\* Эмоциональное выгорание у Матери \*

Эмоциональное выгорание в чем-то сродни депрессии - возникает блок в эмоциональной сфере. У мамы в течение длительного времени не наступает эмоциональная адаптация к сложившимся обстоятельствам.
 При этом мама даже относительно успешно функционирует, продолжает выполнять свои задачи, но ценой внутреннего напряжения и удерживания эмоций.

Постепенно накапливается фрустрация от того, что многое в жизни идет не так, как мама хотела бы или просто готова выносить. Много эмоционально сложных ситуаций (болезни, истерики, негативизм). А с ребенком эмоционально не включаться вообще невозможно. И много житейско-бытовой, будничной фрустрации, с которой маме не удается справиться и найти ей безопасный выход. То есть дела делаются, а напряжение не уходит.

Мама страдает от невозможности спокойно пережить или выразить свои негативные эмоции - будь то тревогу, злость, боль, разочарование или их комбинацию. К ним могут добавляться стыд и вина, ощущение своей несостоятельности, ощущение бессилия и отчаяния. Включаться эмоционально в происходящее становится "слишком". Возникает ощущение заложника ситуации, которую не удается поменять в желаемую сторону. Заложник обстоятельств, который должен давать и что-то делать уже без желания, совершая сверх усилие.

Из-за невыносимости этих переживаний начинают работать психологические защиты, ответственность за свое состояние, эмоции и напряжение, начинает все больше перекладываться на обстоятельства или других людей - "кто-то виноват и/или что-то должен". Эмоции не перерабатываются и не находят безопасный выход. Энергия фрустрации копится, но потихоньку все чаще и чаще начинает выливаться в агрессию на других людей (часто ребенка) или на саму себя.

Происходит эмоциональный коллапс, проще говоря, эмоции никуда не деваются и накладываются друг на друга и как-будто застревают.

Для того чтобы снизить накал эмоциональных переживаний, мозг начинает защищаться через онемение - нечувствование. Теряется чувствительность к эмоциям окружающих, да и к своим тоже. Мама перестает сопереживать, радоваться и улыбаться.

*Мнение по поводу того, что маме нужно время на себя без ребенка.*
При эмоциональном выгорании (и не только), как мне кажется, важен изначальный уровень осознанности матери - что и какой ценой она делает.

Если мать задыхается, срывается постоянно, эмоционально недодает, не напитывает - видит все это, и сама ужасается - ей действительно нужно временно нажать на паузу, выйти из ситуации и получить поддержку. Она впитает ее и сможет вернуться к детям скомпенсированная и напитает собой детей. Если же вот этого взгляда немного извне нет - "что же это я делаю с детьми, я же их люблю!" - самокритики нет, то выданное право на отдых без детей авторитетным психологом будет восприниматься как индульгенция - "любить себя, плевать на всех" (как в мультике про чертенка 13).
Ребенок с его потребностями выпадает из поля зрения. И это, по сути, СОВСЕМ НЕ является лечением эмоционального выгорания - по отношению к детям мать остается нечувствительной.

*Рекомендации :

Возможные шаги, чтобы начать выходить из этого состояния:*
1. *Пожалуй, спусковым шагом* в реабилитации должен стать выпуск эмоций в ходе общения с человеком, который сможет спокойно выслушать и поддержать. Можно просто проговорить свои трудности, обиды, тревоги, злость, поплакать и посмеяться в безопасной для себя обстановке - в условиях отсутствия критики, осуждения и оценки. Проговаривая эмоции, мы освобождаем их из нашего внутреннего заточения. Сверх напряжение уходит.
2. *Следующий шаг* - принятие сложившейся ситуации (микроситуаций). Это исключительно внутренний процесс. Мы совершаем шаги принятия в течение всей своей жизни - так мы становимся мудрее. Механизмом принятия служит отпускание злости, досады, разочарования и тревоги, через грусть, горевание и слезы. Впустить в себя разные переживания, связанные с настоящим моментом, дать им место. Признаться себе в них, разрешить себе их чувствовать и просто наблюдать за ними. Быть может, возникнут идеи об истоках их происхождения, ассоциации со своими прошлыми состояниями. Когда нам кажется, что мы в тупике, и еще полны переживаний злости, мы боремся и бьемся головой об стену, требуем подать дверь и жалуемся на то, что нам ее не дают. Отгоревав и приняв тот факт, что "я здесь - значит я здесь", мы наконец можем начать оглядываться по сторонам, и вполне возможно найдем для себя совсем другие пути, но уже с учетом того, что стены стоят определенным образом и двери и окна могут оказаться совсем в других местах.
3. *Важный шаг* - пересмотр своих ожиданий и требований - к себе, к окружающим людям, к ребенку/детям, к ситуации. Смягчить и умерить их, избавиться от шелухи. Включить критический взгляд - "а почему это вообще обязательно должно быть так?". Не загонять себя в угол расхождением с "идеальной" картинкой. Подумать над тем, откуда у меня эта картинка, а что если будет совсем не так - мир рухнет, ребенок не вырастет или не станет кем? Догмы, нормы и идеалы всегда относительны и часто умозрительны.
Важно и относительно себя подумать, где я сама себя загоняю в угол, придираюсь, пытаюсь "сама себя укусить за хвост". Если это что-то принципиально важное, тогда концентрируемся и ищем пути всё же поступать в соответствии со своими ценностями. Если же я придираюсь к себе "по мелочи" (суп не сварила, пол не помыла, одежда на ребенке не супер-чистая, не играю с ребенком), тогда включаем фильтр, отбрасываем не столь существенное.
4. *Осознание своих ограничений*, своих границ - физических и ментальных. Какие из них критичны для нас? Пытаемся их нащупать и осознать. Важно научиться заявлять о своих границах не в момент срыва. Говорить о них без претензий и обиды на других. Научиться говорить о своем состоянии и эмоциях без надрыва и упреков. Учиться просить помощь, просить и получать поддержку у супруга, родственников, друзей, которую они могут дать.
5. *Нахождение смысла в том, что сейчас происходит с нами.* Для чего я здесь, для чего я все это делаю? Какой в этом смысл лично для меня? "Я мама" - что это значит? Если что-то имеет смысл, важно для меня - значит все не зря. И это само по себе меня наполняет, даже если физически я работаю на износ. Я получаю от этого удовольствие. И одновременно увидеть преходящесть ситуации. Детство быстро ускользает. Дети вырастут и уйдут - скоро, а вместе с ними и все текущие трудности, станет по-другому. Дети станут взрослыми и самостоятельными. Мы тоже изменимся. И наши отношения.
Но мы здесь и сейчас, и это наша жизнь, а не зал ожидания.
6. *Увидеть незрелость своих детей*, увидеть их нужду в заботе, ласке, любви, их ранимость и уязвимость. Увидеть их открытость, искренность, неподдельность переживаний. Нам выпала удача быть со своими детьми рядом, помогать им, заботиться, любить. Пока что они еще очень нуждаются в том, чтобы мы были мудрее и сильнее.

7. *Получать удовольствие от "вместе*". От "просто обниманий", от "просто общения", от игр, прогулок, открытия и исследования вместе с детьми окружающего мира. Совсем скоро это все закончится. Можно вести дневник наблюдений, записывать забавные слова и фразы за ребенком, отмечать, чему он научился. Пытаться в деталях запомнить, как оно есть сейчас, какие-то неординарные или комичные случаи. Делать для себя мысленные фотографии на память. А можно записывать и свои трудности и слезы в дневник - дать им дополнительный выход. Воспоминания о сегодняшнем дне и грустные, и веселые станут ресурсными для нас в пожилом возрасте и старости.
8. *Научиться заполнять даже короткое время* наедине с собой тем, что больше всего наполняет. Двигательная активность (даже 7-15-минутный комплекс упражнений), чтение, рисование, рукоделие, душ, медитация, йога, сон.
9. *Общаться с другими мамами*. Найти себе группу поддержки, в которой можно безопасно делиться своими трудностями. У многих они окажутся сходными, от этого маме уже станет легче, уйдет ощущение, что ты один на один с этим "кошмаром" и одна не справляешься. Будет проще взглянуть на ситуацию чуть со стороны.