

4. Обезвредить «третьего лишнего». То есть реагировать на высказывания окружающих, которые считают, что вы делаете что-то не так, следующим образом: «Помогите мне...». Любая критика должна быть наказуема (в хорошем смысле). Критик или поможет, или уйдёт. Оба варианта хороши.

5. Искать ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.

6. Важнейший ресурс - сон. Важно понять, что пока вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение никуда не денется. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна - купить подушку поудобнее, шторы поплотнее, спать с ребёнком или, наоборот, отдельно от него.

7. Занимайтесь собой в первую очередь. Нормально ешьте, больше гуляйте.

8. Обратитесь к специалисту. Здесь нужен психоневролог.

9. Использовать для улучшения состояния любой ресурс, который помогает. Все, что улучшает физическое и/или эмоциональное состояние: прогулки, хобби, баня, массаж.



Притча «Горчичное зерно»

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелёгкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесёт ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободрённая его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путём. Много позже он встретил её опять - женщина полоскала в реке бельё и напевала. Будда подошёл к ней и спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет ещё попозже, а пока ей необходимо помочь постирать бельё людям, у которых горе тяжелее её собственного...



***Белгородская область,
Ивнянский район, пгт. Ивня,
переулок Гагаринский, д.28.
тел.: +7(915)575-43-04
@mail: ivnay-psycentr@bk.ru***

**МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
на территории Ивнянского района
Белгородской области**



***«Эмоциональное
выгорание родителей,
воспитывающих
детей с ОВЗ
и инвалидностью»***

п. Ивня, 2024 г.



Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи, изменяет весь ее уклад, особенно психологический климат. Но нет ничего постыдного в том, что у вас родился ребенок с ограниченными возможностями здоровья. Проблема воспитания и развития «особого» ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи.

Многочисленными исследованиями выявлено, что родители данной категории детей испытывают эмоциональное напряжение, тревогу, чувство вины, обиды, находятся в хроническом стрессовом состоянии и т.д.

Каждый родитель, воспитывающий ребенка с ОВЗ и инвалидностью, рано или поздно сталкивается с эмоциональным истощением (накапливается усталость, возникает желание «все бросить»).

Нужно научиться обращать внимание на эти признаки и искать пути их преодоления.

Эмоциональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Возникает в результате накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» и «освобождения» от них.

Синдром эмоционального выгорания, как и многие другие синдромы, развивается постепенно, по мере увеличения количества времени, проводимого в эмоционально напряженной ситуации. И надо понимать, что выйти из него быстро не получится.



Различают три стадии эмоционального выгорания:

- стеническая (стадия выдерживания, когда человек уже устал, но еще справляется с ситуацией);
- астеническая (нервное истощение, при котором любая задача вызывает чувство отчаяния);
- стадия деформации (родитель впадает в апатию, все становится безразличным). Стадия деформации является критической фазой выгорания и требует профессиональной помощи.



Симптомы эмоционального выгорания

- Безосновательные нервные срывы, замкнутость, вспышки агрессии и гнева, отстранение от окружающих.
- Снижение ощущения полноты, радости жизни в противовес возникающему постоянному чувству тревоги и непроходящей усталости, апатии.
- Срывы плохого настроения на других людях, эмоциональная холодность в моментах, где нужно проявлять теплоту и толерантность.
- Пессимистическое настроение и унылый взгляд в будущее.
- Плаксивость, депрессия, чувство стыда и значительное снижение самооценки.
- Ощущение «замкнутого круга», из которого нет выхода, бег «как белка в колесе» и т.п.



Что же необходимо для исправления данной ситуации?

Искать внутренние ресурсы!

1. Не вините себя и других.
2. Просите помощи у близких и родственников.
3. Сбросить балласт, например, все лишние, избыточные задачи, ненужные дела, обязанности по дому.