

Материнское выгорание: личная история и 10 шагов для его профилактики

Считается, что материнское выгорание — удел многодетных матерей или тех, кто воспитывает детей в одиночку. Что надо быть сильной, держать себя в руках, и все получится само собой. Но история героини доказывает — такое может случиться с каждым.

Анна, 32 года

Я долгое время была перфекционисткой. Подготовка к беременности проходила основательно, начиная со сдачи анализов, многие из которых были не нужны, и заканчивая покупкой самых лучших вещей для ребенка.

После рождения сына я записала его к лучшим врачам, постоянно искала статьи и мониторила сайты по развитию, питанию и воспитанию. У меня было огромное желание стать идеальной мамой и все делать правильно, все делать самой, потому что только я знала, как лучше. Огромную помощь и поддержку оказывал муж. Он присутствовал на родах и жил со мной в роддоме все 9 дней.

Дома мы расписали график ночных подъемов, и у меня была возможность выспаться на выходных. Иногда мы оставляли сына с бабушкой и проводили время вдвоем.

Казалось бы, когда есть столько помощи и поддержки, стыдно уставать. Но не зря говорят, что в первый год с ребенком тяжело физически, а после — морально. Особенно, когда стремление стать идеальной мамой становится навязчивой идеей. Читая специальную литературу, я делала акцент на разделах о ребенке, упуская из виду тексты про заботу о себе.

Сын не ходил в детский сад до последнего года перед школой. Первые 3-4 года я была мамой 24/7, практически 90% моего времени занимала роль мамы. Я часто испытывала вину, стыд, постоянно тревожилась за ребенка. Я очень старалась все делать правильно, чтобы никоим образом психологически не травмировать сына. Поэтому любые слезы, трудности, плохое настроение и ссадины принимала на свой счет. Считала, что это я что-то сделала неправильно.

Я чувствовала раздражение и злость, когда что-то шло не по плану, внутренний перфекционист хотел кричать, но идеальная мама не повышала голос на ребенка. Если это происходило, я умирала от стыда.

Я хорошая мама, но не идеальная. Я безумно люблю своего сына, но при этом не забываю о том, что у меня еще есть я

Я чувствовала вину, когда включала ребенку мультики, потому что хотела отдохнуть. Когда хотела спрятаться в ванной, чтобы побыть одной. Я не высыпалась, потому что полночи читала, искала игры и занятия, чтобы на следующий день попробовать их с ребенком.

Общественная жизнь проходила, в основном, в социальных сетях — я выкладывала фото ребенка и писала про его достижения — и на детских площадках с другими мамами. Помимо этого, я постоянно покупала игрушки, книжки, развивающие пособия, некоторые из которых мы даже не успевали использовать. В какой-то момент я устала играть и заниматься с ребенком, меня все раздражало. И от этого я снова чувствовала себя виноватой. Просмотр лент идеальных инстамам только усиливал это чувство.

Непрошенные советы по воспитанию ребенка, особенно от посторонних людей, лишь вызвали желание «прибить» советчика. Когда сыну было 3 года, умерла свекровь, и я отдала всю себя поддержке и заботе о семье, забыв о себе. Мне удалось даже убедить себя, что все хорошо, что я справилась с утратой и полна ресурсов. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что в тот момент потеряла контакт с собой и своими чувствами. Зато тело говорило само за себя: я стала постоянно болеть и не вылезала из бронхитов с октября по апрель.

Тогда я в первый раз записалась на семинар о детско-родительских отношениях. Правда, не для себя, а для ребенка. Именно там случилось первое открытие: если признать злость и право злиться на ребенка, признать чувства и понять, что это нормально, то злость перестает разрушать. С того момента начался мой путь к себе и к психологическому благополучию. Долгий и трудный.

Я пошла учиться и начала проходить личную психотерапию. Было тяжело. Обучение включало в себя не только теорию: оно строилось на регулярных практических тренингах. Встреча с травмами, чувствами, потребностями, проживание утраты... Сейчас я больше не

хочу быть идеальной мамой. Я хорошая, но не идеальная. Я безумно люблю своего сына, но при этом не забываю о том, что у меня еще есть я сама, муж, любимая работа и увлечения. И мое отношение к себе становится примером для сына. Сейчас я счастлива и довольна жизнью и теми теплыми и доверительными отношениями, которые сложились в семье.

СТАДИИ МАТЕРИНСКОГО ВЫГОРАНИЯ

Стадия мобилизации. Мама наслаждается материнством, полна энтузиазма, планов и энергии. Если не отдыхать, то в этой стадии расходуются ранее накопленные ресурсы. Когда ребенок болеет, организм мамы собирает все силы, поддерживая себя, чтобы заботиться о ребенке и не заболеть вместе с ним. А после выздоровления и пережитого стресса болеть начинает уже мама.

Стадия накопления. Усталости все больше. Многие задачи решаются на автомате, включается режим экономии энергии. Мама выполняет необходимые дела, но не более того.

Стадия срыва. Усталость сменяется нервным истощением, появляются чувства раздражения, злости, бессилия. Ежедневные дела кажутся бесконечной пыткой. Ни на что нет сил и хочется, чтобы все оставили в покое, но даже это не помогает. Появляются физические симптомы — головные боли, проблемы со здоровьем, сном и аппетитом.

Стадия деформации. Из этой стадии не выбраться без помощи специалиста. Чувства отключаются, теряется смысл жизни, страшно от собственных мыслей. Мама может жестоко обращаться с ребенком и даже не замечать этого.

10 ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ

1. **Высыпайтесь, правильно питайтесь.** Полноценный сон, питание, забота о своем теле и здоровье крайне важны. Отдыхайте в дневной сон вместе с ребенком. Ничего страшного не произойдет, если вы лишний раз не уберетесь дома или закажете доставку еды. Нужно заботиться о себе, чтобы была возможность заботиться о другом. Посмотрите на себя глазами ребенка. Что ему нравится в вас? Вряд ли дело в чистых полах и изысканных блюдах.

2. **Просите помощи.** Часто мамы берут всю ответственность за ребенка на себя. Просите помощи у мужа, родственников, друзей, в группах поддержки.
3. **Найдите время для себя.** Есть ли у вас хобби? Что вы любите делать? Что из этого можете делать вместе с ребенком? Это нормально — иметь увлечения, личную жизнь, отдельную от ребенка. Благодаря вам у ребенка перед глазами будет пример того, как нужно относиться к себе.
4. **Помните, что вы не только мама.** Если вы наполняете жизнь разными смыслами, вам легче будет проживать различные этапы взросления и отделения ребенка.
5. **Общайтесь.** Гуляйте, знакомьтесь с другими мамами на площадках, в социальных сетях, на форумах, в группах поддержки. Общайтесь со старыми друзьями, с кем-то, кто разделяет ваши увлечения и хобби, чтобы была возможность поговорить не только о детях.
6. **Прислушивайтесь к себе, к своим чувствам, к телу.** Что со мной происходит прямо сейчас? Что я чувствую, что я хочу в связи с этим, в чем нуждаюсь? Что я могу для себя сейчас сделать? Если не вы, то кто другой может помочь?
7. **Помните о личных границах.** Вы не обязаны принимать советы по воспитанию ребенка, если не хотите этого. Неважно, родственники это, друзья или посторонние «сочувствующие доброжелатели».
8. **Сбрасывайте внутреннее напряжение.** Танцуйте, пойте, занимайтесь спортом, гуляйте. Если необходимо, берите паузы: подышите и посчитайте про себя.
9. **Не пытайтесь быть идеальной мамой,** достаточно быть просто хорошей. В погоне за соответствием образу идеальной мамы в фокусе внимания чаще всего оказывается не ребенок, а образ идеального родителя. Ожидания сталкиваются с реальностью, потому что ни мама, ни ребенок не могут соответствовать этим «нормам». Ответьте на несколько вопросов. Откуда взялся портрет идеального родителя и кто устанавливает эти нормы? Кто является вашим главным критиком? Что будет хорошим результатом вашего родительства и замечаете ли вы сам процесс? Что произойдет, если вы не будете идеальной мамой?
10. **Обращайтесь за консультацией к психологу.** Есть психологи, которые работают с молодыми мамами и консультируют онлайн во время детского сна. Если чувствуете, что

не справляетесь самостоятельно, ходите на терапию. Часто материнство вскрывает собственные психологические травмы. В этом случае необходимо разобраться в себе, в своих установках, переосмыслить детско-родительские отношения и собственный опыт.

Почему женщины выбирают роль любовницы?