

Стадії емоційного вигорання батьків

Стадія мобілізації

Після народження дитини батьки знаходяться в стані ейфорії, вони щасливі і з радістю проводять час з малюком, не звертаючи уваги на втому.



Стадія витримування

Сили ще є, але в житті переважають негативні емоції. Сили батьків виснажуються, включається режим «економії енергії».



Стадія не витримування

Батьки продовжують виконувати свої обов'язки «на автоматі», але емоційно на те, що відбувається навколо них вже не відгукуються.

З'являється відчуття «Я на нулі».

Саме тут батьки відчують: хочу лягти і померти прямо зараз. «Все валиться з рук, я більше не можу, не хочу, відчепіться від мене»



Стадія деформації

Істерики, агресія, перепади настрою. На цій стадії у людини зазвичай сильно знижується самооцінка,

і це стає помітно оточуючим. Батько/мати більше не хоче бачити свою дитину, починає діяти жорстко і навіть не помічає цього.



Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»



Хто в зоні ризику емоційного вигорання?



Мама немовлят

Коли дитина зовсім маленька, особливо якщо це первісток, жінка збуджена і стривожена. У цей час їй необхідна підтримка близьких людей і проста побутова допомога.

Батьки дітей з вродженими або набутими порушеннями



До очевидних проблем, пов'язаних з цілодобовою турботою і лікуванням, може додатися почуття провини за те, що сталося з дитиною.



Батьки підлітків

Перехідний вік дітей може викликати у батьків навіть більший стрес, ніж турботи про маленьку дитину.



Чуттєві люди

Які звикли повертатися до травмуючих ситуацій і заново їх переживати.



Нервові виснаження

Емоційна відстороненість від дітей



Відсутність радості від батьківства

Надмірна розсіяність



Ознаки емоційного вигорання у батьків



Ігнорування власних потреб

Почуття провини щодо дитини



Зниження працездатності

Часта дратівливість

Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»



Профілактика емоційного вигорання у батьків



Дозволяйте собі бути не ідеальними



Попросіть про допомогу



Шукайте ресурси



Делегуйте другорядні справи



Знизьте вимоги

Регулярно харчуйтесь і прогулюйтесь на свіжому повітрі



Виспіться

Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»

