

Как молодой маме бороться с эмоциональным выгоранием

Симптомы материнского эмоционального выгорания

Физические: усталость, истощение, изменение веса, бессонница, недомогание.

Эмоциональные: пессимизм, безразличие, усталость, ощущение беспомощности и безнадёжности, чувство одиночества, агрессивность, раздражительность, тревога, неспособность сосредоточиться, чувство вины, потеря перспектив профессионального и личностного роста.

Интеллектуальное состояние: снижение интереса к чему-то новому, скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни.

Социальные симптомы: низкая социальная активность, снижение интереса к досугу и увлечениям, ощущение изоляции, непонимания других и другими, ощущение недостаточной поддержки со стороны членов семьи.

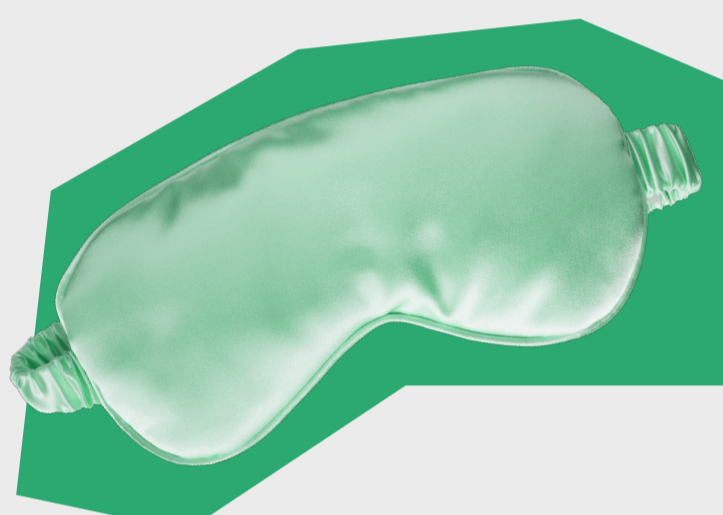


Александра Алексеевна
Фёдорова,
руководитель проекта
«Психология» МЕДСИ,
клинический психолог ММЦ
на Мичуринском проспекте
и КДЦ на Красной Пресне

8 эффективных приёмов для восстановления физического и ментального здоровья мамы

Восполняйте дефицит сна

- ✓ Отдыхайте днём с ребёнком в его самый длинный сон
- ✓ Не планируйте на сон ребенка хозяйственные подвиги: «Пыль лежит – и вы полежите»



Питайтесь полноценно

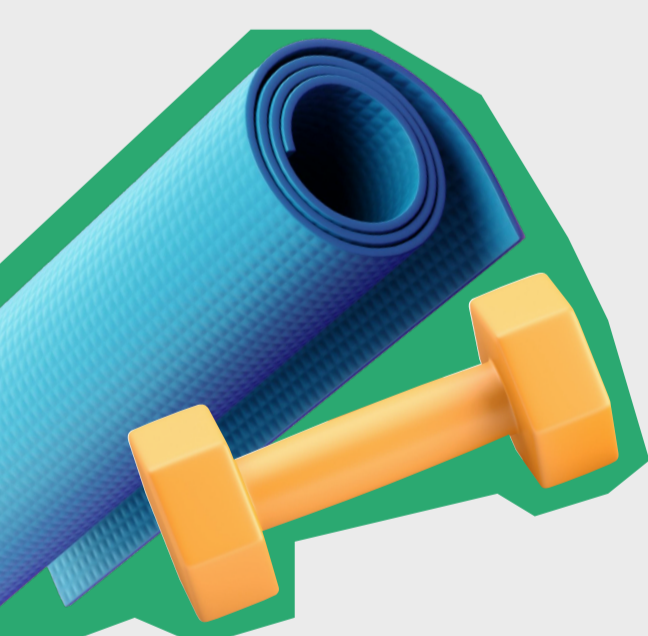
- ✓ Следите за своим питанием
- ✓ Не ограничивайтесь перекусами
- ✓ Завтракайте, обедайте, ужинайте сбалансированно

Отдыхайте днём

- ✓ Устраивайте перерывы от роли мамы хотя бы 2 раза в день по 15 минут
- ✓ Принимайте витамины
- ✓ Дефицит магния может вызывать физическую и эмоциональную усталость; проконсультируйтесь с врачом и пропейте курс при необходимости

Общайтесь с другими людьми

- ✓ Рассказывайте о своих проблемах и переживаниях
- ✓ Просите поддержку от мужа, подруг, родителей



Уделяйте время физической активности

- ✓ Больше двигайтесь
- ✓ Используйте кардионагрузки для борьбы со стрессом

Хвалите себя

- ✓ Не стесняйтесь хвалить себя – вы так много всего делаете

Выделите время для себя

- ✓ Хотя бы 1 час в неделю оставайтесь наедине с собой
- ✓ Примите расслабляющую ванну, сделайте маску для лица, заварите травяной чай или побалуйте себя полезным йогуртом



Лайфхак от психолога

Не можете найти время для себя? Вам поможет упражнение «Колесо дня».

- 1 Нарисуйте круг
- 2 Отрадите в нём свой типичный день, расписав все дела буквально по минутам
- 3 Посмотрите, какие задачи вы можете делегировать
- 4 Освободившиеся окошки посвятите себе