

# *О синдроме эмоционального выгорания*

A photograph of a bonfire at night on a beach. The fire is built with sticks and is burning brightly, casting a warm glow. In the background, the ocean is visible under a twilight sky with a sunset or sunrise. The overall mood is serene and contemplative.

**Психолог отдела  
содействия семейному устройству,  
сопровождения кровных и замещающих семей  
ГКУ ЦССВ «Юнона»  
Аветисян Диана**

**Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout)**  
— понятие, введенное в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся **нарастающим эмоциональным истощением**



## **Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие чувства, мысли, действия:**

Чувства: усталость, подавленность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно компетентным.

Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, о незаслуженности своего положения, недооценённости окружающими (детьми, супругами, родственниками) собственных усилий, о собственном несовершенстве.

Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.



# Как избежать эмоционального выгорания - 1

Помните, что эмоциональное выгорание — это проблема не только Ваша. Вы приболели, нужно создать условия для выздоровления.

Выход из эмоционального выгорания — это медленный процесс.

При этом соблюдайте несколько условий:

- При первой возможности выделяйте себе периоды отдыха. Отдыхать нужно по полной программе, а не убираться или доделывать работу. Нужно делать то, что приятно и позволяет не думать о проблемах. Позволяйте себе перерывы, тайм-ауты и даже небольшие отпуска.
- Не вините себя и других.
- Старайтесь дробить навалившиеся сложности на части, а также разделять на краткосрочные и долгосрочные цели.
- Просите помощи у близких и родственников.
- Сбросьте балласт (например, снизить требования к уборке дома или отложить работу на время).

## Как избежать эмоционального выгорания - 2

- Не пытайтесь быть лучшим родителем. Детям не нужен идеал, детям нужны обычные, в меру задёрганные взрослые.
- Отмечайте свои и детские достижения, даже самые минимальные.
- Ищите ресурсы. Надо научиться получать удовольствие от простых действий. Для этого не надо ехать на Мальдивы, можно даже обычный ужин съесть спокойно и с удовольствием.
- Не ждите благодарности и быстрой отдачи. Плоды родительского труда всходят нескоро.
- Попробуйте найти (или не отказываться от привычного) хобби, не связанное с воспитанием детей.
- Важнейший ресурс — сон. Важно понять, что, пока Вы не будете спать 7-8 часов в сутки, истощение никуда не денется.
- Заботьтесь прежде всего о себе. Вспомните инструкцию в самолёте: при нештатной ситуации кислородную маску сначала нужно надеть на себя, а потом на ребёнка.



*Правильно  
относитесь к  
Вашим  
эмоциям!!!*

# АНЕКДОТ

*Жила-была бедная еврейская семья. Детей было много, а денег мало. Бедная мать работала на износ – готовила, стирала, раздавала подзатыльники и громко сетовала на жизнь. Наконец, выбившись из сил, она отправилась за советом к раввину: как стать хорошей матерью?*

*С тех пор её как подменили. Нет, денег в семье не прибавилось, и дети послушнее не стали. Но теперь мама не ругала их, а с лица ее не сходила приветливая улыбка. Раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, запиралась в кухне.*

*Детей мучило любопытство. Однажды они не утерпели и заглянули к маме и увидели: она сидела за столом и пила чай со сладким цимесом!*

*«Мама, что ты делаешь? А как же мы?»- возмущенно закричали дети.*

*«Ша, дети! – важно ответила она – Я делаю вам добрую маму!»*



И совет для приёмных родителей: не бояться обращаться за помощью к специалистам. Каждый родитель может столкнуться с непредвиденными сложностями, и нет ничего страшного в посещении профессиональных психологов, работающих с приёмными семьями. Эти специалисты знают особенности таких семей, понимают специфику, умеют видеть тревожные сигналы прохождения этапов, поэтому они обязательно помогут тем, кто обратится к ним за помощью.





