

может произойти следующее:

- ссоры с близкими; безразличие ко всему;
- вспышки агрессии на ребенка;
- под влиянием психологических факторов возникают соматические заболевания;
- нарастает депрессивное состояние; возникают мысли о суициде.

### Что с этим делать?

- Для начала необходимо дать волю эмоциям пообщавшись с человеком, который не осудит, выслушает и подбодрит;
- общаться с людьми, с которыми схожие интересы, а возможно и проблемы. Не замыкаться на доме и семье, обзаводиться подругами, такими же мамами, вместе гулять, ходить в гости;
- не сидеть дома, чаще гулять, находя новые маршруты для прогулок, места для развлечения;
- заниматься физической нагрузкой. Не важно, в спортзале или дома, начать можно просто с зарядки, больше ходить пешком;
- обязательно найти то занятие, которое доставляет удовольствие. Учиться новому, в интернете множество бесплатных программ для обучения чему угодно, в службе занятости проходят бесплатные курсы для женщин в декрете»

• очень действенный способ – определить цель. Разбить ее на маленькие, и к каждой написать 10 шагов для ее достижения;

• составлять планы, на день, на месяц, год. И не забывать выделять время для личных целей;

• составить список того, что радует, это могут быть обычные вещи: хорошая книга, шоколадка, любимый журнал, подборка музыки. Пусть все это будет собрано в сумку или коробку — это будет скорой помощью при стрессах;

• находить плюсы в своей нынешней жизни, обратиться к психологу и вести с ним очные беседы.

Но самое лучшее - это не допускать состояния эмоционального выгорания. Для этого необходимо подумать, что можно сделать самостоятельно и быть хозяином своей жизни, научиться замечать признаки синдрома усталости и справляться с ними. Тогда в каждом дне будет радость и осознанность присутствия.



Областное государственное казенное учреждение социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Причал надежды» в г. Ульяновске»

## «Синдром уставшей мамы: признаки и пути преодоления»

Информационный буклет по материалам проекта

### «Останься со мной»



Проект реализуется при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко



г. Ульяновск, 2021 г.

Быть мамой большое счастье. В первые месяцы мама находится в эйфории, она не чувствует усталости, даже если недосыпает. Постепенно она замечает только хлопоты, капризы, детские болезни. В этих условиях нарастают такие состояния как тревожность, депрессия, быстрая утомляемость, апатия и даже сбои в организме. Все эти расстройства объединяются в один термин – *синдром уставшей мамы*.

Если направлять энергию только на достижение результатов на работе или отдавать все силы на заботу о семье и доме, произойдет нарушение равновесия. Мамы порой боятся об этом говорить, боясь, что ее посчитают неспособной справиться с ребенком. Однако, если вовремя не помочь ей справиться с этим состоянием, то будет страдать вся семья.



## Существует несколько стадий синдрома уставшей мамы:

**Первая стадия – самомотивация.** В этот период человек активно бросает все силы и средства на то, чем он занимается. Но со временем энергия заканчивается, и дела уже не доставляют удовольствия. Чтобы остановить упадок сил, необходимо отдохнуть и найти способы восстановления энергии. Поможет в этом организация режима дня.



## Вторая стадия — выдерживание или астеническая.

Для нее типично следующее поведение:

- человек понимает, что определенные жизненные ситуации приносят ему стресс, возникает чувство безысходности, недовольств, наблюдается рассеянность и забывчивость;
- человек перестаёт жить здесь и сейчас, ожидая конца рабочего дня, отпуска. Мамы с нетерпением ждут, когда заснет ребенок.

В этом случае, чаще всего человек сам берет себя в руки, мотивируя к продолжению идти дальше, здесь в ход идут слова «я должен», «есть люди, которым хуже чем мне», «это изначально был мой выбор».



## Следующая стадия– невыдерживания (астеническая).

Ей характерны:

- любое дополнительное действие агрессивная реакция на любого, кто пытается обратиться к человеку;
- появляется чувство отторжения, нет сил идти на контакт с ребенком; любое дополнительное действие, задача вызывает полное отчаяние, кажется, что чаша терпения сейчас переполнится.

**На четвертой стадии** человек фиксируется на негативных эмоциях, приходят мысли о суициде. Из этого состояния самостоятельно уже не выбраться, необходимо лечение. Если женщина не найдет способы хоть немного разнообразить свою жизнь, не находит безопасный выплеск своим эмоциям