

detkityumen.ru

## Правила выживания для мамы на нуле от Людмилы Петрановской

**Не винить себя и других.** Вы пробовали прекратить насморк угрызениями совести? А обвиняя во всем окружающих? Вот и истощение так лечить тоже не получится. Это не каприз, не блажь. Признайте, что вам плохо, что это болезненное состояние, пожалейте себя и дальше думайте о том, как себе помочь.

Перестаньте тратить силы на взаимные обвинения. Осознайте, что вы вместе оказались в такой ситуации, и будете поддерживать друг друга, вместе из этой ситуации выползть.

Очень важно, чтобы семья была источником поддержки и кто-то в семье транслировал уверенность, что все будет хорошо.

**Просить помощи.** Вы в угрожающей ситуации. Ваша нервная система больна. Просить о помощи в этом случае нормально. Побывать с ребенком, дать выспаться, помочь деньгами или что-то сделать за вас. Это может быть профессиональная помощь – няня, клинер. Могут быть родственники, бабушки, кто-то из друзей. Можно кооперироваться с такими же родителями и поддерживать друг друга.

**Сбросить балласт.** Нужно собрать силы, которые еще остались, и расставить приоритеты. Думаем о том, что можно не делать в ближайшее время. На пару месяцев забываем про экономию и высокие стандарты ЗОЖ и покупаем полуфабрикаты. Или откладываем пока карьерные планы и работаем поменьше. Или снижаем требования к чистоте и порядку. Или перестаем таскать ребенка пол развивалкам. Все, без чего можно обойтись, подождет.

**Обезвредить "третьего лишнего".** Кто-то хочет поучить вас воспитывать детей? Отлично! Инициатива должна быть наказуема. Он должен немедленно получить в ответ просьбу сделать конкретные вещи. Начиная с тетеньки, которая осуждающе смотрит на то, как вы с двумя младенцами 1,5 и 2,5 лет пытаетесь дойти от детской площадки до дома, а они разбегаются, из коляски выскакивают и так далее. Скажите: "Помогите мне дойти до подъезда!" Она либо уйдет, либо поможет, что тоже неплохо. То же самое касается родственников и прочих доброхотов. Любая критика должна в ответ вызывать просьбу сделать что-то. Доброжелательно: "Ты не мог бы мне помочь, сделай вот это, и вот то".

**Свита должна играть королеву.** Мама — это свита, сопровождающая ребенка. Конечно, любая мама совершает ошибки, особенно если это первенец, но свита должна играть королеву, а не Золушку. Поддерживать и вдохновлять, а не обесценивать. Если свита играет королеву, то и получится королева, с королевской уверенностью и способностью к самообучению. Ребенок будет спокоен, будет маме доверять и следовать. У каждого человека, который наблюдает за неопытной мамой, простой выбор: "Либо мне важнее моя правота, либо я хочу ее поддержать". Если кто-то сознательно выбирает путь самоутвердиться за счет матери, то надо минимизировать с ним общение.

**Искать ресурсы.** Эмоциональное выгорание — это когда из бассейна вытекает больше, чем втекает. При истощении и деформации проблема в том, что человек в панике прекращает вытекание, то есть он прекращает отдавать. А правильная стратегия состоит в том, чтобы увеличить приток. Мы не можем перестать отдавать ребенку. Значит, нужно найти способ пополнять бассейн.

Это необязательно что-то из ряда вон выходящее, вроде месяца на Мальдивах. Даже ужин можно съесть, как ресурс, получая удовольствие, а можно, не приходя в сознание, закинуть что-то "в топку". Тут важны не какие-то конкретные действия – важно отношение к себе, понимание своей ценности.

**Важнейший ресурс – сон.** Пока вы не начнете спать не менее 7,5 часов в сутки, истощение никуда не денется. Мозг должен отдыхать. Все больше исследований говорят о том, как губительна для него нехватка сна. В списке приоритетов этот должен быть под номером один. Подумайте, что можно сделать для улучшения качества сна. Спать с ребенком, спать отдельно, купить кровать пошире, подушку удобнее, шторы плотнее. Ни одно дело, если речь не идет о жизни и смерти, не стоит того, чтобы делать его за счет сна. Пусть весь мир подождет.

**Обратитесь к врачу.** Если мы понимаем, что нервное истощение – это болезнь, разумно пойти к доктору. Вам нужен врач психоневролог. Будьте уверены, он не удивится вашим жалобам. Все это довольно типично. Нет, вас не поставят на психиатрический учет и не закормят таблетками до состояния "зомби". Обычно лечение состоит из комбинации успокаивающих препаратов и препаратов для улучшения питания мозга и нервной системы. Не надо бояться таблеток. Если вы сломаете ногу и вам пропишут кальция для лучшего срачивания, вы же будете его пить? Нервная ткань – такая же ткань, она повреждена, и ей нужна помощь.

Когда состояние улучшится, вы сможете думать о том, что изменить в своей жизни, чтобы больше так не истощаться.

**Людмила Петрановская** </p><p> Фрагмент из книги "Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию"

[https://vk.com/prosvechshennye\\_roditeli](https://vk.com/prosvechshennye_roditeli)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/4862/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/4862/)