

detkityumen.ru

## Эмоциональное выгорание родителей и забота о себе

Люди, воспитывающие детей, знают, что это тоже работа – круглосуточная, без возможности пойти в отпуск или взять выходной. О том, как избежать эмоционального выгорания, рассказал **детский психолог Иван Кулаков** в рамках онлайн-форума "Семья".

По его словам, синдром эмоционального выгорания может проявиться на разных уровнях.

– На уровне тела возникает нарушение сна, питания, на эмоциональном - становится больше негативных чувств, на уровне общения нарушаются коммуникации, а в плане деятельности эмоциональное выгорание сигнализирует о себе проблемами на работе, – отметил специалист.

Очень важно находить ресурсы, чтобы восполнить силы. Эксперт отмечает, что ключевое правило при "лечении" эмоционального выгорания – это регулярность и системность. Необходимо заботиться о своем теле, душевном состоянии, налаживать коммуникации и приводить в порядок дела на работе.

– Для восстановления нервной системы и тела базовый способ — соблюдение режима: сон, еда и отдых желательно должны быть в одно и то же время. Когда нервная система привыкает к распорядку, мы становимся более выносливыми и можем перенести более серьезную нагрузку. Режим - это некий предохранитель, благодаря которому мы можем действовать эффективнее, – рассказал Иван Кулаков.

Должен быть и порядок при использовании гаджетов. Психолог советует оставить два-три проверенных источника информации, а не смотреть новости хаотично в разных соцсетях. Также не стоит узнавать о происходящем в мире перед сном.

– Важно давать себе возможность остановиться, делать что-то медленно: идти, думать. Таким образом, мы заботимся о своих органах чувств. Если вы быстрый, у вас много энергии, нужно учиться замедляться. Если вы медленный – важно создавать среду, которая не будет перевозбуждать, стараться экономить усилия, чтобы не разгоняться чрезмерно. От лишнего напряжения помогут избавить занятия спортом, лучше регулярные. Также помогут массаж, самомассаж, баня, флоатинг, – рекомендует эксперт.

Чтобы привести себя в порядок на эмоциональном уровне, следует проговаривать свои чувства. Это важно и для детей. А ежедневную рутину стоит разнообразить приятным отдыхом. Это поможет удержать баланс и избежать эмоционального выгорания.

### ЗАПИСЬ ПРЯМОГО ЭФИРА

Прямой эфир "Эмоциональное выгорание родителей и забота о себе"

прошел в рамках [областного форума "Семья"](#)

## Организаторы и партнеры Форума

</p><p> </p><p>

</p><p>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5171/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5171/)