**[Эмоциональное выгорание у приемных родителей](http://detivokrug.org/priemnym-roditelyam/155-prijomnoj-seme/rekomendacii-specialistov/242-emotsionalnoe-vygoranie-u-priemnykh-roditelej)**

Термин «Синдром эмоционального выгорания» (англ.burnout)  ввел в психологию американский психиатр [Герберт Фрейденбергер](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%80,_%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82&action=edit&redlink=1) в 1974 году. Он определил, что этот синдром проявляется эмоциональным истощением.

Как же вовремя определить, что вы сгораете и своевременно обратиться за помощью?

 **Существует три стадии синдрома:**

**Стадия напряжения.** Эта стадия характеризуется повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарастающими к концу дня. Вы ждете, когда ваше чадо уснет, чтобы вздохнуть спокойно, выпить кружечку чая и, наконец, принять ванну.

**Резистенция (стадия активного сопротивления).** На этой стадии Вы можете ловить себя на том, что стремитесь свести к минимуму переживания, оградить себя от них. Вы стараетесь избегать любых напряженных ситуаций, потому что ощущаете, что у вас уже нет сил с ними бороться. Вы начинаете экономить на эмоциях – это основной заметный фактор. Вы не только прекращаете переживать, когда что-то идет не так, но и просто стремитесь сбежать, спрятаться, забраться в укромный уголок хоть ненадолго. К сожалению, отключая отрицательные эмоции – вы отключаете также и положительные. В этот период Вы можете поймать себя на том, что то, что раньше радовало – уже и не радует. Эмоции притупились, Вы словно впадаете в анабиоз. Вы делаете обычные дела механически, не вовлекаясь в них, не живя ими. Из жизни пропадают инициатива и творчество.

**На этой стадии страдают четыре сферы вашей жизни:**

-**Вы начинаете негативно оценивать себя, как родителя**. Можете начать сомневаться в правильности своего решения – принять ребенка. Можете решить, что переоценили свои силы. И даже у вас могут появиться мысли о том, чтобы сдаться.

-**У вас нарастает негативное отношение к близким:** к ребенку, который так плохо себя ведет, к супругу, который вам не помогает и не поддерживает (хотя, на самом деле, это может быть совершенно не так), к друзьям и родителям – причем может раздражать как отсутствие поддержки, так и наоборот, попытки близких поддержать вас. Когда вам говорят: «Все пройдет!» - в состоянии выгорания вы в это не верите, вы можете злиться и думать, что это конец.

- **Отношение к миру – как к враждебному, либо безразличному**. Могут возникать мысли, что весь мир против вас, либо что миру вообще безразличны вы и ваши переживания. Под миром могут пониматься учреждения (садик, школа, больница, ваша работа), просто окружающие вас люди, работники различных сфер обслуживания – в магазинах, парикмахерских.

- **Может быть утрачен смысл** не только ваших жизненных перемен (принятие ребенка в семью), но, в крайнем случае, в принципе смысл жизни. Могут растаять и раствориться мечты о прекрасном будущем – с вашим ребенком, вам может показаться, что всегда все будет черно и беспросветно.

**3. Стадия истощения** (хроническое депрессивное расстройство). На этой стадии у Вас могут начать развиваться психосоматические заболевания, зависимости (алкоголь, уход от реальной жизни в фантазии, компьютерные игры). Это крайняя, самая сложная стадия эмоционального выгорания.

Я думаю, что даже если Вы начнете сгорать – Вы не станете доходить до этой стадии!

 Синдром эмоционального сгорания наступает далеко не сразу, более того, если знать немного хитростей – с ним можно даже и не познакомиться!

 Синдром эмоционального выгорания – это не болезнь, а лишь специфически измененное отношение к вашей жизни и деятельности.

 Для наступления синдрома необходимы причины. Они могут быть внешними и внутренними.

**К внутренним причинам относятся:**

* постановка нереалистичных целей (когда ваши ожидания высоки, а результат задерживается),
* игнорирование собственных ограничений (когда вы думаете, что можете больше, чем можете на самом деле, переоцениваете свои силы),
* неспособность реально оценивать свои достижения и результат (завышенные требования к себе),
* неспособность адекватно оценивать отношение к себе от других людей (завышенные требования к близким, когда они не способны сделать для вас то, что вы от них ожидаете),
* постоянная забота о здоровье другого человека (ребенка).

**К внешним причинам относятся:**

* физические ограничения (тяжелые заболевания ваши или ребенка),
* жилищные ограничения,
* финансовые затруднения,
* социальная изоляция (удаленность и невозможность общения с другими приемными родителями).

Синдром эмоционального выгорания может проявиться в любой момент, а может не проявиться вовсе. Это не нечто обязательное и неотъемлемое, но это возможное затруднение на вашем пути к гармонии и радости. Как правило, этот синдром появляется в средней и конечной стадиях адаптации родителя к ребенку, когда первая радость и возбуждение от появления нового члена семьи прошли, и начался непростой путь привыкания и ежедневных забот.

**Что же делать, как обезопасить себя, как предотвратить эмоциональное выгорание?**

Есть несколько простых правил, при соблюдении которых вам не страшно никакое выгорание.

Необходимо следить за тем, чтобы все сферы вашей жизни были **наполнены**: кроме ежедневных забот о новом члене вашей семьи, необходимо, чтобы у вас было здоровое питание, полноценный отдых, достаточно общения с близкими и друзьями. Также очень хорошо, если у Вас есть какое-то хобби, любимое занятие, которому вы можете посвящать некоторое время.

**Избегайте изоляции!** Очень важно, чтобы у вас была возможность встречаться и общаться с другими приемными родителями, чтобы вы могли делиться, обмениваться опытом, переживаниями, поддерживать друг друга.

**Регулируйте уровень вовлеченности в процессы.** Помните, что вовлеченность – важнейшая составляющая. Но чрезмерная вовлеченность на протяжении длительного времени без возможности переключиться хоть ненадолго неминуемо ведет к эмоциональному выгоранию.

**Самое главное: если Вы обнаружили, что начинаете экономить на эмоциях, быстро утомляетесь или постоянно раздражены – пора бить тревогу! Признайте, что Вы на пути к эмоциональному выгоранию и начинайте действовать.**

 Если Вы признали, что выгорание вас догоняет – то **первое**, что необходимо сделать **– это отдохнуть**. Отдых лучше выбрать тот, который предпочитаете именно Вы. Это может быть просто возможность полежать на диване с книжкой, посмотреть любимое кино, пройтись по магазинам, выехать на природу, покататься на велосипеде или просто провести вечер с друзьями.

**Не закрывайте эмоции в себе.** Помните, что Вы, как и любой нормальный человек, можете испытывать любые эмоции. Не пугайтесь, если вдруг чувствуете в адрес чада такие эмоции, как злость, раздражение, гнев или обиду. Выплесните эмоции любым безопасным для себя и малыша способом: рисуйте, пойте, танцуйте, делитесь переживаниями с близкими, плачьте. Не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой к родным, будь то необходимость посидеть пару часиков с малышом или просто выслушать вас.

 **Главное – помните: синдром эмоционального выгорания – не болезнь и не приговор, это всего лишь способность вашей психики реагировать на эмоциональные перегрузки.**

**Будьте здоровы, гармоничны и счастливы!**