

# Стадії емоційного вигорання батьків

## Стадія мобілізації

Після народження дитини батьки знаходяться в стані ейфорії, вони щасливі і з радістю проводять час з малюком, не звертаючи уваги на втому.



## Стадія витримування

Сили ще є, але в житті переважають негативні емоції. Сили батьків виснажуються, включається режим «економії енергії».



## Стадія не витримування

Батьки продовжують виконувати свої обов'язки «на автоматі», але емоційно на те, що відбувається навколо них вже не відгукуються.

З'являється відчуття «Я на нулі».

Саме тут батьки відчують: хочу лягти і померти прямо зараз. «Все валиться з рук, я більше не можу, не хочу, відчепіться від мене»



## Стадія деформації

Істерики, агресія, перепади настрою. На цій стадії у людини зазвичай сильно знижується самооцінка,

і це стає помітно оточуючим. Батько/мати більше не хоче бачити свою дитину, починає діяти жорстко і навіть не помічає цього.



# Хто в зоні ризику емоційного вигорання?



## Мама немовлят

Коли дитина зовсім маленька, особливо якщо це первісток, жінка збуджена і стривожена. У цей час їй необхідна підтримка близьких людей і проста побутова допомога.

Батьки дітей з вродженими або набутими порушеннями



До очевидних проблем, пов'язаних з цілодобовою турботою і лікуванням, може додатися почуття провини за те, що сталося з дитиною.



## Батьки підлітків

Перехідний вік дітей може викликати у батьків навіть більший стрес, ніж турботи про маленьку дитину.



## Чуттєві люди

Які звикли повертатися до травмуючих ситуацій і заново їх переживати.



Нервові виснаження

Відсутність радості від батьківства

Емоційна відстороненість від дітей



Надмірна розсіяність

## Ознаки емоційного вигорання у батьків



Ігнорування власних потреб

Зниження працездатності

Почуття провини щодо дитини



Часта дратівливість

