

„Czwórka wraca do normalności”

PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO PO PANDEMII

10 STRATEGII DLA WYPALONYCH RODZICÓW

Czym jest wypalenie rodzicielskie?

Wypalenie zawodowe to termin dość powszechnie znany, nie wszyscy jednak wiedzą, że zjawisko wypalenia rodzicielskiego będzie miało analogiczny mechanizm oraz skutki. Wypalenie jest ściśle powiązane z przewlekłym stresem oraz sytuacją gdy sił i zasobów jest mniej niż potrzeb. Szczególnie to widać podczas pandemii, gdyż rodzice, pozbawieni pomocy dziadków, niań i szkoły, sami muszą dźwigać ciężar opieki nad dziećmi. Do tego dochodzi jeszcze własna praca zdalna, brak poczucia bezpieczeństwa finansowego i zdrowotnego, utrata lub ograniczenie możliwości rozwoju osobistego, a także izolacja społeczna.

Objawy wypalenia rodzicielskiego

Wypalenie rodzicielskie będzie odnosiło się do trzech obszarów:

1. Sfery fizycznej – wypalenie i związany z nim przewlekły stres skutkować będą przemęczeniem i wyczerpaniem psychofizycznym. Sytuację pogarsza fakt, że w takiej sytuacji bardzo trudno się zregenerować i wypocząć. Powoduje to przewlekły stan braku energii i przytłoczenia obowiązkami. Z czasem, jeśli sytuacja się utrzymuje mogą pojawiać się kolejne objawy takie jak zaburzenia snu czy problem z apetytem, może pogorszyć się stan zdrowia w związku z obniżoną odpornością.

2. Sfery myślenia – pojawia się poczucie nieefektywności, braku bycia skutecznym i efektywnym rodzicem, uruchamiają się destrukcyjne skrypty poznawcze, które sprawiają, że rodzic zaczyna coraz negatywnie myśleć o sobie i o swoich kompetencjach rodzicielskich. Z czasem, jeśli sytuacja się pogłębia, rodzic ma coraz mniej zaufania do siebie i coraz krytyczniej myśli o sobie.

3. Sfery emocji – często rozpoczyna się od wzmożonej drażliwości i pobudliwości, którą odczuwamy z błahych powodów oraz sytuacjach, które wcześniej nie rodziły takich uczuć. Z czasem, jeśli sytuacja się pogłębia może pojawić się dystans emocjonalny w stosunku do dziecka, partnera a czasem i innych osób. Może pojawiać się silna potrzeba by zamknąć się w sobie i odizolować emocjonalnie od bliskich. Niestety z tym wiąże się również błędne koło poczucia winy. Wypalony rodzic, u którego pojawiają się trudne emocje, czuje się winny ponieważ uważa, że pewnych rzeczy nie powinien czuć. To z kolei znów nasila wypalenie i koło się zamyka.



Skąd bierze się wypalenie rodzicielskie?

W marcu 2020 zakończono ponad dwuletni projekt badawczy, w którym zebrano dane od ponad 17 tysięcy rodziców (głównie mam). Wyniki były jednoznaczne: kraje zachowujące oraz rodziny mające mało dzieci są najsilniej dotknięte problemem wypalenia rodzicielskiego. Niestety kultura indywidualizmu i perfekcjonizmu oraz osłabienie więzi społecznych może nasilać to zjawisko. Niestety badania pokazały, że Polska i Stany Zjednoczone to kraje, w których odsetek wypalonych rodziców jest najwyższy i oszacowano go na 8 %. Pandemia i związany z nią stres bez wątpienia zwielokrotniły te dane.

Dlatego pamiętaj, że bycie wypalonym rodzicem nie jest ani niczym rzadkim ani wstydlwym. Zdarza się i co najważniejsze można sobie z nim poradzić!

Przyczyn wypalenia rodzicielskiego może być kilka, najczęściej pojawia się:

- ✓ brak wystarczających zasobów emocjonalnych, które mogą wynikać z trudnego dzieciństwa,
- ✓ problemów emocjonalnych, braku wsparcia w partnerze czy przeciążenia codziennymi problemami
- ✓ wysokie oczekiwania społeczne, zarówno zewnętrzne, czyli wymagania otoczenia, jak i wewnętrzne - związane z pewną dozą perfekcjonizmu i kontroli
- ✓ poczucie osamotnienia i utraty autonomii mogą spowodować, że rodzic czuje się zredukowany do roli osoby opiekującej się i takiej, która musi być zawsze odpowiedzialna.

Co możesz zrobić, gdy doświadczasz wypalenia rodzicielskiego?

Najważniejsza informacja jest taka, że nie ma bowiem jednego uniwersalnego sposobu działania. Pamiętaj bowiem, że co działa na jedną osobę, wcale nie musi być skuteczne dla drugiej. Czasem potrzeba zwrócić się o profesjonalną pomoc psychoterapeuty w innych sytuacjach wystarczy zadbać o siebie i zmienić destrukcyjne nawyki na nowe bardziej konstruktywne. Najważniejsze by w tym wypalaniu nie być samemu i by szukać wsparcia u innych ludzi.

1. Zaakceptuj swoje uczucia i przestań się ich wstydzić - pamiętaj że masz prawo zarówno do radości jak i do złości, smutku, irytacji czy lęku. Możesz również mieć dość i marzyć o bezludnej wyspie. Wszystko co czujesz jest całkowicie naturalne i normalne.

2. Zadbaj o swoje poczucie bezpieczeństwa i nie bój się prosić o pomoc – czasem potrzeba tu profesjonalnego wsparcia terapeuty, bywa również, że możesz zwrócić się do swoich bliskich lub wprost przeciwnie poszukać takich aktywności, wykonywanych w samotności, które pomogą Ci odzyskać spokój.

3. Dbaj o zdrowy balans pomiędzy pracą i życiem rodzinnym – nie jest prawdą to w co wierzą niektórzy pracoholicy, że jeśli lubi się pracę to można skupiać się na niej przez większość czasu. Przesada raczej zawsze bywa zgubna, dlatego istotne jest by we wszystkim co robimy szukać umiaru.

4. Naucz się odpuszczać - wybierz 1 dzień w tygodniu w którym pozwolisz na urlop od niektórych obowiązków. Warto czasem zjeść kanapki, mrożone pierogi czy zamówioną na wynos pizzę i spędzić miło dzień, niekiedy można odpuścić sprzątanie i poczytać książkę. Pamiętajmy, że to właśnie potrzeba perfekcjonizmu i krytyczne ocenianie samego siebie powoduje, że nie będziemy się wypalać.

5. Pamiętaj o zdrowym egoizmie - zadbaj o to by mieć 15-30 minut dla siebie każdego dnia, ważne aby nauczyć rodzinę, że Twój czas dla siebie jest święty, no i przede wszystkim by nie mieć z tego powodu wyrzutów sumienia.

6. Śmiej się i szukaj tego co daje ci radość – tego akurat najlepiej się uczyć od dzieci, które potrafią cieszyć się i śmiać z drobiazgów. Czy wiesz, że przedszkolak potrafi śmiać się nawet 300 razy na dzień? Może warto się tym zainspirować.

7. Praktykuj wdzięczność - postaraj się każdego dnia znaleźć choć jedną rzecz, za którą możesz być wdzięczna/y. Warto uczyć takiego rytuału swoją rodzinę, szukać wspólnie tego dobrego co każdy z domowników doświadczył. Pamiętaj, że gdy zaczniesz skupiać się na pozytywach, Twój mózg zacznie je wychwytywać i zauważać.

8. Stosuj metody relaksacyjne - warto zacząć od pogłębionego oddychania, pamiętając o tym by wdech i wydech robić nosem oraz starać się aktywizować przeponę. Drugą grupą technik, która może dać nam doskonałe efekty jest mindfulness czyli uważność – to pełna obecność czyli skupienie się na doświadczaniu chwili obecnej. Należy jednak pamiętać, że stosowanie metod relaksacyjnych to rodzaj nawyku, który warto pielęgnować bo to by uczyć swój organizm stanu odprężenia.



9. Pielęgnuj swoje hobby – niestety wiele osób dorosłych nie ma hobby ponieważ praca i obowiązki domowe wypełniają ich kalendarz po brzegi. Ważne jest jednak aby mieć sposoby na relaks i spędzanie czasu wolnego. Idealnie jeśli uda się coś zrobić całą rodziną oraz by znaleźć coś co będzie przyjemne dla wszystkich domowników. Czasem dobrym pomysłem będzie rodzinny seans filmowy z popcornem, kiedy indziej wspólne gotowanie czy pieczenie, można również urządzić sobie szalone tańce do muzyki lub wybrać się do lasu na wyprawę w poszukiwaniu oznak wiosny.

10. Pamiętaj, że nie musisz być idealnym rodzicem – dziecko potrzebuje nie rodzica, który nigdy się nie myli i jest niedoścignionym wzorem, ale opiekuna z krwi i kości, który popełnia błędy, bywa zmęczony i nie zawsze radzi sobie z emocjami, ale jest sobą dzięki czemu pokazuje jak akceptować siebie samego. Pamiętaj, że superbohaterowie najlepiej sprawdzają się w filmach czy w komiksach, w życiu lepiej radzą sobie niedoskonali i zwyczajni ludzie.



Dziękuję za uwagę – pedagog szkolny Justyna Sztachańska