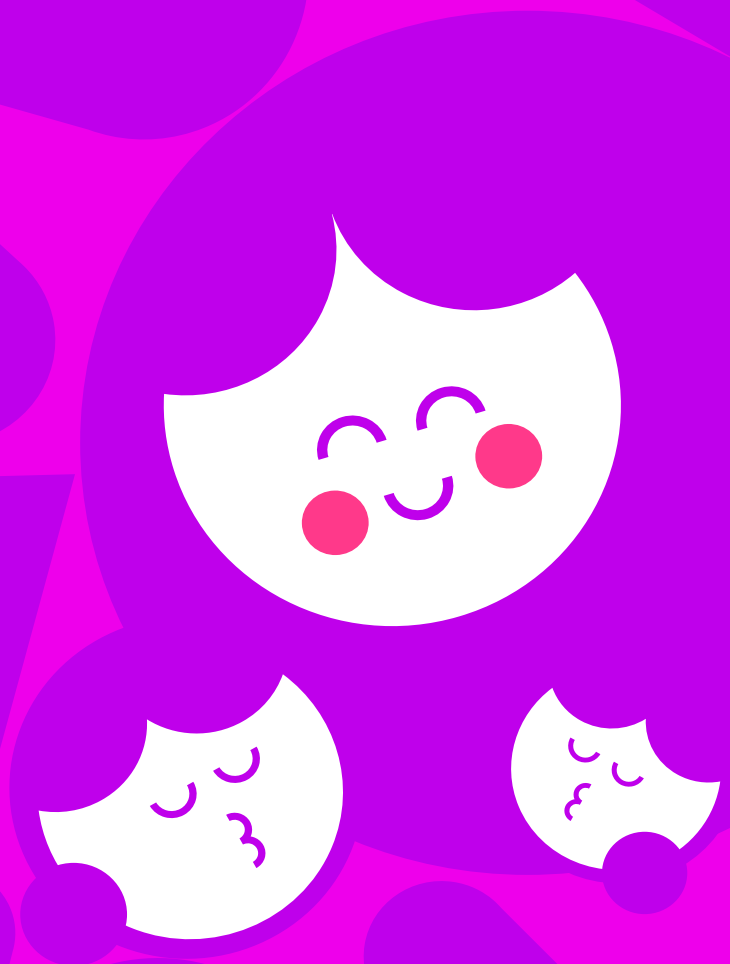


ДЗЕН-МАМА



**РАБОЧАЯ
ТЕТРАДЬ**



Дорогие мамы!

Перед вами тетрадь для работы с материнским эмоциональным выгоранием. Мы разработали ее для того, чтобы помочь вам справиться с самыми разными чувствами, тревогами и мыслями, которые сопровождают нас в материнстве.

Материнство бывает очень непростым. Мы любим своих детей, но иногда можем уставать от родительской роли. Почему так происходит?

Современное материнство отличается тем, что практически каждая мама окружена огромным количеством информации о том, как быть хорошим родителем и что нужно успеть сделать до трех лет, чтобы малыш вырос гением. Книги, вебинары, онлайн-марафоны, соцсети, сторис от ухоженных мам с розовощекими малышами, которые никогда не плачут — все это обрушивается на женщину практически сразу после появления ребенка и отнюдь не добавляет спокойствия и уверенности в себе.

Находясь в сложном эмоциональном состоянии после родов, мама начинает сравнивать себя с этой идеальной картинкой, и, как мы понимаем, сравнение часто бывает не в ее пользу.

Однако, правда материнства такова, что не все мамы испытывают безудержное счастье в новой для себя роли. Не все могут и хотят быть сильными. Есть мамы, которые устают. Есть мамы, которые устают так много лет, что уже не помнят себя счастливыми. Есть мамы, которым трудно воспитывать детей в угоду обществу, потому что социальные ожидания загнали их в крутящееся колесо, выйти из которого самостоятельно, без помощи, практически невозможно.

Надеемся, эта тетрадь поможет вам обрести равновесие, гармонию с собой и уверенность в том, что вы — лучшая мама для своих детей!





Как пользоваться рабочей тетрадью

В тетради систематизированы знания о материнском эмоциональном выгорании и инструменты, которые могут помочь его определить и преодолеть.

Тетрадь состоит из информационных блоков и страниц для выполнения заданий. В ней вы найдете мотивирующие фразы, чек-листы, места для заметок, QR-коды и ссылки на дополнительные полезные материалы.

Мы рекомендуем распечатать тетрадь, чтобы ею было удобнее пользоваться. Если у вас нет такой возможности, задания можно выполнять в любой красивой тетради или блокноте.

Мы очень надеемся, что вам понравится работать с нашими материалами.



Работа с этой тетрадью не заменяет собой психотерапию. Она может давать поддерживающий и просветительский эффект, но не может стать заменой профессиональной помощи в острой кризисной ситуации.

Если вы чувствуете, что вам нужна помощь специалиста, получите бесплатную консультацию психолога в Службе поддержки уставших мам «Ты в порядке».



Материнское эмоциональное выгорание (МЭВ)

Около двадцати лет назад такого понятия как материнское эмоциональное выгорание просто не существовало. В мире говорили лишь о профессиональном выгорании специалистов помогающих профессий: врачей, психологов, социальных работников. Однако ситуация в корне изменилась. Выросли требования к родительству, а вместе с ними и стремление многих мам быть идеальными и успешными в своем материнстве. К сожалению, погоня за совершенством истощает ресурсы, не приносит удовлетворения и нередко вызывает чувство вины. В результате сегодня все больше мам говорит об эмоциональном выгорании.

Симптомы МЭВ



Физические симптомы: усталость, утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья.



Эмоциональные симптомы: недостаток эмоций; пессимизм, безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности, чувство одиночества; агрессивность, раздражительность; тревога, усиление беспокойства, неспособность сосредоточиться; чувство вины; потеря идеалов, надежд и перспектив своего профессионального и личного развития.



Интеллектуальное состояние: падение интереса к новым впечатлениям и информации, скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни.



Социальные симптомы: низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны членов семьи.





Тест на МЭВ

Материнское эмоциональное выгорание можно измерить. Исследователи разработали тест, который позволяет на глубоком уровне оценить три компонента выгорания: эмоциональное истощение, обесценивание и самооценку.

- **Эмоциональное истощение** связано с перенапряжением в чувственной сфере нашей жизни.
- **Обесценивание** определяет уровень отношения к переживаниям ребенка.
- **Самоценность** говорит об уровне обесценивания собственного вклада в развитие и воспитание ребенка.



Пройдите тест, чтобы узнать степень своего выгорания.

Вы можете пройти тест онлайн на странице или воспользоваться таблицей ниже.

фонда «Быть мамой»

Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с заботой о детях и общении с ними. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства.

Во втором столбце обозначьте цифрой от 0 до 6, как часто вы испытываете те или иные переживания:

- 0 **никогда,**
- 1 **очень редко,**
- 2 **редко,**
- 3 **иногда,**
- 4 **часто,**
- 5 **очень часто,**
- 6 **постоянно.**

Оценивайте каждое высказывание только применительно к заботе о собственных детях (ребенке), не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей жизненной ситуации.



- 1 К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя эмоционально опустошенной.
- 2 К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон.
- 3 Я чувствую себя усталой, когда встаю утром и должна провести весь день с ребенком.
- 4 Я хорошо понимаю, что чувствует мой ребенок, и это помогает мне в общении с ним.
- 5 Я общаюсь с ребенком только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ним до минимума.
- 6* Я чувствую себя энергичной и эмоционально воодушевленной*.
- 7 Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со своим ребенком.
- 8 Я чувствую угнетенность и апатию.
- 9 Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка.
- 10 В последнее время я стала более отстраненной и бесчувственной по отношению к своему ребенку.
- 11 Мой ребенок стал мне неинтересен. Он скорее утомляет, чем радует.
- 12 У меня много планов на будущее в связи с развитием детей, и я верю в их осуществление.
- 13 У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи.
- 14 Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
- 15 Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок.
- 16 Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
- 17 Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при общении с ребенком.
- 18 Я без напряжения и раздражительности общаюсь со своим ребенком, независимо от ситуации, в которой происходит общение.
- 19 Я довольна своими успехами как родитель.
- 20 Я чувствую себя на пределе возможностей.
- 21 Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель.
- 22 Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ признательности и благодарности.

0

никогда

1

очень
редко

2

редко

3

иногда

4

часто

5

очень
часто

6

постоянно

Знаком «*» отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т. е. за ответ «постоянно» вы проставите 0 баллов.

Оцените уровень выгорания по шкале «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ».

Сложите баллы на вопросы 1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20.

0–15

баллов

Низкий уровень

16–24

балла

Средний уровень

> 24

баллов

Высокий уровень



Результат

Эмоциональное истощение — это эмоциональное перенапряжение, потеря интереса к собственным детям и к окружающему в целом, равнодушие или перенасыщение, чувство опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов.

Дети, их проблемы, потребности, радости, перестают волновать; родитель не может заботиться о детях, общаться с ними с полной самоотдачей. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, проявляются симптомы депрессии, вспышки гнева, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы. Малейшие проступки детей могут вызывать неадекватно сильные эмоциональные реакции со стороны родителей, живой интерес, радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.



Оцените уровень выгорания по шкале «ОБЕСЦЕНИВАНИЕ».

Сложите баллы на вопросы 5, 10, 11, 15, 22.

0–5

баллов

Низкий уровень

6–10

баллов

Средний уровень

> 10

баллов

Высокий уровень



Результат

При высоких показателях обесценивания отношение к окружающим, к их чувствам и переживаниям становится негативным, бездушным, циничным.

Родитель общается с ребенком формально: с низким уровнем эмпатии, без отзывчивости или соучастия. Родитель одевает, кормит, отводит в садик, но не желает играть, общаться, проводить вместе выходные. Возникает желание побыть в одиночестве, без детей, погрузиться в приготовление еды, мытье посуды, уйти на работу.

При обесценивании у родителей могут возникать негативные установки по отношению к собственным детям, они могут проявляться в сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.



Оцените уровень выгорания по шкале «САМОЦЕННОСТЬ».

Сложите баллы на вопросы 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

> 36

баллов

Низкий уровень

36–31

балл

Средний уровень

< 31

балла

Высокий уровень



Результат

При низких уровнях по шкале «Самоценность» появляется ощущение своей некомпетентности как как родителя («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»), недовольство собой (и детьми как «результатами» родительской успешности), уменьшение ценности своей деятельности («домохозяйка — это смешно, никто не ценит заботу о детях»), негативное самовосприятие выполнения своих родительских обязанностей. Часто возникает чувство вины, снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к домашней работе и детям. Успехи родителя, его вклад в достижения ребенка обесцениваются или не замечаются.



Тест на выгорание разработан по методике Любви Базалевой.

Что означают мои результаты?

Чем выше балл по шкалам **«Эмоциональное истощение»** и **«Обесценивание»**, тем выше вероятность выгорания. Эти шкалы отвечают за эмоции и вашу вовлеченность.

С **самоценностью** наоборот: чем выше балл по этой шкале, тем ниже уровень выгорания. Эта шкала отвечает за восприятие себя хорошим родителем.

Выгорание — сложный процесс, и этот тест может указать на те компоненты, которые требуют особого внимания. Например, у вас могут быть высокие уровни эмоционального истощения, но средние баллы по двум остальным шкалам. Это означает, что вам нужно внимательнее отнестись к проживанию своих чувств.

Факторы защиты от МЭВ

Факторы риска есть почти у всех, но их присутствие совсем не означает, что мы столкнемся с выгоранием. Кроме факторов риска у нас есть факторы защиты. Они могут быть внутри или вокруг нас.

- **Социальная поддержка**
Для получения социальной поддержки важно не только иметь окружение, готовое помочь в трудной ситуации, но и быть готовым эту помощь попросить ясно и открыто.
- **Навыки справляться**
Речь идет не о том, насколько мы способны терпеть и копить в себе раздражение, злость или обиду, а умеем ли мы полностью проживать эти чувства, признавать и принимать их.
- **Физическое здоровье**
Полноценное, осознанное питание и движение — это мощная телесная защита нашего душевного равновесия.
- **Самоценность**
Ощущение внутренней гармонии, цельности, уверенности в себе — это та база, которая позволяет нам принимать себя и быть счастливыми.
- **Мировоззрение**
Мировоззрение — это наши принципы, установки, представления о мире. Мы воспринимаем и понимаем реальность именно через призму мировоззрения.





Почему мы выгораем?

Мы выгораем, потому что внутри нас есть огромное количество правил, догм, страхов и мыслей о том, какой нам нужно быть. В какой-то момент мы со всем этим сцепляемся и начинаем полностью погружаться в материнство, стремясь сделать все идеально.

На первых порах мы словно не чувствуем и не ощущаем потребности заботиться о себе. «Поем позже, ничего страшного». «Отосплюсь на выходных». Для многих эти фразы звучат знакомо.

И вот мы уже не замечаем, как откладываем удовлетворение своих потребностей и накапливаем стресс, усталость. Некоторое время организм нас выручает. Но потом появляются «лень», усталость, желание побыть одной. И мы начинаем использовать какие-то социально приемлемые способы позаботиться о себе — способы, которые у всех на слуху.

Проверьте себя на социально приемлемую заботу одним вопросом:

Бывало ли у вас такое, что вы позаботились о себе, но потом ощущали себя еще более уставшей?

Почему так бывает?

Потому что чаще всего мы, мамы, ориентируемся не на свои ценности, а на то, что делают другие, и не замечаем, что на самом деле нам это не подходит.

Согласитесь, какой смысл в пенной ванне со свечами, если вы не выспались и не поели?

А как понять, что подходит именно вам? Попробуем разобраться, выполнив следующее упражнение.

далее >



Изобразите линию своей жизни и определите условно, где вы находитесь в данный момент. Справа отобразите то, какой жизнью вы хотите жить. Это ваши цели и ценности. Слева — то, что причиняет вам страдания сейчас, чего вы избегаете. Сопоставьте оба вектора и проанализируйте, в какую сторону вы двигаетесь? Вы уходите от своих ценностей или приближаетесь к ним?

Делаем разворот о себе

Что я делаю на самом деле?

Какой жизнью я хочу жить?



От чего я сейчас страдаю?
Чего избегаю?
Какой жизнью живу?

Что для меня важно?
Что имеет смысл?
От чего загорается сердце?
Какой мамой я хочу быть?

1. Отметьте точку А — где вы сейчас находитесь.
2. Помогает ли вам то, что вы делаете сейчас, жить той жизнью, которую вы на самом деле хотите?
3. Отметьте точку Б — куда вам хочется прийти. Какие три простых шага вы можете сделать уже сегодня, чтобы приблизиться к тому, что для вас важно?


Теперь, когда вы зафиксировали свое положение на линии жизни, попробуйте сформулировать цели, следуя шагам ниже.

Цель — это понимание конечного результата ваших действий. Чем подробнее вы представляете этот результат, тем лучше и легче сможете достичь цель.



Шаг 1. Что нужно улучшить?

Проанализируйте текущую ситуацию? Какой именно аспект, связанный с вашим состоянием, вас не устраивает?



Шаг 2. Для чего вам это нужно?

Задумайтесь, для чего вам это нужно? Это нужно вам или вашим детям, вашей семье, посторонним лицам?




Шаг 3. Вы можете посчитать то, что вам нужно?

Попробуйте определить в цифрах то, что вы хотите. Это сразу принесет конкретику и реалистичность в вашу цель.



Шаг 4. Есть ли у вас ресурсы для достижения цели?

Определите, что у вас уже есть для достижения задуманного, а что придется организовать дополнительно. Реалистично ли это?




Шаг 5. Какой срок вы себе ставите?

Теперь нужно поставить разумные сроки. Это могут быть долгосрочные цели на несколько месяцев или те, которые будут выполнены уже к концу текущего месяца.



Запишите свои цели.



Именно они станут вашим драйвером. По ним вы поймете, получается ли у вас изменить свою жизнь, вернуть в материнство энергию и радость. Возвращайтесь к целям регулярно, особенно в моменты, когда вам кажется, что вы сошли с пути.

А о том, с чего начать свой путь, мы говорим в следующей части нашей тетради.



Шаг 1. Возвращаемся к базовым потребностям

Если выгорание наступило (а это неизбежно случается с большинством из нас), не спешите оказывать себе внешнюю заботу — наливать ванну с пеной, зажигать свечи и мчаться в магазин за новым платьем. Все это принесет лишь временное облегчение или не принесет его вовсе.

Если вам плохо, вы чувствуете постоянную усталость, а из жизни будто пропала радость, сначала сделайте следующее: вернитесь к базовым потребностям и их удовлетворению. Тут все очень просто и знакомо. Первая помощь при выгорании — много спать, хорошо питаться, заботиться о своем физическом и ментальном здоровье.



Давайте проверим, как у вас обстоят дела с этим в текущий момент. Отметьте в списке то, что у вас получается делать на регулярной основе уже сейчас.



Восполняю дефицит сна

Если ночью не удастся выспаться, отдохайте днем с ребенком в его самый длинный сон (пыль на полу лежит, и вы полежите, только в уютной кровати и под одеялом). Не планируйте на сон ребенка хозяйственные подвиги — ведь это самое оптимальное время, чтобы выспаться и набраться сил.



Полноценно питаюсь

Следите за своим питанием. Силы на преодоление стресса и выгорания не появятся, если вы ограничиваетесь перекусами на ходу.



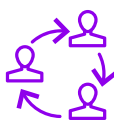
Отдыхаю днем

Устраивайте себе перерывы от родительской роли хотя бы два раза в день по 15 минут.



Принимаю витамины

Дефицит магния может вызывать усталость* и на физическом, и на эмоциональном уровне*.



Общаюсь с другими людьми

Очень важно быть выслушанной другими людьми, получить поддержку от тех, кто понимает и разделяет ваши проблемы, а также ощутить себя не только матерью, но и партнером, подругой, дочерью и т. д.



Уделяю время физической активности

Для успешной работы со стрессом крайне важно двигаться. Только при учащенном сердцебиении и физической активности можно вырваться из цикла стресса.



Хвалю себя

Не стесняйтесь хвалить себя — вы так много всего делаете!



Выделяю личное время

Хотя бы 1 час в неделю маме нужно личное время на то, чтобы побыть наедине с собой и своими мыслями и чувствами.



* Тарасов Е.А., Блинов Д.В., Зимовина У.В., Сандакова Е.А. Дефицит магния и стресс: вопросы взаимосвязи, тесты для диагностики и подходы к терапии. Терапевтический архив. 2015;87(9):114-122.

Удовлетворение наших физиологических потребностей играет решающую роль в преодолении стресса и выгорания. Но парадокс и сложность состоят в том, что последствия стресса не дают нам успешно справиться с ним. И мы — попадаем в бесконечный цикл борьбы, который нас изматывает и опустошает. При хроническом дефиците сна и питания мы ощущаем себя постоянно «на взводе», как будто ни тело, ни мышление не могут замедлиться.

Если, сделав отметки в чек-листе выше, вы обнаружили пункты, которые пока так и не получилось сделать рутинной, давайте вместе разбираться, как можно себе помочь.



Что сделать, чтобы наладить сон?

1. Сделать сон приоритетом на много месяцев вперед.
Не чистые полы и горячий суп. Не музеи, театры и развивашки. Только мамин сон. Согласиться с этой мыслью — уже большая работа над собой.
2. Спать, когда спит ребенок.
Дела действительно могут подождать, а вам нужно отдохнуть. Хитрость в том, что потом, когда вы нормализуете сон, вы будете намного продуктивнее.
3. Передать заботу о ребенке человеку, которому вы доверяете.
Даже несколько часов в неделю будет достаточно, чтобы вы немного отдохнули и отоспались.



Что сделать, чтобы наладить питание?

Важно, чтобы мама была сыта и регулярно получала нужное количество микроэлементов и калорий.

Рассчитать сбалансированное питание поможет «правило тарелки». Половина тарелки отдается овощам, четверть — мясу или рыбе, другая четверть — крупам или цельнозерновым продуктам.

Если следовать этому правилу, можно заранее на несколько дней вперед приготовить еду и не переживать за сбалансированность рациона.



Если при достаточном сне и питании у вас сохраняются симптомы физической и эмоциональной истощенности, мы рекомендуем обратиться к специалисту и **проверить, нет ли у вас дефицита микроэлементов.**

Стресс может вымывать из нашего организма магний, а его нехватка может приводить к тому, что мы испытываем неприятные симптомы практически на всех уровнях*.



Лучшее, что мы можем сделать, чтобы не выгорать — отдыхать, но важно делать это не тогда, когда вы уже без сил, а заранее. То есть отдыхать, еще не успев устать.



Мы часто составляем список задач и расписание дня, куда вносим те дела, которые нам нужно сделать. Попробуйте вносить в это расписание время не только на уход за ребенком, но и на свой отдых. Четко пропишите, когда вы будете отдыхать, и не уваливайте от этой «сложной» задачи.

Если вам кажется, что времени на это в вашем расписании нет, и даже 15 минут в день на себя негде взять, давайте вместе поищем столь необходимое каждой маме личное свободное время.

Поможет в этом упражнение «Колесо дня». В нарисованном круге нужно отразить свой типичный день: это позволит увидеть нагрузку, возможности для делегирования задач и найти окошко для отдыха. Попробуйте расписать свой день буквально по минутам и подумайте, что вы можете предпринять, чтобы появилось место для отдыха и заботы о себе.

* Тарасов Е.А., Блинов Д.В., Зимовина У.В., Сандакова Е.А. Дефицит магния и стресс: вопросы взаимосвязи, тесты для диагностики и подходы к терапии. Терапевтический архив. 2015;87(9):114-122.

Когда время на отдых и заботу о своем состоянии найдено, составьте список рутин, которые вам нужно добавить в свой режим для сохранения нормального состояния и профилактики выгорания (можно снова обратиться к чек-листу в начале этого урока).

Мы понимаем, что ввести в свою жизнь новые полезные привычки бывает сложно, поэтому хотим порекомендовать вам список «помощников».

Если вы хотите больше узнать о том, как планировать свой день, рекомендуем **книги** для начинающих и продвинутых «планировщиков»:

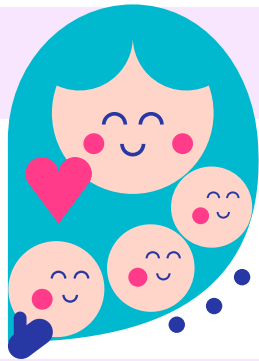
Глеб Архангельский «Тайм-драйв: как успевать жить и работать»;

Дэвид Аллен «Как привести дела в порядок»;

Реджина Лидс «Полный порядок. Понедельный план борьбы с хаосом на работе, дома и в голове».

А также **приложения**, которые помогут вам отслеживать выполнение выбранных рутин и будут мотивировать их не забрасывать.

1. Productive Habit Tracker
2. Avocation
3. Fabulouse
4. Habit List
5. StickK



Шаг 2. Разрешаем себе чувствовать



Наша способность испытывать все оттенки эмоциональных переживаний, от восторга и радости до безнадежности и отчаяния — сила, с которой мы рождаемся. Эмоции придают цвет и интенсивность нашим повседневным переживаниям, и, если мы отнесемся к ним внимательно, они могут дать нам важную информацию о том, как мы проживаем то или иное событие, момент за моментом.

Часто мы вводим привычку осуждать себя за определенные чувства, такие как тревога, страх, злость, уязвимость. Помните, пожалуйста, что у эмоций есть важная цель: они помогают нам понять самих себя и то, как происходящие события на нас влияют. Чувствуем ли мы себя уверенно? Мы напуганы? Нам скучно? Тревожно? Когда мы настраиваемся на «волну» наших эмоций, то получаем огромное количество информации.

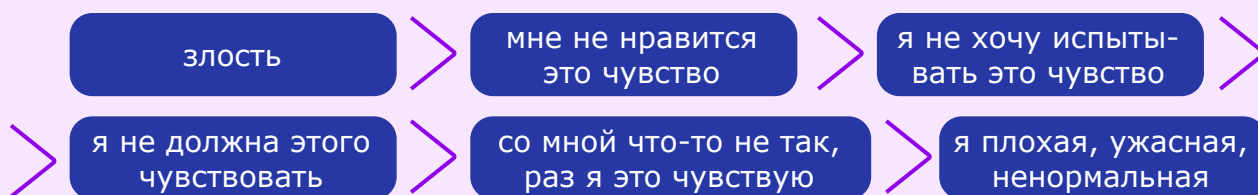
Тревога	Сигнализирует о потенциальной опасности и побуждает к защитным действиям.
Гнев	Говорит об угрозе для нас или кого-то другого. О том, что мы столкнулись с препятствием на пути к цели. О несправедливости. Гнев побуждает нас постоять за себя или других, бросить вызов обстоятельствам, быть напористым, сражаться.
Отвращение	Сигнализирует о вредном и токсичном, побуждает нас держаться подальше от источника опасности.
Печаль	Говорит о потере чего-то важного и о сильной потребности это обрести.
Счастье и радость	Сообщает нам, что сейчас происходит что-то важное и ценное. Радость побуждает нас к достижению целей, к развитию и достижениям.
Стыд	Стыд — это сигнал о том, что наши действия могут привести к отторжению со стороны других, он побуждает к такому поведению, которое оградит нас от изгнания.
Вина	Сообщает нам о том, что мы причинили вред другому или себе. Вина побуждает нас проявлять сочувствие, исправлять причиненный вред и не допускать его в дальнейшем.
Удовлетворенность	Сигнализирует о безопасности и отсутствии угрозы, позволяя телу замедлиться, остановиться и восстановить силы.

Эмоции не делятся на плохие или хорошие. Значение для нас имеет лишь то, какое влияние на нас оказывает одна конкретная. Она становится негативной или разрушительной только тогда, когда мы не хотим ее проживать и всеми силами стремимся от нее избавиться.

Мы боремся с чувствами, игнорируем их и начинаем думать, что с нами не все в порядке.

Мы долго «терпим» эмоцию, копим напряжение, сдерживаем и в конечном счете срываемся. Важно понять, что чем больше мы боремся с эмоцией, тем сильнее она становится.

Часто именно злость вызывает в нас сильное сопротивление и проживается по такой схеме:



Это пример неверной трактовки подавленной эмоции.

Какие из этих эмоций вам знакомы? Какие эмоции чувствуете чаще? Какие реже?

Какие чувства вам труднее всего выдерживать, какие считаете сложными? (Отметьте те эмоции, которые считаете сложными именно вы).

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Злость	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Презрение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Обида	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Ревность	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Уязвленность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Досада	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Зависть	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Неприязнь	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Возмущение	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Отвращение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюбленность
	Опасение	Безысходность	Приятие	Любовь к себе
	Смушение	Печаль	Принятие	Очарованность
	Сломленность	Загнанность	Нетерпение	Смирение
	Подвох		Вера	Искренность
	Надменность		Изумление	Дружелюбие
	Ошеломленность			Доброта
				Взаимовыручка

Попробуйте вести дневник эмоций. Он поможет вам обращать внимание на то, какие переживания вы испытываете, отслеживать их эффект и анализировать свое состояние.

Заполняйте его по образцу сразу после проживания эмоции или вечером, вспоминая свой день.

Выберите тот формат, который подходит вам больше всего.

Дата	Время	Событие	Чувства	Телесные реакции	Мысли	Действия	Выводы
12.09.	22.00	Празднование ДР	Радость, легкая тревога	Усталость, немного клонит в сон	Все ли я сделала хорошо? Всем ли гостям было комфортно?	Из-за того, что нервничаю, делаю много лишнего, устаю	Больше думать о себе, своем комфорте, меньше переживать из-за гостей.



Дата/время	Эмоция	Сила по 10-балльной шкале	Ситуация	Длительность	Вывод
11.09.	Раздражение, злость	7	Общение с представителем банка	Около 20 мин.	Если мне навязывают ненужную услугу, не пытаться объяснить, почему мне это не нужно, а просто прекращать диалог.



Полезное: у Службы поддержки уставших мам есть подкаст «Ты в порядке». В нем психологи учат мам проживать сложные чувства и мысли, рассказывают свои истории и стараются показать что несмотря ни на что, мы все — и вы, и мы — отлично справляемся.

[Ссылка на подкаст](#)



Шаг 3. Ловим себя на мысли

В нашей голове постоянно звучат мысли: как радиостанция, которая круглосуточно транслирует переживания и высказывания о прошлом, о будущем, о себе. Спросите себя, часто ли в вашей голове звучат фразы: «Ты такая молодец!», «Вау, как круто у тебя это получилось!», «Ты отлично справляешься». Скорее всего, ответ будет отрицательным, а если нет, то мы вами гордимся.

Чаще всего мы мысленно ругаем себя за ошибки, считаем себя ни на что неспособными и почему-то верим, что другие думают о нас так же. В материнстве, например, это прямой путь к выгоранию.

Не верьте всему, о чем вы думаете!

Мысли могут очень сильно влиять на наше настроение и поведение. Если мы не относимся к ним со всем вниманием и сразу принимаем на веру, они начинают управлять нашими чувствами и действиями. И очень важно помнить, что мысли, особенно негативные, могут быть обманчивы.

Как часто мы думаем про себя: «Я плохая мать», «Я не справляюсь», «Все будет ужасно», «Моя жизнь не удалась», «Я должна быть хорошей мамой», «Я должна все делать идеально», «Я несчастлива».

Откуда в нашей голове эти мысли?

Все наши представления о хорошем и плохом, о том, какой должна быть жизнь, люди в ней и мы сами — это совокупность мыслей, стереотипов, прочитанных книг, слов мамы и папы, бабушки и дедушки и других людей, которые когда-то были вокруг нас. Одним словом все это можно назвать установками! Они нужны нашему мозгу для экономии энергии, чтобы не тратить время на раздумья, а просто брать готовые суждения о каких-то людях, ситуациях или о себе. Они просто делают мир вокруг нас проще, разделяя его на черное и белое.

Важно научиться разным стратегиям, которые помогут вам не жить по инерции — не идти на поводу услышанных когда-то тезисов. Но об этом мы поговорим чуть позже, в конце этого блока.

Все убеждения можно условно разделить на поддерживающие («Я умная!», «Я со всем всегда справляюсь!», «Я стойкая!», «Меня все любят») и ограничивающие (примеры можно посмотреть выше). Последние мешают в достижении наших целей, они не дают переменам к лучшему войти в нашу жизнь.



Чьим голосом звучат мысли?

Ограничивающие убеждения чаще всего говорят в нас голосом **внутреннего критика**.

Внутренний критик безжалостен. Он указывает на недостатки, ругает за провалы, лень и эгоизм. Он никогда не замолкает, и у него на все есть готовый ответ. Если дать ему волю, он заставит нас сомневаться в правильности вообще всех когда-либо принятых решений, в своих силах, способностях, знаниях и умениях.

Что с этим можно сделать?

Услышать голос СВОИХ желаний, заставить его звучать громче, сильнее, увереннее.

Вспомните ситуации, когда вы не стали делать то, что вам очень хотелось — не записались на уроки танцев, не пошли на собеседование в фирму своей мечты и т. д. Спросите себя, почему вы не сделали это? Подумали, что это не для вас? Что вы не справитесь? Вы недостойны?



Обдумайте эти ситуации и вычлените фразы, которые проносились в вашей голове в момент, когда вы отказывались от своего желания. Это всегда какие-то определенные фразы, чаще всего очень простые и короткие. Запишите их.

A large, empty white rectangular box intended for writing. In the top right corner of the box, there is a small, purple line-art icon of a hand holding a pen, ready to write.

Вспомните ситуации из детства, когда вы слышали похожие фразы. Кто говорил вам их тогда? Вероятно, вы вспомните даже голос человека, который эти фразы произнес.

1. Давайте попробуем сформулировать, какую модель заботы о себе вы вынесли из своей базовой (родительской) семьи.

Нужно ли вообще думать о себе? Заботиться о себе?

Нужно ли интересоваться тем, что с тобой происходит? Тем, как ты себя чувствуешь?

Замечали ли вы, что ваши родители это делают по отношению к себе?

Как ваши родители относились сами к себе? Что из этого вы вынесли в свою жизнь?



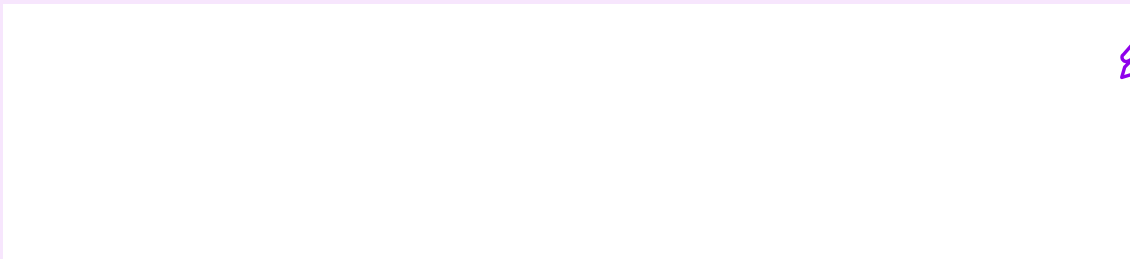
2. Попробуйте коротко и четко сформулировать эти послания,

«Ты не должна заботиться о себе».

«Твои желания никого не интересуют».

«Нужно сначала думать о других».

«Материнство - это жертвенность».



Пофантазируйте, а что будет, если вы сделаете ровно наоборот? Не так, как хотят ваши родители. Что будет, если вы будете сопротивляться этим посланиям?

3. Попробуйте найти ответное послание для установок, которые вы записали в пункте 2.

Что вам хочется сказать всем тем людям, от которых вы их услышали когда-то?



С каким чувством вы формулируете это ответное послание?

Радость	Печаль	Страх
Удовлетворенность	Уныние	Опасение
Воодушевление	Подавленность	Беспокойство
Восторг	Удрученность	Встревоженность
Веселье	Грусть	Ужас
Ликование	Горе	Паника

Интерес	Удивлене	Гнев
Любозытство	Пораженность	Ярость
Увлечение	Изумление	Злость
Предвкушение	Ошеломленность	Возмущенность
Ожидание	Потрясение	Раздражение

Замешательство	Стыд	Отвращение
Недоумение	Смушение	Омерзение
Растерянность	Неловкость	Презрение
Смятение	Стеснение	Неприязнь
	Вина	

4. Напишите еще одно послание для родителей (или других людей, голосом которых говорит ваш внутренний критик), но так, чтобы оно отражало то переживание, которое у вас есть.

(Если злитесь, напишите послание со злостью, с обидой, со стыдом).



Ну а теперь, когда мы выявили наши установки, разобрались чьим голосом чаще всего говорит с нами внутренний критик, можно переходить к эффективным способам работы с установками, сложными мыслями и чувствами.

Пожалуй, главный и самый действенный способ обрести контроль над внутренним критиком — это осознанность или, как ее еще называют, **майндфулнес (mindfulness)**. Осознанность переносит фокус нашего внимания от мыслей и чувств к дыханию, движениям, звукам вокруг, настоящему моменту. Мы замечаем то, что сейчас переживаем, но не реагируем на это, а сознательно принимаем происходящее. Практика осознанности помогает нам сопротивляться стрессу.

Осознанности можно научиться, и мы начнем прямо сейчас.

1. Давайте попробуем сформулировать, какую модель заботы о себе вы вынесли из своей базовой (родительской) семьи.

Мне сделали замечание на детской площадке, мой ребенок устроил истерику в магазине, я допустила ошибку в работе.



2. Перечислите самые обычные чувства, которые возникают в таких ситуациях.

Я никчемная, мне стыдно, я неудачница, меня не ценят, не любят, меня не уважают.



3. Перечислите самые обычные мысли, которые возникают в таких ситуациях.

Я все порчу, я плохая мать, все потеряно, у меня ничего не получается, я должна просто сдаться.



4. Перечислите самые обычные побуждения, которые возникают у вас в таких ситуациях.

Игнорируй все, что бы это ни было, и ничего не делай, иди поешь что-нибудь, посмотри сериал, уходи и замкнись в себе.



Теперь важно помнить о том, что вы сейчас написали, и в моменты, когда подобные чувства, мысли и побуждения возникают, осознавать их и понимать их природу.

В этом вам поможет практика «Утреннее намерение».

Каждое утро в определенное время (например, за чашкой чая) просматривайте, что вы написали. Прочитайте каждое слово и попытайтесь понять, что значит для вас это переживание. Затем с твердым намерением пообещайте себе, что до конца дня будете выполнять следующие две рекомендации.

1. Следите за этими чувствами, мыслями и побуждениями в течение дня.
2. Если они появляются, помните, что это момент ВАШЕГО выбора. Вы можете реагировать как прежде или начать поступать иначе.



Полезное: прослушайте выпуск подкаста «Ты в порядке», посвященный нашим мыслям и стратегиям работы со своим внутренним критиком.

[Ссылка на подкаст](#)

Многим для возвращения осознанности и снятия стресса и тревоги помогают **медитации**.

Медитация — это очень конкретное состояние, в котором деятельность тела сводится к минимуму, а ум полностью останавливается. Если практиковать его регулярно, возвращать себя в момент, проживать чувства и справляться с мыслями, будет намного проще.

Как начать практиковать медитации?

- 1.** Выберите время и занятие, которое станет для вас стартом медитации. Не обязательно какое-то конкретное время дня. Просто выберите, например, утро после просыпания. Или время обеда. Главное, чтобы оно было регулярным.
- 2.** Найдите тихое место. Комната в квартире, скамейка в парке. Само по себе место не так важно. Важно, чтобы несколько минут вас никто не беспокоил.
- 3.** Устройтесь поудобнее сидя. Убедитесь, что ничто не мешает вашему дыханию.



Мы подготовили для вас медитацию, которая поможет справиться с тревожными мыслями и обрести спокойствие. Прослушайте ее.

[Ссылка на медитацию](#)



Шаг 3. Защищаем личные границы

Чтобы понимать себя и отделять себя от других, важно научиться ощущать и защищать свои личные границы.

Границы — это наши физические, эмоциональные, сексуальные и психологические пределы.

Что считается нарушением личных границ?

- Повышение голоса, когда кто-то кричит на вас.
- Непрошенные советы, которые чаще всего исходят от людей, старающихся занять более доминирующую позицию в отношениях с вами.
- Всевозможные команды и приказы.
- Манипуляции, когда кто-то хочет при помощи хитрых ходов побудить вас делать то, чего вы совсем не хотите.
- Попытки оскорбить или обидеть. Это может проявляться в подшучиваниях, в обесценивании ваших заслуг, в критике вас.
- Когда кто-то распоряжается вашими вещами без вашего согласия.
- Попытки что-либо сделать за вас, когда вы совсем этого не хотите.
- Любые физические нарушения границ, когда вас касаются каким-то неприятным для вас способом.



Другим словом, ваши потребности и желания, ваши эмоции и пространство, ваше время и ваше имущество — все ВАШЕ можно и нужно отделять от других людей.

Как защитить свои границы?

Защитить границы не так сложно. Гораздо сложнее найти ЧТО защищать и отстаивать. И тут важно поговорить о ценностях. Потому что для понимания того, где проходит наша личная граница, нам предстоит понять, ЧТО принадлежит именно нам и ЧТО для нас ценно.


1. Напишите ниже слово «МОЕ» и перечислите все, что связано с вами, является частью вас, принадлежит только вам и представляет для вас ценность.

Пример: мое тело, мои вещи, мои мысли, мои чувства, мои отношения, моя семья, мои убеждения, мои привычки, мое имя и т. д.



2. Вспомните ситуации, когда это МОЕ было нарушено.

Пример: можно обесценить мысли и чувства; небрежно и грубо обойтись с телом; вещи можно взять без спроса, сломать, украсть; в доме, комнате, пространстве — хозяйничать, наследить, врываться в него без спроса и стука; привычки, вкусы можно высмеять; убеждения и ценности подвергнуть грубой критике; на сферу значимых отношений можно «напасть» неуместными советами, навязыванием своего мнения, едкими замечаниями о близких и т. д.



Чем подробнее вы опишите эти два пункта, тем понятнее вам станет, как с вами можно поступать и как нельзя.

3. Определите и сформулируйте «Как со мной можно и нужно» и «Как со мной нельзя». Вы получите свод правил, который будет четко определять правила обращения с тем, что для вас важно.

Как со мной можно и нужно:



Как со мной нельзя:



4. Поскольку ваши ценности и границы видны только вам, другим людям надо о них сообщить. В тот момент, когда граница нарушается, сделать это бывает очень трудно. Подготовьтесь заранее. Опишите ситуации, в которых вы часто ощущаете нарушение своих границ, и рядом с ними фразы, которые помогут вам их защитить. Так вы обретете уверенность. У вас всегда будет план, и даже если вы к нему не обратитесь, вы будете более устойчивы при отстаивании своих границ.

Ситуация	Фраза, чтобы выразить несогласие, правило или отказ



В защите границ самая главная задача — сделать так, чтобы комфортно было вам, а не другому человеку. Не стоит молчать, если кто-то нарушает ваши границы — ведь если вы ничего не скажете, никто так и не узнает, как с вами можно, а как нельзя. Еще здесь важно осознать, а главное принять, что вы не в ответе за реакции других людей. Каждый человек должен самостоятельно заботиться о своих чувствах. Если на ваш отпор он хочет обидеться, это его выбор и только его решение.

Выделите время и прослушайте аудиопрактику «Пузырь безопасности».

Ссылка

Она поможет вам обрести уверенность в том, что вы способны защищать свое Я.



Шаг 5. Ищем ресурсы

Противостоять стрессу и выгоранию без ресурса не получится. Ресурс — это то, что помогает нам проживать жизнь во всей ее полноте. Это то, что поддерживает нас изнутри и снаружи, помогает эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Как понять, что ваши ресурсы на исходе?

- Вы отменяете встречи с друзьями.
- Мало или наоборот много спите.
- Часто ощущаете апатию.
- Понимаете, что у вас закончилась энергия.
- Запоем смотрите сериалы или фильмы.
- Долго принимаете горячий душ.
- Ловите себя на зависимости от новостей и социальных сетей.



При истощении ресурса важно вовремя это заметить и делать то, чего требует ваш организм и ваша психика. Отдыхать, когда сильно устали, лечь раньше спать, устроить пешую прогулку, чтобы подышать свежим воздухом. Сделать все то, что напаяет и наполнит вас положительными впечатлениями и придаст позитивный настрой.

Восстановление собственных ресурсов нужно начинать с физического состояния — это основа всего. Помните? Сон, питание, витамины, физическая активность. Только после этого можно переходить к психологическому состоянию: собирать положительные впечатления, развивать психологическую гибкость, жить и делать то, от чего вы испытываете удовлетворение, и обучать заботе о себе ваших детей.

Специалисты выделяют несколько областей заботы о себе. Внимательно изучите список, подумайте, какая зона у вас закрыта, а какой следует уделить больше внимания. Возможно, работа над ней станет вашей следующей целью.

- **Забота о физическом состоянии**
сон, растяжка, прогулка, спорт, здоровая еда, йога, отдых
- **Забота об эмоциональном состоянии**
управление стрессом, эмоциональная зрелость, прощение, сострадание, доброта, благодарность
- **Забота о социальном окружении**
свои границы, поддержка близких, позитивное инфополе, общение, время с семьей, просьбы о помощи
- **Забота о душе**
время наедине с собой, медитация, йога, природа, дневник чувств, безопасное место
- **Забота о своей личности**
хобби, самопознание, похвала себя
- **Забота о пространстве вокруг**
безопасность, стабильность, организованность, комфорт
- **Забота о финансовой стороне жизни**
накопления, ведение бюджета, приятные покупки, оплата счетов
- **Забота о профессиональной реализации**
распределение времени, личные границы, комфортное рабочее место, обучение

Забота о себе это еще и понимание того, на что ежедневно уходит наш ресурс.



В жизни много дел, забот, событий, которые требуют нашего внимания. И среди этих событий есть те, на которые мы можем влиять, а есть те, которые мы не можем изменить при всем своем желании. Так формируется **круг влияния и круг забот**.

Если мы концентрируемся на **круге забот** (это дела, которые нас беспокоят, но повлиять на них мы не можем), то силы уходят не на решение задач, а на изнуряющие переживания, в процессе которых наши силы и ресурсы истощаются, а в результате мы ничего не получаем.

Если мы концентрируемся на **круге влияния** (это дела, которые мы можем решить и которые помогают нам в достижении целей), то мы получаем видимые результаты, а с ними и ресурсы. Здесь мы находим энергию, силы и возможности.

Пример забот:

- ребенок часто болеет;
- курс доллара/евро слишком быстро растет/падает;
- снова осень, слякоть;
- в детских садах нет мест;
- в школе ничему не учат;
- муж мало/много работает;
- мир нестабилен;
- я не знаю, во что играть с ребенком.

Запишите ниже все, что вас заботит.



Посмотрите на пример ниже и распределите свои заботы по кругам. Одни заботы направьте в круг влияния. Остальные оставьте за его пределами.

КРУГ МОЕГО КОНТРОЛЯ

Я буду фокусироваться на том, что могу контролировать



ВНЕ МОЕГО КОНТРОЛЯ

На каком из этих кругов вы фокусируете свое внимание в течение дня? Размышляете о несправедливости и нестабильности жизни или меняете то, что в силах изменить? Способны ли вы отличить одно от другого?



Мы собрали для вас проверенные упражнения, которые могут помочь при выгорании на разных стадиях. Надеемся, они были для вас полезными. Если у вас появились вопросы, пожелания или потребность обсудить что-то, мы всегда ответим вам в Службе поддержки уставших мам «Ты в порядке».

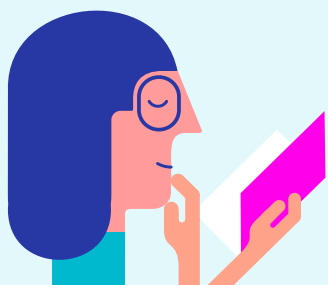
Помните, что выгорание — явление комплексное и цикличное. Оно всегда возвращается к каждой из нас. Но мы можем быть к нему готовыми. Для этого достаточно:

- Знать признаки выгорания.
- Уметь его распознавать в своих эмоциях и телесных ощущениях.
- Всегда заботиться о своем сне, питании, здоровье и теле.
- Уметь отдыхать.
- Быть среди тех, кто вас поддерживает.

Мы уверены, что вы справитесь!

Желаем вам спокойного и наполненного материнства!





Симптомы стресса* могут усиливаться при дефиците магния¹.



Для определения наличия возможного дефицита магния в организме предлагаем ответить на 4 блока вопросов².

Или пройдите тест²

[онлайн по ссылке](#)



Отметьте характерные для себя
эмоциональные состояния

Чрезмерное эмоциональное напряжение	2 балла
Раздражительность или повышенная возбудимость	2 балла
Бессонница	1 балл
Хроническая депрессия без видимой причины	2 балла
Потеря концентрации внимания	1 балл
Чувство беспричинного беспокойства	2 балла
Значительное снижение сексуальной и жизненной активности	2 балла



Отметьте имеющиеся у вас заболевания

Хроническая болезнь почек	2 балла
Пролапс митрального клапана	4 балла

* О симптомах стресса подробнее вы можете узнать в ролике с Викой Дмитриевой «Причины материнского выгорания»

[по ссылке](#)

1. Тарасов Е.А., Блинов Д.В., Зимовина У.В., Сандакова Е.А. Дефицит магния и стресс: вопросы взаимосвязи, тесты для диагностики и подходы к терапии. Терапевтический архив. 2015;87(9):114-122.

2. В исследовании SONOROUS валидация тестов MDQ-10 и MDQ-23 проводилась на популяции беременных женщин и женщин с гормонозависимыми заболеваниями.

следующий
раздел





Отметьте характерные для себя состояния, связанные с физическим дискомфортом

Судороги	2 балла
Мелкие, едва заметные подергивания мышц вокруг глаз, мышц лица или других мышц тела	1 балл
Спазм мышц рук и ног	2 балла
«Ком в горле» или чувство удушья из-за спазмов пищевода	2 балла
Мышечная слабость	2 балла
Постоянное чувство покалывания в теле	2 балла
Хроническая усталость	1 балл
Частые диареи или запоры	2 балла



Отметьте свойственные вам особенности питания

Диета с низким содержанием зелени, овощей, семян и свежих фруктов	1 балл
Высокая потребность в углеводах и/или шоколаде	2 балла
Употребление более 7 порций алкоголя в течение недели	1 балл
Регулярное употребление препаратов кальция без магния	3 балла
Частый прием антибиотиков, стероидов, пероральных контрацептивов, индометацина, цисплатина, амфотерицина В, холестирамина, синтетических эстрогенов	1 балл
Прием мочегонных препаратов	1 балл

< 9 баллов

низкая
вероятность наличия
дефицита магния³

> 9 баллов

высокая
вероятность наличия
дефицита магния³



3. Полученный результат тестирования не является диагнозом. Необходима консультация специалиста.

Послесловие



Мамы разные нужны, мамы разные важны. Держите эту мысль в голове, если вдруг снова захотите себя упрекнуть или с кем-то сравнить.

Сохраните себе эту книгу, чтобы в трудную минуту выровнять свое состояние и действовать с пользой для себя и ваших близких. Наши истории и материалы напомнят вам, что вы не одиноки, помогут вовремя распознать в себе различные состояния и вернуть спокойствие и бодрость духа.

Будьте уверены, испытывать любые чувства, включая тревогу, раздражение, злость, бессилие и многое другое, — нормально. Эмоции и состояния быстро проходят, а ваша любовь и близость с ребенком — это навсегда.

MAT-RU-2202443-1.0-09/2022

ООО «ОПЕЛЛА ХЕЛСКЕА», группа компаний Санофи: 125009, г. Москва, ул. Тверская, 22. Тел.: +7 (495) 721-14-00. www.sanofi.ru.