

11 – 15 октября 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Сохранить материнство и себя в материнстве



Все знают, что семья – основа любого государства. Одна из основных функций семьи – рождение и воспитание детей, передача духовно-нравственного и культурного наследия новому поколению. Успешное воспитание гармонично развитой личности ребенка напрямую зависит от манеры поведения, характера родителей. Родители – это первая социальная среда развития ребенка, которая обеспечивает удовлетворение практически всех его потребностей, в том числе – в любви и привязанности, в безопасности и защите. Но так сложилось исторически, что в вопросе о родительстве и воспитании ребенка первая и самая важная роль отведена именно материнству.

Материнство – жизненное призвание женщины, заложенное самой природой, в нем раскрывается сущность женщины. Материнство — это настоящий клад возможностей, открытий, драгоценностей и уроков. Но как показывают исследования, в наши дни материнство занимает незначительное место в ее иерархии ценностей. Заметное возрастание стремления к высокому профессиональному статусу и карьере, повышенная тяга к благосостоянию и высокому уровню потребления препятствуют родительству, формированию благополучных детско-родительских отношений. Информация о том, что же даёт материнство, напротив, встречается крайне редко. Но всегда можно взглянуть на мир иначе. Кто-то сосредоточен на ограничениях, а кто-то на новых возможностях.

С появлением на свет малыша в каждой женщине рождается мама. И неважно, сколько у нее деток – один или пять. Важно, чтобы все они росли в атмосфере любви, доброты, уважения, которую мама дарит семье ласковым словом, поддержкой и верой в завтрашний день. Ребенку нужна спокойная и радостная мама, вселяющая надежду и уверенность, что мир вокруг блажелательный и светлый. Но, конечно, в череде повседневных забот, обязанностей, ответственности любой мамочке не стоит забывать о себе, своих желаниях, мечтах. Редко кто признаётся в том, насколько трудно быть мамой. Замалчивание этого приводит к печальным последствиям – депрессии и эмоциональному выгоранию.

ВАЖНО! Суть эмоционального выгорания

Впервые об эмоциональном выгорании заговорили американские психиатры, еще в начале 70-х годов. Общепринято связывать этот термин с работниками, которые постоянно общаются с людьми, оказывая им различные услуги или помощь, называя «профессиональным выгоранием». На самом же деле эмоциональное выгорание испытывают более 90% мам в декрете и почти половина людей.

Мамы порой боятся об этом говорить, боясь, что ее посчитают неспособной справиться с ребенком. Однако если вовремя не помочь ей справиться с этим состоянием, то будет страдать вся семья.

Помните, что эмоциональное выгорание – это не проблема одного единственного родителя. Это частый синдром, особенно если в семье маленький ребёнок или двое-трое детей.

Выход из эмоционального выгорания – процесс медленный, но осуществимый:

1. Не вините себя и других.
2. Смело просите помощи у близких и родных.
3. Снижайте требования к уборке дома или отложите работу на время.
4. Старайтесь максимально «добирать» норму сна 7.5 часов в сутки.
5. Психотерапевты, психологи и психоневрологи всегда готовы помочь и оказать квалифицированную помощь, при необходимости обратитесь к специалисту.