

RODITELJSTVO MOŽE BITI IZAZOVNO, NE SRAMITE SE RODITELJSKOG BURNOUTA

Moderniji i užurbaniji način života pred roditelje je katkad stavio gotovo nemoguće izvršavanje svih zadataka, do faze kada već kažu- ne mogu više

Autor **Margarita Weisz** - 22/09/2023



Iako se pojam burnout ili izgaranje najčešće veže uz posao, odnosno izgaranje na poslu, već osamdesetih godina prošlog stoljeća, znanstvenici su ovaj sindrom uočili i kod roditelja. Prvenstveno se to odnosilo na roditelje čija su djeca bolovala od teških bolesti, no izazovi koje roditeljstvo nosi, proširili su, nažalost shvaćanje burnouta i na sve veći broj roditelja.

Koji su razlozi?

Moderniji i užurbaniji način života pred roditelje je katkad stavio gotovo nemoguće izvršavanje svih zadataka, do faze kada već kažu- ne mogu više. Razloga je puno- od djece koja su bolesna i zahtjevaju maksimalnu posvjećenost roditelja, djece koja su loša u školi, djece koja su zapala u loše društvo, djece koja su povučena i teško se nose sa svojim emocijama, no čak i kad je s djetetom sve u redu, može doći do izgaranja zbog previše obaveza. Iskustva burnouta ili izgaranja kod svakog su roditelja drugačija, a sve ovisi o situaciji u kojoj se roditelji nalaze, od one finacijske i socijalne do opterećenosti poslom, pomoći od strane obitelji i slično.

Simptomi roditeljskog izgaranja

Simptomi roditeljskog izgaranja uvelike nalikuju onima koji se pojavljuju i kod burnouta vezanog uz posao, a sve ih karakterizira rečenica- ne mogu više. Roditelji mogu iskusiti različite simptome, a najčešći su nedostatak motivacije, konstantan osjećaj iscrpljenosti i umora, bezvoljnost, letargija, stalno preispitivanje vlastitih odluka i načina odgoja, pa sve do onih fizičkih simptoma kao što su glavobolje, razni drugi bolovi, kožni problemi, promjene u menstrualnom ciklusu, naglo mršavljenje ili debljanje, pad imuniteta i česta obolijevanja i slično.

Kako si pomoći?

Iako će na prvu možda zvučati nerealno, ali promjena stava i prihvaćanje činjenice da ne možete ništa odraditi savršeno, prvi je i pravi put ka izlječenju. Prvenstveno, morate rasteretiti sebe- bilo da se radi o angažmanu druge osobe (poput čistačice, dadilje ili slično), podjele obaveza s partnerom do traženja pomoći od strane obitelji (baka i djedova). Ne oklijevajte potražiti pomoć kada vam je stvarno potrebna.

Uzmite si u danu pauzu za sebe- potražite predah uz nešto što vas veseli, bilo da je to kava ili čaj, gledanje filma ili čitanje knjige, šetnja ili duga kupka. Odvojite to vrijeme za sebe, ostavite obaveze po strani i oslobodite glavu od misli.

Dovoljno spavajte i zdravo se hranite. Hrana i san našem organizmu čine pokretačko gorivo za sve što nas čeka u danu, a dokazano je i kako određena hrana podiže razinu hormona sreće u tijelu, ne čini nas teškima i letargičnima i time čini da sve obaveze u danu izvršavamo puno lakše i bez stresa.

Shvatite da ne možete i ne morate biti savršeni. Niti jedan roditelj nije savršen i perfekcionizam često dovodi upravo do nezadovoljstva i posljedično burnouta. Čim date sve od sebe i dovoljno dobro postaje savršeno.

Ako vam niti jedna od ovih „selfhelp“ aktivnosti ne pomogne, uvijek možete potražiti stručnu pomoć. Odlazak psihologu ili psihijatru kada vam je teško danas više nije tabu i ako vidite da vam je previše ne oklijevate potražiti pomoć. Uz to, postoje i razne udruge roditelja koje redovito organiziraju razne seminare i grupe za potporu kako bi svim roditeljima olakšali nošenje s izazovima koje roditeljstvo nosi. U današnje vrijeme interneta postoje i brojne online grupe roditelja u koje se možete uključiti i poslušati iskustva drugih roditelja koji se jednako tako nose s istim problemima kao i vi.

Današnja nerelna očekivanja koja su stavljena pred roditelje dovode do sve veće pojave sindroma izgaranja. Izgaranje ili burnout upravo je znak da jedan roditelj ne može i treba sve obavljati sam. Uzeti vrijeme za sebe ne znači da ste sebični i da niste dobar roditelj, a potražiti pomoć ne znači da to morate smatrati svojim neuspjehom- naprotiv, to je znak da želite dobro sebi i svojoj obitelji.

* članak napisan uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama

VIŠE S WEBA



RWE najavljuje 55 milijardi eura ulaganja

Gljivice na noktima? Uklonite ovaj problem iz svog života jednom zauvijek

Oglas



Ova 2 povrća će vam preko noći ubiti salo na truhu i rukama!

More, sunce i kokteli: Kako začiniti vašu party na brodu ovog ljeta

Oglas



Riješite se bokova i celulita ovom novom metodom



Nema dogovora oko prijedloga novog Statuta, Dinamu prijeti i politička blokada

Oglas

Sponsored by Midas

Margarita Weisz



