



КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ В ПЕРВЫЙ ГОД МАТЕРИНСТВА

Ведущий психолог Екатерина Ткаченко

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванного длительным стрессом и перегрузкой.

**В КОНТЕКСТЕ МАТЕРИНСТВА,
ВЫГОРАНИЕ ЧАСТО СВЯЗАНО
С ГОРМОНАЛЬНЫМ ФОНОМ И
ИНТЕНСИВНЫМ УХОДОМ ЗА
РЕБЕНКОМ ОСОБЕННО
ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ.**





ПРИЗНАКИ

- ✓ Постоянное чувство усталости и недостатка энергии, апатия
- ✓ Чувство некомпетентности как матери
- ✓ Отстраненность и снижение эмоциональной вовлеченности
- ✓ Снижение самооценки
- ✓ Возникновение негативного отношения к себе, ребенку, окружающим



НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ – ЭТО НОРМАЛЬНО! ПРИНЯТЬ И ПРОЖИТЬ

Необходимо найти безопасные
способы выражения своих чувств:

- ✓ РАЗГОВОР С БЛИЗКИМИ
- ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ РАЗРЯДКА
- ✓ ПАУЗА

ОБЩЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

- ✓ Необходимые обследования
- ✓ Соблюдение предписаний врача
- ✓ Восполнение витаминов и микроэлементов





ДОСТАТОЧНЫЙ СОН

- ✓ Спите, когда спит ребенок
- ✓ Пользуйтесь помощью близких

Создайте ритуал отхода ко сну:

1. Проветрить комнату
2. Убрать посторонние шумы
3. Задернуть шторы
4. ...

АДАПТАЦИЯ К РОЛИ МАТЕРИ

- ✓ Тренируйте насмотренность, НО...
- ✓ Изучайте самостоятельно
- ✓ Спрашивайте
- ✓ Прислушивайтесь к себе и своему ребенку

**Я ИДЕАЛЬНАЯ МАТЬ
ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА!**





НОРМАЛИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- ✓ Преодоление тревожных и стрессовых ситуаций
- ✓ Решение конфликтов

В помощь себе:

1. Что меня беспокоит?
2. Что я могу сделать?
3. Кто и чем мне может помочь?

ЖИЗНЕННЫЙ БАЛАНС

1. Время на собственное здоровье и сон
1. Время на ребенка
2. Время на бытовые дела
3. Личное время
4. Совместное с супругом время
5. 7. 8. – развитие, работа ...





мама+папа+Я

=счастливая семья

1. ДАВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВЛЯТЬ ИНИЦИАТИВУ

(ДА, ТЫ-ТО ТОЧНО СПРАВИШЬСЯ...)

2. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СТРЕМЛЕНИЕ

(ТЫ ТАКОЙ МИЛЫЙ С НИМ..., У ТЕБЯ ТАК ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ...)

3. ПРОСИТЕ ПОМОЩИ

(МНЕ/НАМ НУЖНА ТВОЯ ПОМОЩЬ..., ТАК МЫ ЛУЧШЕ СПРАВИМСЯ...)

4. ДАЙТЕ ВРЕМЯ ПОБЫТЬ ВДВОЕМ

(УХОД ЗА РЕБЕНКОМ, БЫТОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ...)

5. ДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ВТРОЕМ

(ИГРЫ, ПРОГУЛКА, КОРМЛЕНИЕ, КУПАНИЕ, ЧТЕНИЕ)

**КОГДА БЛИЗКИЕ
СЛИШКОМ
НАЗОЙЛИВЫ**





Благодарю за внимание!

С уважением,

Екатерина Ткаченко

+7-923-614-13-00

2024
ГОД СЕМЬИ

Кузбасский центр
Общественного здоровья и
Медицинской профилактики



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Зарегистрируйтесь на сайте
TAKZDOROVO.RU и получите доступ
ко всем сервисам сайта



TAKZDOROVO.RU

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ!
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое

