



«BURNOUT ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ – Η ΣΙΩΠΗΛΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΙΛΑΜΕ ΠΟΤΕ»

«Όταν η κούραση ξεπερνά το σώμα και αγγίζει την ψυχή»

E- Book



ALL ABOUT



Αγαπητέ γονέα,

Αν κρατάς αυτό το e-book στα χέρια σου, ίσως νιώθεις ότι κάτι μέσα σου έχει αδειάσει. Ίσως είσαι κουρασμένος όχι μόνο σωματικά, αλλά ψυχικά. Ίσως αναρωτιέσαι γιατί οι πιο απλές στιγμές μοιάζουν τώρα βουνό.

Δεν είσαι μόνος/η. Δεν είσαι αδύναμος/η.

Αυτό που ζεις έχει όνομα: γονεϊκό burnout.

Αυτός ο οδηγός γράφτηκε με σκοπό να σε στηρίξει – όχι να σου πει τι να κάνεις, αλλά να σου θυμίσει ότι έχεις κι εσύ ανάγκες.

Με ενσυναίσθηση,

Νικολέττα Σεφέρου

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας | Δημιουργός του all-about-mental-health.gr



ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΓΟΝΕΪΚΟ BURNOUT

Το γονεϊκό burnout δεν είναι μια έννοια πολυτελείας ή υπερβολής. Είναι μια βαθιά και αληθινή εμπειρία που βιώνουν χιλιάδες γονείς καθημερινά. Δεν αφορά μόνο την κούραση – αλλά την εξουθένωση, την ψυχική απομάκρυνση από το γονεϊκό ρόλο και το αίσθημα ότι δεν είσαι πια "ο εαυτός σου".

Σύμφωνα με μελέτες, το 68% των μητέρων και το 42% των πατέρων δηλώνουν ότι νιώθουν εξαντλημένοι σχεδόν καθημερινά.

ΟΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΟΥ ΤΟ ΠΥΡΟΔΟΤΟΥΝ

Έλλειψη υποστήριξης, υψηλές προσδοκίες, προσπάθεια εξισορρόπησης επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής, καθώς και η συνεχή επιβάρυνση χωρίς ανάπαυση, είναι βασικοί πυροδότες. Όταν κάθε μέρα μοιάζει με επιβίωση, το burnout δεν αργεί να εμφανιστεί.

ΠΩΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΟΤΙ ΒΙΩΝΩ BURNOUT;

- Νιώθεις συνεχώς κουρασμένος/η, ακόμα και όταν έχεις κοιμηθεί.
- Δυσκολεύεσαι να χαρείς την επαφή με το παιδί σου.
- Είσαι πιο ευέξαπτος/η από ό,τι συνήθως.
- Έχεις χάσει την αίσθηση του εαυτού σου.
- Όλα μοιάζουν μηχανικά.

Η αναγνώριση είναι το πρώτο βήμα για να φροντίσεις εσένα.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ BURNOUT

Το burnout δεν είναι μόνο σωματικό. Είναι βαθιά ψυχικό. Σε απομακρύνει από τη χαρά, από τη σύνδεση με τα παιδιά και τους ανθρώπους γύρω σου. Σου κλέβει τη δημιουργικότητα, την αίσθηση αυτοεκτίμησης και σε γεμίζει ενοχές – επειδή δεν "αντέχεις" όσο πίστευες πως έπρεπε.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ – ΓΙΑΤΙ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΟΙ ΜΗΤΕΡΕΣ

Οι γυναίκες, σύμφωνα με τα κοινωνικά πρότυπα, "πρέπει" να τα κάνουν όλα: να είναι στοργικές, διαθέσιμες, δημιουργικές, παραγωγικές και να μην κουράζονται. Το φορτίο τους είναι συχνά αόρατο, αλλά τεράστιο. Οι μητέρες βιώνουν burnout συχνότερα, βαθύτερα και πιο σιωπηλά.





BURNOUT ΣΕ ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

Χωρίς δίχτυ ασφαλείας, χωρίς δεύτερο γονέα, με λιγότερο χρόνο, χρήματα και ενήλικη υποστήριξη, οι μονογονείς παλεύουν σε καθημερινή βάση. Η εξάντληση είναι σχεδόν αναπόφευκτη και ο κίνδυνος να συνηθίσουν σε αυτή την κατάσταση μεγάλος.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΙΛΑ – BURNOUT ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Πονοκέφαλοι
 - Αυπνίες
 - Πόνοι στον αυχένα και την πλάτη
 - Συχνές ιώσεις
 - Δυσκολία συγκέντρωσης
- Το σώμα σου δίνει σημάδια. Μην το αγνοείς.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΗΜΕΡΑ – ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗΣ

Μικρά, ρεαλιστικά βήματα:

- Πέντε λεπτά σιωπής
 - Ένα "όχι" χωρίς ενοχές
 - Ήπια άσκηση ή ένα ζεστό μπάνιο
 - Σημείωση σε ένα χαρτί: "Σήμερα έκανα το καλύτερο που μπορούσα"
- Κάθε μικρό βήμα είναι ένα μεγάλο "ναι" στον εαυτό σου.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ – ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΛΑ ΜΟΝΟΣ/Η

Κανείς δεν μεγαλώνει παιδί μόνος του – ούτε πρέπει.

Αναζήτησε υποστήριξη:

- Μια φίλη για καφέ
 - Μια ομάδα γονέων
 - Έναν ψυχολόγο/ Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας
 - Έναν άνθρωπο που σε νοιάζεται
- Η σύνδεση είναι θεραπευτική.

ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΓΟΝΕΪΚΗΣ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ

Δεν υπάρχει τέλειος γονιός. Υπάρχει αρκετά καλός γονιός.

Το παιδί σου χρειάζεται έναν γονιό αληθινό, όχι τέλειο. Η ευαλωτότητα, η ατέλεια και η αποδοχή του εαυτού σου, το διδάσκουν πώς να αγαπά χωρίς όρους.





ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗΣ

Άσκηση 1 – Ημερολόγιο Αυτοπαρατήρησης

- Πώς ένιωσα σήμερα;
- Τι με δυσκόλεψε;
- Τι πήγε καλύτερα απ' όσο περίμενα;

Άσκηση 2 – Αναπνοή 3 λεπτών

- 1ο λεπτό: Παρατήρησε τι συμβαίνει μέσα σου
- 2ο λεπτό: Εστίασε στην αναπνοή σου
- 3ο λεπτό: Άφησε την ένταση να ρέει έξω

Άσκηση 3 – Οπτικοποίηση "Η ήρεμη εκδοχή μου"

Φέρε στο νου σου μια εικόνα του εαυτού σου ήρεμου/ης. Πώς μιλάς; Πώς κάθεται; Πού είσαι; Κράτησέ την μαζί σου μέσα στη μέρα.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΗΝΥΜΑ

Αγαπημένε μου γονέα,

Αν νιώθεις ότι δεν αντέχεις άλλο, δεν φταις εσύ.

Αν νιώθεις πως απέτυχες, δεν απέτυχες.

Αν κουράστηκες, είναι επειδή δίνεις πολλά – ίσως περισσότερα απ' όσα έχεις.

Αυτό το μικρό e-book δεν είναι οδηγός τελειότητας. Είναι μια υπενθύμιση πως έχεις αξία και όταν δεν τα καταφέρνεις.

Μην ξεχνάς: δεν είσαι μόνος/η.

Η φροντίδα του εαυτού σου είναι πράξη αγάπης. Και εσύ αξίζεις αυτή την αγάπη.





ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALL ABOUT MENTAL HEALTH

