



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 25. 05. 2021

Být rodičem je krásné, avšak mnohým hrozí syndrom vyhoření a únava. Jak přežít?

Syndrom vyhoření, stres či únava se většinou objevuje ve spojení se zaměstnáním. Ovšem být rodičem na plný úvazek taky nemusí být vždycky med. Nemáte šanci si pořádně odpočinout, neustále běháte kolem dětí a výsledky vlastně žádné. Zkuste všechno přehodnotit a začít dělat věci jinak.

Období s dětmi, které pro vás mělo být nejkrásnější, se pomalu a jistě mění v **začarovaný kruh, ze kterého nemůžete nalézt cestu ven**. Trápí vás únava a možná i syndrom vyhoření. Nutně si potřebujete odpočinout. Jak na to?

Syndrom vyhoření u rodičů není ničím výjimečným

Být rodičem není ani náhodou snadný úkol. Je to vlastně **nepřetržitá 24hodinová služba bez možnosti odpočinku**, přestávky nebo čerpání dovolené. Jedete zkrátka nonstop. Každodenní monotónní rutina: krmení, čištění, vození do školy nebo na kroužky, úklid, vaření, domácí úkoly... A **každý den pořád dokola**. Musíte být nejlepší matka nebo otec, vychovatel/ka a někdy i učitel/ka. Často navíc se od vás ještě očekává, že přidáte něco do rodinného rozpočtu. Na první pohled jde o neřešitelný úkol, kde se **únava nebo syndrom vyhoření** musí zaručeně projevit. Zkusíme vám ale nabídnout několik rad, jak to zvládnout.

Dlouhodobá únava a syndrom vyhoření nás položí na lopatky

Za svou nonstop službu nemáte žádný honorář a dokonce často sklízíte i kritiku. **Děti křičí, vztekají se, nechce se jim pomáhat, bojují s úkoly** a neustále po vás něco chtějí. Není divu, že syndrom vyhoření u rodičů řeší psychologové a psychiatři čím dál tím častěji. Právě oni také specifikují syndrom vyhoření u rodičů jako **intenzivní vyčerpání, které vede k pocitům odloučení od dětí** a u nich samotných k pochybám o jejich roli rodiče. Dlouhodobá únava a syndrom vyhoření přicházejí s řadou závažných negativních důsledků ovlivňujících rodiče i dítě. Takový rodič funguje každý den na hranici svých možností. [Syndrom vyhoření](#) je pak už jen otázkou času.

Syndrom vyhoření: První pomoc

Představte si sami sebe v letadle, kde je **nutné nasadit si kyslíkovou masku**. Jenže se ji rozhodnete dát nejprve dítěti. Než mu ji vůbec nasadíte, sami omdlíte z nedostatku kyslíku. A to není dobré pro nikoho, ani pro dítě ani pro vás. U rodičovského vyhoření jde vlastně **o naprosto totožnou situaci**. Musíte si naordinovat fyzický, emoční i duševní prostor k dýchání a opětovnému nabití energie, abyste mohli být zdraví a prospěšní svým dětem.



Čas jen pro sebe

Stejně jako je důležité trávit čas s dětmi, s rodinou, s přáteli... **je důležité trávit čas jen sám se sebou**. Optimálních je 20-30 minut denně. Jděte na procházku, posadte se na balkón, dejte si koupel, namalujte obraz nebo se posadte na gauč s šálkem kávy. Ale [budte sami se svými myšlenkami](#).

Hudební relax

Hudba je jedna z věcí, které nás mohou převést do jiného prostoru a času. [Hudba může zlepšit náladu, dodá nám nadhled a přenese nás do jiného prostoru i času](#). Hudba zlepšuje spánek, paměť i schopnost učení se, eliminuje depresivní stavy a zvyšuje i produktivitu. Když posloucháme příjemnou hudbu, **mozek uvolňuje dopamin**. Tedy látku, která v nás vyvolává pocity radosti a štěstí. Zároveň pak **snižuje stres a úzkosti**.

Přehodte povinnosti na děti

Nemusíte všechno dělat jen vy sami. **Dejte dětem jasné hranice**. Naučte je, aby si po sobě uklízely. Starší by měli být schopni být nápomocni mladším a školní děti by měly být schopné **pomáhat i s úklidem domácnosti**. O úklidu svého pokojíku nemluvě. Zde je však nutné učit to už ty nejmenší.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)