

## Czym jest wypalenie rodzicielskie i jak można mu zapobiegać?

**Wypalenie rodzicielskie** to coraz częstsze zjawisko, które może dotknąć każdego – niezależnie od wieku dziecka, sytuacji życiowej czy liczby dzieci w rodzinie. To stan głębokiego fizycznego i emocjonalnego wyczerpania spowodowanego długotrwałym stresem związanym z pełnieniem roli rodzica.

Typowe objawy to:

- poczucie chronicznego zmęczenia, które nie mija po odpoczynku,
- emocjonalne oddalenie się od dziecka – rodzic zaczyna reagować mechanicznie, z dystansem,
- utrata radości z rodzicielstwa i poczucie winy, że „jestem złym rodzicem”,
- zwiększona drażliwość, poczucie bezradności, a czasem nawet myśli o tym, by „uciec” od swoich obowiązków.

### Dlaczego tak się dzieje?

Wypalenie rodzicielskie może pojawić się, gdy przez długi czas brakuje równowagi między wymaganiami a zasobami rodzica. Kiedy nie ma przestrzeni na regenerację, własne potrzeby są ciągle odkładane na później, a wsparcie społeczne jest niewystarczające – organizm i psychika zaczynają wysyłać sygnały alarmowe.

### Jak zapobiegać wypaleniu?

- ✓ **Daj sobie prawo do bycia "wystarczająco dobrym" rodzicem.** Perfekcja nie istnieje, a dzieci potrzebują obecności, nie doskonałości.
- ✓ **Zadbaj o podstawowe potrzeby:** sen, odpoczynek, zdrowe jedzenie i czas tylko dla siebie to nie egoizm, ale fundament zdrowia psychicznego.
- ✓ **Nie bój się prosić o pomoc.** Zaangażuj innych domowników, rodzinę lub przyjaciół – nie musisz robić wszystkiego sam(a).
- ✓ **Szukaj wsparcia emocjonalnego.** Rozmowy z innymi rodzicami, grupy wsparcia czy kontakt z psychologiem mogą dać ulgę i nowe spojrzenie.
- ✓ **Pamiętaj o swojej tożsamości poza rodzicielstwem.** Znajdź przestrzeń na swoje pasje, zainteresowania i życie towarzyskie.

Jeśli zauważasz u siebie objawy wypalenia – nie czekaj, aż sytuacja się pogłębi. Rozmowa z psychologiem może być pierwszym krokiem do odzyskania równowagi i radości z bycia rodzicem.

