



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА  
И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ

Быть мамой

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД



# Материнское выгорание: как помочь самой себе?





### **Выговоритесь, поплачьте, выпустите эмоции.**

Выгорание происходит, когда эмоции под запретом. Разрешите себе чувствовать, уставать и говорить об этом.



### **Просите о помощи, обращайтесь за поддержкой к тем, с кем вы можете разделить обязанности и ответственность за домашние дела и детей.**



### **Отдыхайте.**

Найдите себе хобби. Выбирайтесь на прогулки в одиночестве или с друзьями. Посещайте музеи, магазины и другие общественные места. Переключение дает огромный ресурс.



### **Заботьтесь о своем здоровье.**

Жизненно необходимо удовлетворять базовые потребности любого человека – спать, есть и гулять. Это может улучшить состояние.



### **Устраивайте цифровой детокс.**

Хотя бы на время убирайте телефон, дозируйте социальные сети. Не сравнивайте себя с виртуальными героинями.



### **Поищите единомышленников.**

Общайтесь с другими мамами, выбирайтесь в люди. Вы не одни – трудности, которые вы испытываете, понятным почти каждой маме.



### **Придумайте себе ресурсное занятие на 10 минут ежедневно.**

Даже если это будет душ. Или чашка чая в одиночестве. Смакуйте свои ощущения, проживайте их.