# Советы уставшим мамам

Быть мамой очень непросто, а мамой ребенка особенного ребенка в разы сложнее. Ваша любовь и забота - это источник силы для вашего ребенка. Но чтобы этот источник не иссяк, важно помнить: вы тоже нуждаетесь в бережном отношении, отдыхе и поддержке. Выгорание - это не признак слабости, а сигнал организма о том, что ресурсы на исходе. Вот несколько советов, которые помогут вам восстановить силы.

1. *Разрешите себе быть уставшей*

Чувство вины за усталость - частый спутник материнства. Поймите: уставать - это нормально. Вы не робот. Признание своего права на усталость - это первый шаг к заботе о себе. Вы имеете право на плохие дни.

2. *Снизьте планку перфекционизма*

Идеальных условий не существует. В вашем доме может быть беспорядок, ужин может быть простым, а ребенок может не сделать уроки. Но это не делает вас плохой матерью. Главное - это безопасность и любовь. Отпустите стремление к недостижимому идеалу.

3. *Просите и принимайте помощь*

Это не проявление слабости, а мудрость. Просить о помощи - это нормально.

- Конкретизируйте просьбу. Не «помогите мне», а «мне нужно 2 часа в неделю, чтобы сходить в магазин/к врачу/просто поспать». Если вы чувствуете, что не справляетесь с тревогой или апатией более двух недель подряд, то обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.

* Принимайте помощь. Если бабушка предлагает побыть с ребенком или подруга зовет в гости - соглашайтесь. Используйте это время для себя.

4. Найдите свои «микро-паузы»

У вас может не быть возможности уехать в отпуск, но у вас есть право на 15 минут тишины в день.

* Уединитесь, заварите любимый чай или кофе и выпейте его в тишине, не думая о делах.

* В момент сильной усталости сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. Это помогает снизить уровень стресса здесь и сейчас.

* Включите музыку и просто посидите с закрытыми глазами.

5. Общайтесь с теми, кто вас понимает

Одиночество истощает. Найдите сообщество родителей, воспитывающих детей с похожими диагнозами (онлайн-форумы, группы поддержки). Там вас не осудят, поймут ваши страхи и поделятся практическими советами. Общение с людьми «в теме» дает колоссальную поддержку.

6. Не забывайте о своем теле. Психическое состояние неразрывно связано с физическим.
* Старайтесь спать тогда, когда спит ребенок. Недосып - главный враг эмоциональной стабильности.
* Не пропускайте приемы пищи. Держите под рукой полезные перекусы (орехи, фрукты, йогурт).
* Даже 10-минутная прогулка способна улучшить настроение и самочувствие.

7. Сохраняйте свою личность

Вы - не только мама особенного ребенка, но и человек со своими привычками и предпочтениями. Вспомните, что вы любили до его рождения: читать, рисовать, смотреть сериалы, заниматься спортом. Найдите способ вернуть в свою жизнь хотя бы маленький кусочек этого увлечения. Это поможет вам чувствовать себя немного лучше.

8. Фокусируйтесь на маленьких победах

Путь может быть долгим и трудным. Не ждите глобальных результатов завтра. Радуйтесь каждому маленькому шажку: новой улыбке, выученному слову, самостоятельно надетому носку. Ведите дневник успехов ребенка (и своих тоже). В трудные дни перечитывайте его - это напомнит вам о том, какой огромный путь вы уже прошли вместе.

Помните: все, что вы делаете заслуживает уважения. Вы - герой. Но даже героям нужен отдых, чтобы продолжать свою борьбу. Берегите себя.