

Psycholog, dr Joanna Urbańska, która zajmuje się m.in. zagadnieniami związanymi ze zmęczeniem człowieka, przekonuje, że duży efekt przyniosą nawet pozornie małe zmiany.

Czy to normalne, że rodzicielstwo męczy?

– To zupełnie normalne. Zmęczenie, podobnie jak ból, jest dla nas ważną informacją, która powinna skłonić do zmiany zachowania, czyli szukania **możliwości odpoczynku**.

Co najbardziej męczy mamy i ojców?

– Wszystkich rodziców nie można wrzucić do jednego worka. Niektórzy są bardzo **zmęczeni fizycznie**, ponieważ nie odpuszczają sobie w niczym, nie dosypiają i próbują pracować. Części rodziców dokucza **zmęczenie psychiczne**. Nic nie wygląda tak, jak oczekiwali. Są też osoby, których męczy zaspokajanie cudzych potrzeb. Zamiast skupić się na tym, jak wyobrażali sobie bycie mamą czy tatą, próbują nadążyć za wymaganiami, wyobrażeniami czy wskazówkami dotyczącymi rodzicielstwa, które otrzymują od różnych osób.

To mnóstwo powodów do zmęczenia...

– Musimy też pamiętać, że mamy teraz modę na zajmowanie się sobą – biegamy maratony, zdrowo się odżywiamy, dajemy sobie prawo do egoizmu. Niektórych rodziców najbardziej męczy właśnie brak czasu, **aby się o siebie zatroszczyć**. Czasem zmęczenie wynika z naszego temperamentu, męczymy się, bo jesteśmy mniej odporni na liczne zmiany, hałas, niedosypianie.

Jaki etap rodzicielstwa uznaje się za najbardziej męczący?

– Rodzice często słyszą: „Najgorsze już za tobą, teraz będzie łatwiej” albo: „Zobaczysz, gorzej będzie potem”. A ja powiedziałabym, że prawda leży pośrodku. Zawsze najważniejsze „wydają się” aktualne problemy, bo są tu i teraz.

Kiedy zwykłe zmęczenie codziennymi obowiązkami przechodzi w groźniejszy stan, który nazywamy przemęczeniem? Jakie są jego skutki?

– Wtedy, kiedy pojawiają się ewidentne objawy fizjologiczne – gdy przysypiamy, tracimy siły. Zасыpiamy, kiedy nie mamy siły. **Przemęczeniu towarzyszą również objawy psychiczne** – nastrój jest stale obniżony, spada motywacja do robienia czegokolwiek, pojawia się „czarnowidztwo”. Przemęczenie może prowadzić do chronicznego zmęczenia, którego nie można się pozbyć poprzez sen czy odpoczynek. Trzeba poddać się terapii. Gdy mama mówi: „Jestem padnięta, już nie mogę”, mamy do czynienia z zupełnie innym rodzajem zmęczenia, niż kiedy widzimy osobę leżącą bez sił, która na pytanie, kiedy był dla niej lepszy czas, odpowiada: „Nie pamiętam, nigdy nie było lepiej”. To jest już skrajna sytuacja.

Jak można odpoczywać? Jak zorganizować czas dla siebie lub po prostu na sen? Zwykle nie jest to łatwe.

– Powinniśmy przestać wykonywać szereg czynności bezmyślnie. Wzięłabym kartkę i napisała, czego mi brakuje – może kina, może wykąpania się w spokoju bez dziecka. Potem sprawdziłabym, czy można coś z tych rzeczy zrobić, kiedy maluch zasypia lub zajmuje się nim tata lub babcia. Jeśli spełnienie naszej potrzeby wydaje się nierealne, mimo wszystko spróbujemy o nią zawalczyć. Może poprosimy o pomoc koleżankę, jeśli nie ma babci czy dziadka i nie stać nas na nianię? Kiedy rozmawiam z mamami, często okazuje się, że chciałyby mieć czas na zwykłe rzeczy – żeby w końcu zrobić sobie paznokcie albo poczytać w ciszy.

Mamy są bardziej zmęczone niż ojcowie?

– W naszym społeczeństwie niestety nadal mamy przyzwolenie na tatę zmęczonego po pracy i „krzątającą się” przez cały dzień mamę. Ktoś nawet policzył, że na krzątanie się kobiety przeznaczają aż 3 do 5 godzin dziennie. Tyle czasu zajmują proste, powtarzane wręcz odruchowo czynności – wytarcie kranu, schylenie się, bo coś spadło na podłogę, odwieszenie czegoś. Panowie tak nie krzątają się po domach. Jest jednak grupa ojców, którzy bardzo się wypalają i męczą – to ci, którzy chcą być jak najlepsi w pracy i równie doskonali jako tatusiowie. Nierzadko kosztem zdrowia przekraczają granice swoich możliwości, starają się być lepsi od własnych ojców.

Niepracujące mamy czasem czują się winne – są zmęczone, a przecież nie chodzą do pracy...

– I często też – niestety – uważa się, że mają mniejsze prawo do zmęczenia. A przecież czynności, które wykonują w ciągu dnia, mogą z powodzeniem wypełnić „typowy dzień pracy”. Mam też inny charakterystyczny przykład: jest niedziela. Co w tym czasie robią mamy? Gotują obiad. Kobiety mają wdrukowane, że w sobotę muszą posprzątać a w niedzielę zrobić dwudaniowy obiad z deserem. I tu tkwi błąd, bo to oboje **rodzice powinni dać sobie prawo do odpoczynku** i pójść na niedzielny spacer z dzieckiem, a potem razem przygotować obiad albo zjeść w restauracji. Polacy, gdy mają małe dzieci, często czują się winni, gdy po południu zdarzy im się wylegiwać przez godzinę w łóżku. Może trzeba u nas propagować sjęstę taką jak we Włoszech? Moim zdaniem najbardziej jednak męczy nas myśl, że nasze życie już zawsze będzie wyglądało tak jak teraz, ze wszystkimi jego trudami. Kiedy stajemy się rodzicami, powinniśmy sobie uświadomić, że już zawsze nimi będziemy i nauczyć się dbać o swój odpoczynek – bo od rodzicielstwa nie zrobimy sobie przerwy już nigdy.

AUTOR: Dr Joanna Urbańska jest psychologiem, pracuje jako adiunkt w Instytucie Psychologii na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Zajmuje się m.in. zagadnieniami związanymi ze zmęczeniem człowieka. Jest terapeutką poznawczo-behawioralną w trakcie certyfikacji.

**„Jestem NIE- idealnym rodzicem.
I dobrze mi z tym!
Jestem NIE- idealnym, ale...
- staram się być lepszy każdego dnia.
- biorę odpowiedzialność, za swoje zachowanie.
- szukam odpowiedzi.
- wybaczam sobie.
- próbuje inaczej.
- odpuszczam.
- biorę oddech, odpoczywam i wiem, że mogę zrobić coś więcej, coś na
inny sposób.
I wolę BYĆ prawdziwy, ze swoimi łzami, obawami, nieprzespanymi
nocami.
Wolę czuć niż ukrywać, jak czasem się boję, czy robię dobrze?
Czy robię właściwie...
Wolę BYĆ sobą, niż udawać, że zawsze jest łatwo.
I Wolę moja córeczko, mój synku - abyś wiedział, że kocham cię w
każdym z tych momentów.
Kocham szczerze.
Prawdziwie.
Zawsze.**



**Miłość nie jest łatwym uczuciem.
Miłość jest prawdziwym uczuciem.
A...
Dzieci nie potrzebują idealnych rodziców.
Dzieci potrzebują wystarczająco dobrych rodziców!
I taki jestem NIE-idealny, ale wystarczająco
DOBRY!
I...
DOBRZE mi z tym!”**