

Više od iscrpljenosti: razumijevanje i prevencija roditeljskog sagorijevanja

izv. prof. dr. sc. **Sandra Nakić Radoš**, univ. spec. clin. psych.



Sveučilišni odjel za psihologiju, Hrvatsko katoličko sveučilište



Centar za reproduktivno mentalno zdravlje

3. prosinca 2024., Zonar Zagreb



RODITELJI
IZMEĐU OSOBNOG
I DRUŠTVENOG



Tematska sustavna podrška
Moderni izazovi roditeljstva i demografija



O čemu će biti riječ?

- Što je to roditeljsko sagorijevanje?
- Koliko je učestalo i kako ga mjeriti?
- Koji su rizični čimbenici i posljedice roditeljskog sagorijevanja?
- Što možemo učiniti?

Što je sagorijevanje?

- eng. *burnout*
- Freudenberg (1975) psihijatar koji se bavio ispitivanjem sagorijevanja kod zdravstvenih radnika
- kognitivno, bihevioralno i/ili fiziološko stanje koje je rezultat **dugotrajnog emocionalnog pritiska** uslijed intenzivnog rada s ljudima (Pines & Aronson, 1981)
- u posljednje vrijeme sve više se ispituje sagorijevanje u roditeljstvu (Mikolajczak i sur., 2020)

Kako se očituje sagorijevanje u roditeljstvu?

intenzivna fizička i/ili
emocionalna iscrpljenost
u ulozi roditelja

emocionalno udaljavanje
od svog djeteta

gubitak roditeljske
ispunjenosti i osjećaj
zasićenja

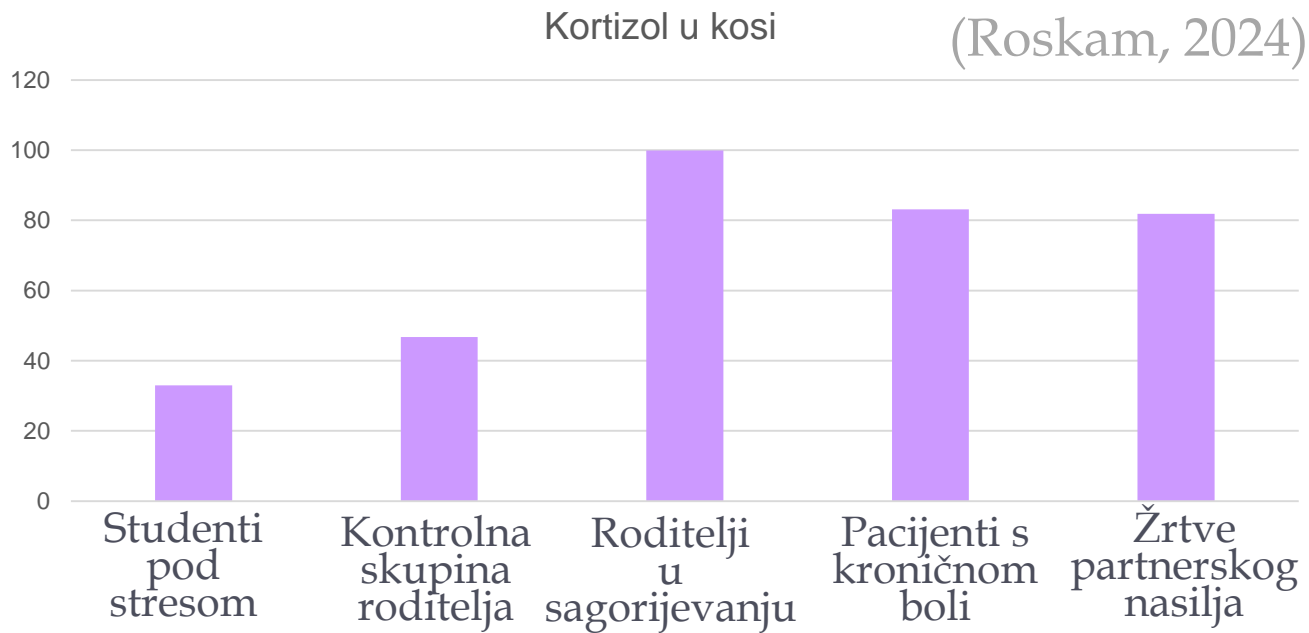
snažan kontrast u odnosu
na prethodno
samopoimanje roditelja

(Roskam i Mikolajczak, 2021)

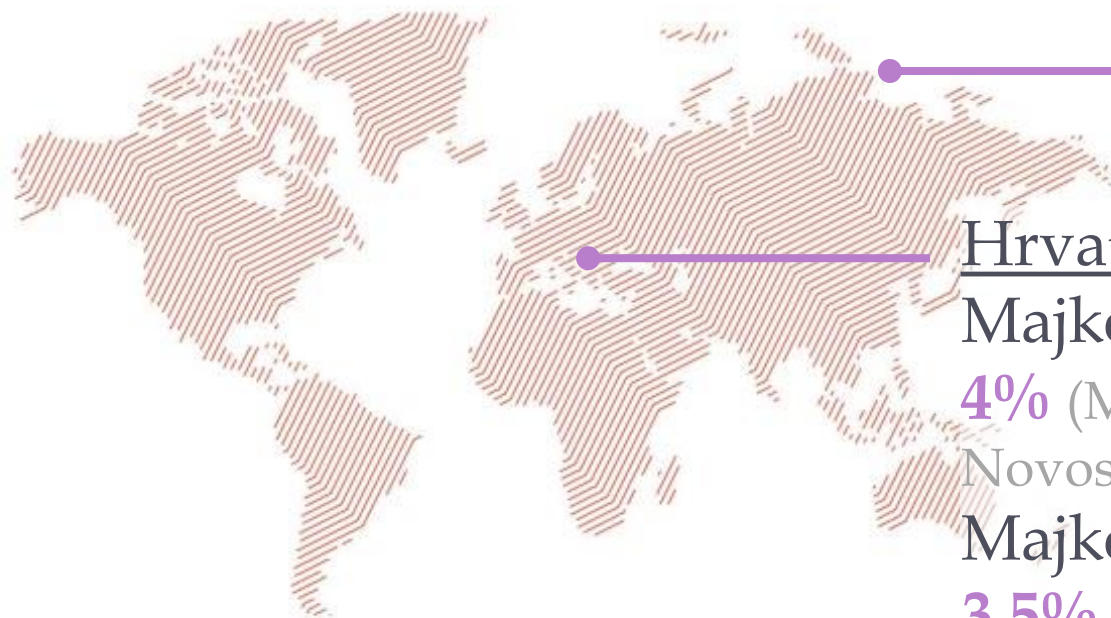
Kako možemo mjeriti roditeljsko sagorijevanje?

- Upitnik roditeljskog sagorijevanja (Parental Burnout Assessment; PBA; Roskam i sur., 2018; hrvatska validacija: Macuka i sur., 2022)
- 23 čestice sa skalom od 0 („nikada“) do 6 („svaki dan“)
- *Toliko sam umorna od svoje roditeljske uloge da to ni spavanje ne može popraviti.*
- veći rezultat upućuje na veći stupanj roditeljskog sagorijevanja
- kritična vrijednost > 92 (Roskam i sur., 2021)

Roditeljsko sagorijevanje je stanje ekstremnog stresa i patnje



Koliko je učestalo sagorijevanje u roditeljstvu?



Studija iz 42 zemlje
svijeta: **2-12%**

(Roskam i sur., 2018)

Hrvatska

Majke maloljetne djece:

4% (Macuka i sur., 2022;

Novosel, 2021)

Majke djece do 5 godina:

3,5% (Plantaš i Nakić Radoš,
u recenziji)

Zašto dolazi do sagorijevanja u roditeljstvu?

Čimbenici u roditeljstvu koji povećavaju stres

- visoki standardi roditelja
- neadekvatne prakse odgoja djece
- nedostatak podrške partnera



Čimbenici u roditeljstvu koji ublažavaju stres

- realna očekivanja
- adekvatno roditeljsko ponašanje
- dobra podrška partnera

(Mikolajczak i Roskam, 2018)

Koji su rizični čimbenici za visoko sagorijevanje u roditeljstvu? (1/3)

Socioekonomski čimbenici (Roskam i sur., 2021)

- mlađa dob roditelja
- majke (više nego očevi)
- roditelji koji žive u nepovoljnim kvartovima
- roditelji s većim brojem djece
- roditelji samci
- niža dob djeteta – posebno < 5. god

Koji su rizični čimbenici za visoko sagorijevanje u roditeljstvu? (2/3)

Osobine ličnosti

- visoki perfekcionizam (Kawamoto i sur., 2018; Macuka i sur., 2024; Plantaš i Nakić Radoš, u recenziji; Sorkkila i Aunola, 2020)
- neuroticizam (Macuka i sur., 2024; Plantaš i Nakić Radoš, u recenziji)
- niska roditeljska samoefikasnost (Mikolajczak i sur., 2018; Plantaš i Nakić Radoš, u recenziji)

Koji su rizični čimbenici za sagorijevanje u roditeljstvu? (3/3)

Obiteljsko funkcioniranje

- njegujući odnos, adekvatna komunikacija i zadovoljstvo partnerom povezani su s nižom razinom roditeljskog sagorijevanja (Lindström i sur., 2011)
- neorganiziranost u obitelji i neadekvatna komunikacija rizični čimbenici za razvoj roditeljskog sagorijevanja (Dumas i sur., 2005)
- Socijalna podrška (Novosel, 2021)

Koje su posljedice roditeljskog sagorijevanja?

Za roditelja

- Iritabilnost
- Krivnja i sram
- Tjelesni simptomi
- Korištenje alkohola
- Suicidalne ideacije
- Ideacije o bijegu iz obitelji

Za dijete

- Zanemarivanje djeteta (emocionalne, obrazovne i/ili tjelesne potrebe)
- Nasilje prema djetetu (verbalno u početku, kasnije tjelesno)
- Eksternalizirani i internalizirani problemi

(Sarrionandia-Pena i sur., 2019)



ŠTO MOŽEMO UČINITI?



Vježbati samoprihvatanje i samosuosjećanje

- Blagost i razumijevanje prema samom sebi pri suočavanju s osobnim padovima, pogreškama i nedostacima
- Shvaćanje ljudske prirode s nesavršenostima
- Primjećujemo svoje ranjivosti kao prostor u kojem možemo rasti
- Budimo nježni prema sebi kao prema prijatelju

REČENICE KOJE OTEŽAVAJU I VODE PREMA SAGORIJEVANJU

Loša sam majka.

Stalno griješim kao
roditelj.

Svi su drugi toliko bolji
roditelji od mene.

Majčinstvo nije za
mene.

Nikada ne uspijem
obaviti što sam
trebala.

Ne pružam svojoj
djeci ono što im je
potrebno.

— ♡ —
#CentarRMZ



REČENICE KOJE POMAŽU I VODE PREMA SAMOSUOSJEĆANJU

Radim najbolje što
mogu.

Ok je imati loših
dana.

Roditeljstvo je svima
izazov, koliko god to
ne izgledalo tako
izvana.

Trebam težiti
dovoljno dobrom
majčinstvu (savršeno
ne postoji).

Nisam stroj i ne
trebam stalno letjeti
kroz to-do listu.

Moja su djeca
sigurna i voljena.

— ♡ —
#CentarRMZ



Zaustavljanje problema sagorijevanja počiva na:

- smanjenju stresa
- jačanju mentalnih kapaciteta

KAKO UMANJITI STRES I SPRIJEČITI SAGORIJEVANJE?



SAMOSUOSJEĆANJE
I PRORADA EMOCIJA



NAGRAĐUJTE SE I
OPUŠTAJTE



JASNA KOMUNIKACIJA
ŽELJA I POTREBA



NE USPOREĐIVATI
SE S DRUGIMA



RASPODJELA KUĆANSKIH
POSLOVA



MUDRO KORISTITI
VRIJEME



KVALITETNO VRIJEME



SNIZITE OČEKIVANJA



OSLONAC NA OKOLINU

— ♥ —
#CentarRMZ

Učinkoviti programi za smanjenje roditeljskog sagorijevanja

- Kognitivno-bihevioralni program upravljanja stresom: 8 tjedana (Urbanowicz i sur., 2023)
- FOVEA neformalni program usredotočene svjesnosti (Urbanowicz i sur., 2024)

Tehnika uzemljenja



5 stvari koje vidiš



4 stvari koje čuješ



3 stvari koje osjećaš na dodir



2 mirisa koja osjetiš



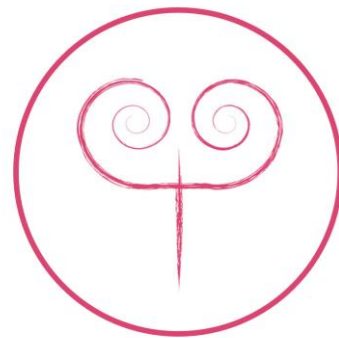
1 stvar koju možeš okusiti

— ♡ —
#CentarRMZ

“

Što kad ne mogu dalje sam/sama?

- potraži pomoć stručnjaka
za mentalno zdravlje!



Centar za reproduktivno
mentalno zdravlje

— • —



I ako...

...ne uživaš u svakoj sekundi majčinstva.

...osjećaš se iscrpljeno.

...umorna si od udovoljavanja tuđim potrebama.

...osjećaš da trebaš predah (jer ga i trebaš!).

...ponekad pogriješiš.

...brineš se za sebe.

... i dalje si dobra majka!



“
Hvala na pažnji!

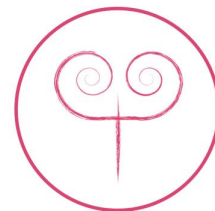


HRVATSKO
KATOLIČKO
SVEUČILIŠTE
ZAGREB
UNIVERSITAS
STUDIORUM
CATHOLICA
CROATICA
ZAGREBIA

snrados@unicath.hr



@NakicRados



Centar za reproduktivno
mentalno zdravlje



centar.rmz@gmail.com