



Finansuojama Europos Sąjungos

Tėvų perdegimo rizikos valdymo programa

Įgyvendinant projektą „Įveikiant kliūtis vaikų reabilitacijoje: nuo korekcijos link inkluzinio bendradarbiavimo“, delfinų terapijos centre jau teikiama unikali Lietuvoje paslauga – konsultavimas dėl jaučiamo tėvų perdegimo. Prof. dr. Brigita Kreiviniene sėkmingai užbaigė Belgijos perdegimo instituto mokymus Tėvystės perdegimo klausimais ir buvo įtraukta į Tėvų perdegimo instituto profesionalų sąrašą (*angl. - Training Institute for Parental Burnout*). Tėvų perdegimo sindromas turi sąsają su perdegimo sindromu, jaučiamu darbo vietoje, tačiau tai ne tas pats. Tik gimus vaikui mes tampame tėvais 24 valandas per parą 7 dienas per savaitę ir negalime šio naujo vaidmens atsisakyti, jį turime integruoti į savo kitus vaidmenis, kuriuos turime - vyro/žmonos, darbuotojo, draugo... Vieniems tai sekasi geriau, kiti susiduria su perdegimo rizika ar net perdega. Nuolat skiriamas laikas ir energija vaikams pamažu gali sekinti. Perdegimas dažnai prasideda nuo savo poreikių neigimo dėl vaikų. Perdegimo metu jaučiamas išsekimas, jaučiama, kad nieko nebegali duoti savo vaikui. Tėvystė nebeteikia džiaugsmo, ji asocijuojasi su sunkumu ir jėgų neturėjimu. Didžiausia bėda, kad tėvai perdegimą supranta kaip “natūralų” etapą, kuris turi praeiti, todėl nesikreipia pagalbos. Dar blogiau, jei perdegimo rizikoje esantys tėvai jaučia gėdą, kaltę dėl to, kad pavargo nuo savo vaikų.

Statistika rodo, kad tėvų perdegimo sindromas labiau sietinas su tėvais, kurie dirba ne pilną darbo dieną, turi daugiau vaikų, gyvena mažesniame bute/name, susiduria su finansiniais sunkumais ir kt. Pirminiai simptomai, kad yra patiriamas tėvų perdegimo sindromą yra: emocinis išsekimas, siejamas su tėvyste; distancijos palaikymas santykyje su vaiku (daroma tik tiek, kiek būtina); malonumo jausmo nejutimas tėvystės vaidmenyje. Antriniai: nerimas, miego sutrikimai arba nuolatinis mieguistumas, svorio netekimas arba priaugimas, sunkumai susikaupiant, kiti.

Projektas BREAK „Įveikiant kliūtis vaikų reabilitacijoje: nuo korekcijos link inkluzinio bendradarbiavimo“ įgyvendinamas pagal Europos kaimynystės priemonę ir yra finansuojamas Europos Sąjungos. Interneto svetainė https://ec.europa.eu/info/index_en
Ši publikacija buvo parengta padedant Europos Sąjungai. Už publikacijos turinį atsako tik Lietuvos jūrų muziejus ir jis negali būti laikomas atspindinčiu Europos Sąjungos požiūri.