

Quatro sinais de burnout

Cuidar de uma criança pode ser estressante. Aqui estão quatro sinais de alerta que podem indicar que está na hora de desacelerar e fazer uma pausa.

1. Confusão mental

Você tem dificuldade de se lembrar de informações novas ou se concentrar. Tarefas cotidianas podem parecer avassaladoras e até mesmo as simples podem deixar seu cérebro travado [1].

2. Você sente que está no piloto automático

Você faz o que é necessário, mas não está conseguindo lidar com as suas emoções. Pode ser difícil se conectar com seu filho. Os sentimentos perdem a intensidade, e você pode se sentir alienada ou entorpecida [2].

3. Você perde a paciência com facilidade

Você se irrita com coisas pequenas. Pode ser uma reação de raiva em relação ao seu parceiro ou uma frustração com seu bebê [3].

4. A sensação de alegria parece distante

Você sente que não consegue aproveitar o tempo com seu bebê, e a parentalidade parece um sofrimento [2].

O que fazer?

Se você se identifica com o que acabamos de descrever, não desanime. Tente reservar pelo menos 10-15 minutos por dia para fazer algo que você goste. Ouça sua música favorita, prepare seu chá ou café preferido, tome um bom banho ou saia para caminhar. Até mesmo uma pausa rápida pode ajudar a recarregar as energias e evitar o esgotamento.

1. Girotti M. et al. "Prefrontal Cortex Executive Processes Affected by Stress in Health and Disease". *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 13 jul. 2018; 85: 161–179. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5756532/>
2. Mikolajczak, M.; Roskam, I. "A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²)". *Frontiers in Psychology*, 2018; 9: 886. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6006266/>

3. Wolff M. et al. "Chronic Stress, Executive Functioning, and Real-life Self-control: An Experience Sampling Study". *Personality*, vol. 89, n. 3, jun. 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jopy.12587>