Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Красный Крест помогает родителям на грани нервного срыва | Symposium Croix-Rouge : «Parents au bord de la crise de nerfs - risques et aides possibles»

Author: Людмила Клот, Берн , 18.11.2010.

Стараясь, чтобы семья была похожа на картинку, родители впадают в стресс

Специальная служба предоставляет утомленным отцам и матерям сертификат на отдых.

|

De plus en plus souvent, les services de garde d’enfants à domicile des associations cantonales Croix-Rouge sont sollicités par des parents à bout de force. Pour répondre à ce phénomène croissant d’épuisement, la Croix-Rouge suisse a lancé en 2010 son action «bons de respiration».

Symposium Croix-Rouge : «Parents au bord de la crise de nerfs - risques et aides possibles»

Симпозиум под названием «Родители на грани нервного срыва» прошел в Берне 17 ноября. На симпозиум, открытый президентом швейцарского отделения Красного Креста Аннемари Юбер-Хольц, собралось 220 экспертов-участников. Они пришли к выводу, что родители – это рискованная «профессия», связанная с постоянным стрессом.

Кантональные ассоциации Красного Креста уже 25 лет назад создали специальную службу ухода за детьми дома. В экстренных случаях, например, когда ребенок внезапно заболел и его не с кем оставить, родители могут обратиться сюда, чтобы сотрудников приехал к ним домой и позанимался с малышом.

Но если раньше служба выезжала на дом к заболевшим детям, то сейчас в ее услугах все чаще нуждаются уставшие родители. В прошлом году 62% из 70 000 часов, которые отработали сотрудники Красного Креста, занимаясь домашним присмотром за детьми, было отдано визитам в семью, где родители страдали от депрессии и стресса.

Учитывая новый феномен современного общества - переутомление родителей, Красный Крест начал в 2010 году акцию под названием «Bon de respiration», что можно перевести как «Сертификат на глоток воздуха». Этот сертификат позволяет родителям получить свободу и выйти из дома на 3-4 часа, чтобы отдохнуть, в то время как сотрудник Красного Креста займется их детьми, за символическую цену. Получить такой сертификат можно у врача-педиатра или в социальных службах.

Эксперты относят к факторам стресса конфликты в семье, трудности в воспитании детей, болезнь одного из членов семьи, многодетность, сложная материальная ситуация, отсутствие благодарности и признания важности их роли родителей со стороны других членов семьи и, как ни странно, личный перфекционнизм и желание все делать правильно.

Один из принципиальных источников внутренних конфликтов для взрослых составляет необходимость сочетать работу и семейные обязанности. Более трети работающих в Швейцарии утверждают, что это «очень сложно», - подчеркнул Оливье Хеммиг их Института социальной и превентивной медицины в Цюрихе. Количество детей, как и уровень ответственности на работе, пропорционально увеличивают уровень стресса и дисгармонизируют как семейную, так и профессиональную жизнь.

Со временем необходимость совмещать обе роли в жизни негативно сказывается на здоровье и психологическом состоянии человека.

При этом стресс, охватывающий родителей, отражается также и на детях. Родители оказывают на детей давление, кричат, оскорбляют и подвергают физическим

наказаниям. По статистике, в Швейцарии 1700 детей возрастом до 2,5 лет ежегодно наказывают физически, ударяя различными предметами, - пояснил психолог из Института исследований семьи университета Фрибурга. Родители же поясняют, что наказывают детей не только потому, что те не слушаются, но и потому что мать или отец нервничают. По мнению психологов и социологов, собравшихся на симпозиум, сегодня общество, школа, средства массовой информации, соседи и родственники оказывают давление на родителей, подвергая сомнению их способность хорошо справиться со своей ролью.

Особенно подвержены стрессу молодые матери, воспитывающие первого ребенка. Постродовая депрессия, известная в Европе под романтическим названием «бэби-блюз», настигает 60-80% из них, причем нередко затрагивает и отцов. У 10-15% матерей депрессия углубляется и приводит к серьезным последствиям. Исследования, проведенные во многих странах, показали, что регулярные визиты специалиста по послеродовому уходу в дом, где появился новорожденный, значительно снижают симптомы депрессии у его родителей. Феномен родительской усталости сложен тем, что нельзя вычислить потенциальный профиль человека заранее, каждый из родителей в один прекрасный день может очутиться в ситуации, в которой он почувствует свое бессилие.

Акция «Сертификат на глоток свежего воздуха» проводится в 16 кантонах Швейцарии, включая Базель, Берн, Фрибург, Женеву, Во, Вале и Тичино (Цюриха, к сожалению, в списке нет). Чем занимаются родители в свободное время, подаренное им Красным Крестом? Спортом, ходят по магазинам, гуляют на природе. Многие женщины признались, что в это время просто спали…

Красный Крест
родители
дети в Швейцарии

Source URL: *https://nashagazeta.ch/node/10825*