



Roditeljski stres neminovan je dio života svakog roditelja, a samohrani roditelji i roditelji iz jednoroditeljskih obitelji su mu osobito izloženi. Kada sav teret brige o djeci, financija i kućanstva padne na leđa jedne osobe, svakodnevni stres može doseći vrlo visoku razinu. Ako se taj stres ne ublažava s vremena na vrijeme, postoji opasnost od roditeljskog burnouta – sindroma izgaranja u roditeljstvu, koji se očituje emocionalnom, mentalnom i fizičkom iscrpljenošću zbog kroničnog stresa. Burnout može dovesti do osjećaja odvojenosti od djece, kontinuirane iscrpljenosti, pa čak i cinizma ili bezvoljnosti u vezi roditeljskih dužnosti, što je alarm da je roditelju hitno potreban odmor i podrška.

Statistike pokazuju da većina samohranih roditelja (prema istraživanjima oko 70%) doživljava svoju jednoroditeljsku ulogu iznimno stresnom i teškom. Ovo nije odraz roditeljske slabosti, nego velikog objektivnog opterećenja. Veoma je teško uskladiti obiteljske i poslovne obaveze kada one padaju na leđa samo jedne osobe.

Donosimo vam nekoliko savjeta kako si možete pomoći da pravovremeno prepoznate simptome pretjeranog stresa i uvedete promjene prije nego što dođe do izgaranja:

Obratite pažnju na simptome poput stalnog osjećaja umora koji ne prolazi ni nakon odmora, razdražljivosti ili čestih izljeva bijesa, osjećaja emocionalne otupjelosti ili udaljenosti od djece, čestih somatskih tegoba (glavobolje, bolovi u tijelu) i slično. Također, ako primjećujete da gubite motivaciju ili vas sitnice preplavljaju – stanite i priznajte sami sebi da ste preopterećeni.

- **Uvedite “ventile” za stres u svakodnevnicu:** Svaki dan pokušajte imati barem kratko vrijeme kada radite nešto što smanjuje napetost – to može biti večernja šetnja, tuširanje uz opuštajuću glazbu, razgovor s prijateljem telefonom nakon što djeca zaspu, ili vježbanje. Tih

pola sata “samo za mene” nisu luksuz, nego potreba. Redovito otpuštanje stresa sprječava da se stres akumulira do točke pucanja.

e jasne granice i naučite reći ne: Burnoutu često doprinosi i pretjerano preuzimanje odgovornosti – osjećaj da morate svima udovoljiti i sve obaviti sami. Realnost je da dan traje 24 sata i ne možete biti svugdje i sve za svakoga. Prioritizirajte: koje su obveze danas zaista ključne, a što može pričekati ili nije nužno? Naučite reći “ne” dodatnim zadacima koji vam stvaraju prevelik pritisak – bilo da se radi o društvenim angažmanima, prekomjernim smjenama na poslu ili nepotrebnim perfekcionističkim ciljevima (npr. domaća torta za proslavu rođendana u školi – kupovna će isto poslužiti, i to je u redu!). Postavljanje granica prema drugima, ali i prema sebi, oslobodit će vam vrijeme i energiju za ono najvažnije.

- **Potražite pomoć i delegirajte:** Ako osjećate da ste na rubu snaga, razmislite koje zadatke možete prepustiti nekome drugome. Možda baka ili djed mogu povremeno odvesti dijete na trening; možda možete zajednički s drugim roditeljima iz jednoroditeljskih obitelji organizirati “dječji klub” pa na smjenu paziti veću grupicu djece jedno popodne u tjednu, tako da ostali dobiju slobodno vrijeme. Traženje pomoći nije poraz, već znak zrelosti – prepoznajete svoje granice i djelujete preventivno prije nego pregorite. Također, razmislite o profesionalnoj pomoći: psihološko savjetovanje ili stručno vođenje mogu vam pružiti konkretne tehnike
- **Prakticirajte brigu o sebi bez osjećaja krivnje:** Podsjetite se da imate pravo na predah. Kad masku s kisikom sebi da bi mogao pomoći djetetu. Ako izgorite, nećete biti od koristi ni sebi ni djetetu. Stoga je briga o sebi dio vaše roditeljske odgovornosti, a ne bijeg od nje. To uključuje i fizičko zdravlje (naspavati se koliko je god moguće, hraniti se, kretati) i mentalno (rekreacija, hobiji, druženje). Manjak sna i neprestani rad bez odmora samo ubrzavaju put do burnouta – zato kočite prije crvene linije.

svoja očekivanja i definiciju “dobrog roditelja”: Perfekcionizam je čest pratitelj sagorijevanja. Nitko ne može biti savršen roditelj, pogotovo ne u otežanim okolnostima samohranog roditeljstva. I recite si – *dovoljno dobar* roditelj je onaj koji voli svoju djecu i trudi se zadovoljiti njihove osnovne potrebe sigurnosti, ljubavi i strukture. Savršeno ispeglana odjeća, dom iz časopisa ili svakodnevni domaći kuhani obroci u tri slijeda – nisu mjerilo vaše spriječiti nepotreban stres.

Ako unatoč svemu osjetite da ste na rubu ili već u fazi burnouta, nemojte se ustručavati potražiti stručnu pomoć. Razgovor sa psihologom ili terapeutom, čak i kratkotrajni, može vam pomoći da se oporavite, a zatim nastavite dalje s novim alatima. Zapamtite: brinući se za sebe, činite najbolju moguću stvar i za svoju djecu, jer djeci treba roditelj koji je koliko-toliko miran, zdrav i prisutan.

Parents’ cultural belief systems: Their origins, expressions, and consequences. Guilford Press.

Istraživanje kvalitete života jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj. Hendl istraživačka

Ažurirani podaci o kvaliteti života jednoroditeljskih obitelji u Hrvatskoj. Hendl istraživačka

Ovaj tekst izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta davatelja.



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeništva

Projekt je financiran od strane Ministarstva demografije i useljeništva.