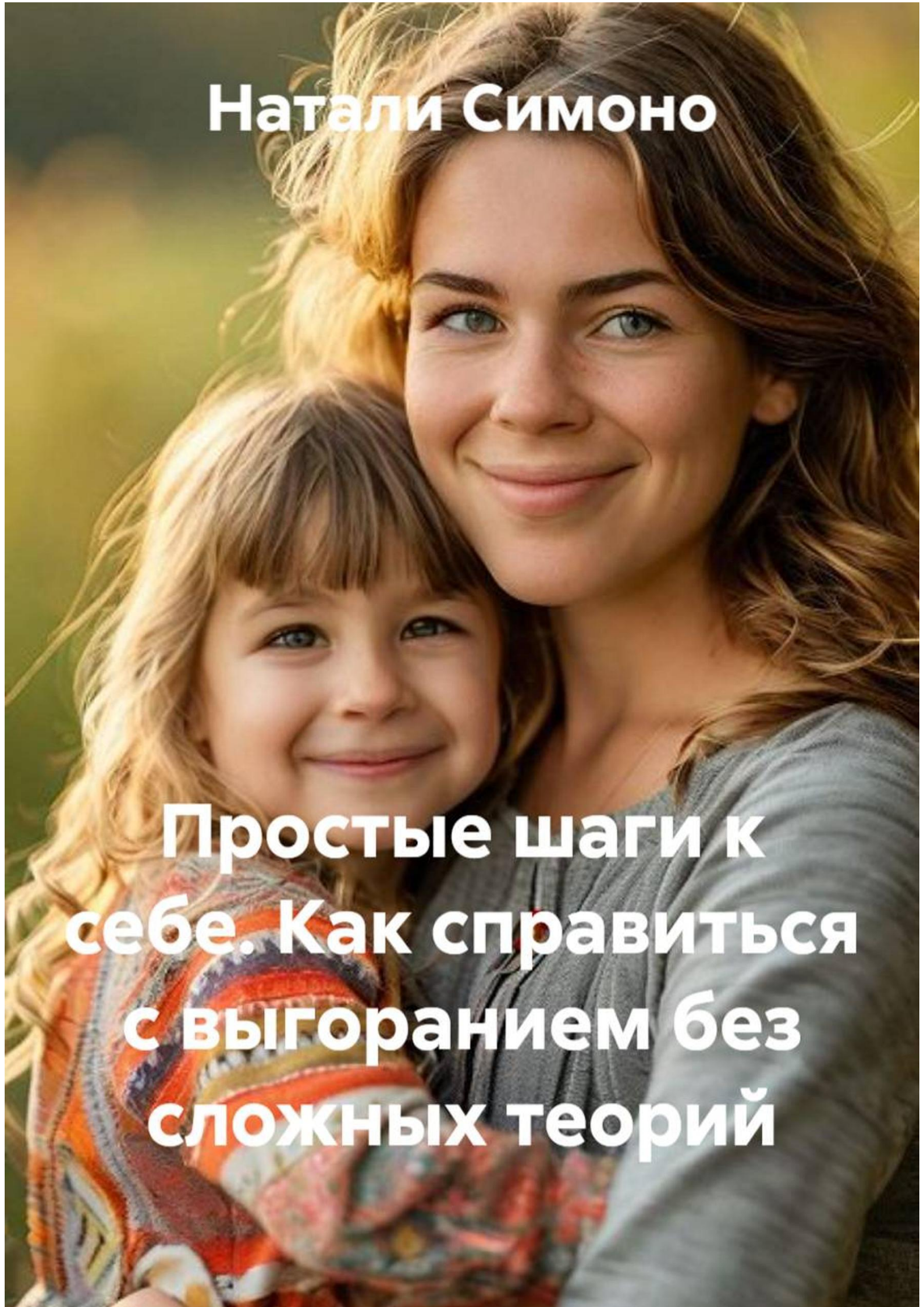




**Натали Симоно**

**Простые шаги к  
себе. Как справиться  
с выгоранием без  
сложных теорий**

Натали Симоно

**Простые шаги к себе. Как  
справиться с выгоранием  
без сложных теорий**

«Автор»

2026

**Симоно Н.**

Простые шаги к себе. Как справиться с выгоранием без сложных теорий / Н. Симоно — «Автор», 2026

Натали. Мама троих детей и дипломированный психолог-консультант. Младшая дочь Натали имеет особенности развития (аутизм), что потребовало от мамы особого ресурса и устойчивости. В этой книге Натали делится пятью проверенными практиками, которые помогли ей справиться с родительским выгоранием, сохранить внутренний баланс и радость жизни. Это не теоретическое руководство, а честный дневник мамы, объединившей личный опыт и профессиональные знания, чтобы дать другим родителям простые и эффективные инструменты самопомощи.

© Симоно Н., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

# Натали Симоно

## Простые шаги к себе. Как справиться с выгоранием без сложных теорий

### Глава

Об авторе:

Почему я имею право говорить об этом?

Прежде чем мы начнём, я хочу, чтобы вы знали, кто стоит за этими строками.

Меня зовут Натали. Я мама троих детей. Мои старшие дочери уже взрослые, успешные и самостоятельные молодые женщины. Но эта книга написана не о них. Она написана о моей младшей дочери.

У моей дочери аутизм, тяжёлые нарушения речи и задержка развития. У неё вторая группа инвалидности. Когда она родилась, моя жизнь разделилась на «до» и «после». В тот период у меня не было мужа. Не было финансовой возможности нанять нянь или оплачивать дорогих психологов. Была только я, моя дочь и моя мама, которая стала моей главной опорой и помощью.

Я не могла позволить себе сидеть дома. Мне нужно было работать, чтобы кормить нас. Но мне также нужно было понимать свою дочь. Понимать не через сухие медицинские карты, а через её душу, через её страх, через её особый мир.

И тогда я приняла решение, которое изменило всё: я поступила учиться на психотерапевта в области социальной реабилитации. Я работала по ночам. Днём я училась и конечно была мамой, которая ухаживает за особенным ребёнком.

Я прошла этот путь не ради корочки. Я прошла его ради того, чтобы стать лучшим проводником для своей дочери. Ради того, чтобы мои знания помогали не только ей, но и другим семьям, которые так же, как я когда-то, стоят на краю пропасти отчаяния.

Кроме того, я имею подтверждённую квалификацию психолога-консультанта уровня С (6-й уровень). Это означает, что я обладаю компетенциями специалиста высшего звена, способного организовывать и предоставлять психологические услуги малым социальным группам. Для меня это важно, потому что семья особого ребёнка — это именно такая группа, где поддержка нужна каждому.

Эта книга — не учебник. Это мой личный дневник выживания, проверенный наукой и практикой. Я пишу не с небес. Я пишу из окопов родительского выгорания, из которых мне удалось выбраться. И я хочу протянуть вам руку.

#### **ВВЕДЕНИЕ:**

Дорогой читатель, я знаю, что тебе сейчас не до лекций. Тебе хочется просто выспаться, чтобы кто-то забрал ребёнка хотя бы на час, и чтобы перестало болеть внутри.

Но я прошу тебя: не пропускай следующие две главы. Не потому, что там умные слова. А потому, что они — твой щит от чувства вины.

Когда ты сорвёшься на ребёнка, а потом будешь рыдать в подушку, думая: «Какая я ужасная мать/отец», эти знания напомнят тебе: «Со мной всё в порядке. Мой мозг просто устал защищать нас обоих. Это не злоба. Это биология».

Прочитай это один раз. Не зубри. Просто позволь этим фактам снять с твоих плеч тяжёлый камень самообвинения. Ты не сломался. Твой организм работает именно так, как должен работать в экстремальных условиях. И это можно исправить.

## Глава 1.

Со мной что-то не так? Или почему отдых больше не помогает.

Знаешь это чувство? Ты просыпаешься утром, и первая мысль — не «какой прекрасный день», а тяжёлый вздох: «Опять. Опять этот день. Опять надо вставать, кормить, одевать, вести, объяснять, терпеть».

Ты смотришь на своего ребёнка. Того самого, ради которого ты готова была свернуть горы. Того, за чью жизнь ты боролась ночами. И вместо прилива нежности чувствуешь пустоту. Или раздражение. Или желание просто исчезнуть. Раствориться в воздухе, чтобы от тебя ничего не требовали.

И тут же приходит волна вины. Такой липкой, тошнотворной вины, что хочется спрятаться в ванной, закрыть дверь и рыдать в полотенце, лишь бы никто не слышал. «Я плохая мать», — шепчет внутренний голос. — «Я не люблю своего ребенка. Я стала чужой. Во мне что-то сломалось».

Послушай меня внимательно: с тобой всё так. Ты не сломалась. Ты не стала плохой. Ты не разлюбила. Ты просто очень, очень устала. Но не той усталостью, которая проходит после выходных на даче. А той, которая въедается в кости, когда ты годами несёшь груз, который не под силу одному человеку.

Почему «просто отдохни» не работает?

Нам часто говорят: «Выспись», «Передохни», «Займись собой». И мы пытаемся.

Но парадокс в том, что отдых не приносит облегчения.

Ты лежишь, пока ребёнок спит, но твой мозг продолжает сканировать тишину: «Не проснулся ли?», «Не упал ли?».

Ты берёшь выходной, но вместо расслабления чувствуешь вину: «Я должна была позаниматься с ним развитием», «Я теряю время».

Даже если тебе удаётся вырваться на пару часов, тревога висит над тобой тяжёлым облаком. Ты не отдыхаешь, ты просто находишься в другом месте, продолжая беспокоиться.

Почему? Потому что обычная усталость лечится сном. А выгорание — это состояние, когда сама способность восстанавливаться истощена.

Представь аккумулятор телефона. Когда он просто разрядился, его можно зарядить. Но если телефон годами работал на пределе, на морозе, с постоянными перегрузками, аккумулятор «умирает». Он больше не держит заряд, сколько бы ты ни ставила его на розетку.

Именно это происходит с нами. Мы продолжаем выполнять функции: кормим, одеваем, вводим по врачам. Но внутри нас — тишина. Или шторм.

Ребёнок тянется к нам с объятиями, а наше тело напрягается, словно перед ударом.

Мы помним, какими счастливыми мы были раньше, и это воспоминание причиняет физическую боль.

Нам кажется, что мы попали в ловушку, из которой нет выхода.

Это не лень. Это не эгоизм. Это крик твоей нервной системы: «Хватит! Я больше не могу быть в режиме войны!»

Ты не одна в этом аду

Многие родители детей с особенностями (аутизм, СДВГ, ДЦП и другие) проходят через это. Исследования показывают, что наш риск выгорания в несколько раз выше, чем у других родителей. Почему? Потому что наша жизнь — это постоянное хождение по минному полю.

Каждый выход на улицу — риск сенсорного срыва.

Каждый взгляд прохожего — риск осуждения.

Каждая ночь — риск того, что ребёнок не уснёт или проснётся с криком.

Наш мозг годами находится в режиме «боевой готовности». Он сканирует пространство на предмет угроз 24/7. Он не знает, что такое «расслабиться». Он ждёт удара. И когда ты чув-



ствуешь, что ненавидишь этот режим, что хочешь сбежать — это не значит, что ты плохой родитель. Это значит, что ты живой человек, который слишком долго был солдатом.

О чем эта книга?

Эта книга не будет учить вас «быть лучшей мамой». Вам не нужно становиться лучше. Вы уже делаете невозможное. Эта книга поможет вам стать собой. Вернуть себе право на усталость. Право на злость. Право на радость, которая не связана с успехами ребёнка. Мы разберём, почему ваше тело реагирует именно так. Мы найдём способы, как «перезарядить аккумулятор», даже если он кажется мёртвым. И главное — мы снимем с вас тот камень вины, который давит сильнее всего.

Выдохните. Вы в безопасном месте. Здесь вас не осудят. Здесь мы будем учиться жить заново.

## **Глава 2.**

Биология выгорания: Ты не «плохой», ты «перегретый»

(Здесь я заменяю термины на понятные образы)

Когда родитель срывается, ему говорят: «Возьми себя в руки». Но проблема в том, что в состоянии выгорания «брать себя в руки» биологически невозможно. Это всё равно что требовать от человека с температурой 40 бежать кросс.

Давайте посмотрим, что происходит внутри вашего мозга, когда вы «взрываетесь»:

«Директор» ушёл спать.

За контроль эмоций, терпение и эмпатию отвечает префронтальная кора (назовём её «Директором»). При хроническом стрессе «Директор» отключается первым, чтобы сэкономить энергию. Поэтому вы не можете спокойно реагировать на шум или плач. Это не ваш характер испортился. Это ваш «Директор» ушёл спать.

«Сигнализация» заела.

За реакцию на опасность отвечает амигдала (назовём её «Сигнализацией»). У выгоревшего родителя она становится гиперчувствительной. Детский смех или топот ног она воспринимает не как радость, а как угрозу. И включает режим «Бей или беги». Отсюда крик, хлопанье дверью или желание спрятаться в ванной.

«Тормоз» не работает.

Блуждающий нерв — это наша внутренняя система успокоения. Он говорит телу: «Опасности нет, можно выдохнуть». При выгорании этот «тормоз» изнашивается. Тело разучилось расслабляться. Даже когда ребёнок спит, ваши мышцы напряжены, а сердце бьётся чуть быстрее нормы.

Что говорит наука?

Исследования показывают: у мам и пап детей с особенностями уровень гормона стресса (кортизола) стабильно высок. Он не падает вечером, как должно быть. Он держится высоким месяцами.

А российские учёные добавляют: мы часто не замечаем этого, потому что привыкли считать страдание «нормой». Мы думаем: «Все так живут». Но жить так — опасно для здоровья.

Главный вывод этой главы:

Ваши вспышки гнева, ваша холодность, ваша усталость — это не моральный дефект. Это физиологическая реакция перегретого двигателя.

Перестаньте винить себя за то, что двигатель закипел. Начните искать способ его охладить. Именно об этом — вся следующая часть книги.

## **Глава 3.**

Лица выгорания: Шесть историй.

Выгорание не приходит внезапно. Оно подкрадывается тихо, меняя привычные вещи до неузнаваемости. Чтобы понять, что происходит с тобой, давай посмотрим на шесть реальных ситуаций. Читай их медленно. Возможно, в одной из них вы увидите своё отражение.

## **История 1.**

### **Ситуация:**

Представь успешную семью в Москве. У них есть квартира, машина, стабильный доход. Младший сын — с расстройством аутистического спектра (РАС) и лёгкими особенностями развития. Мама не работает, её работа — это сын. До 12 лет она была «мамой-активисткой»: участвовала в школьных праздниках, помогала учителям, возила сына на все возможные кружки. Она гордилась тем, как справляется.

Но когда сыну исполнилось 13 лет, всё изменилось. Хотя сам мальчик остался прежним: спокойным, неагрессивным, не создающим проблем. Он так же тихо сидит на уроках, так же аккуратно выполняет задания. Но мама вдруг поняла, что больше не может. Мама достигла предела: стала оставлять сына в школе до самого вечера, хотя раньше забирала сразу после уроков. Она стала агрессивной в чатах с учителями, требуя невозможного.

### **Что пишут родители:**

На форуме «Особое детство» одна из мам описала это состояние так: «Когда он заходит в класс и дверь закрывается, у меня буквально плечи опускаются. Физически ощущаю, как напряжение стекает с шеи. Я ненавижу себя за это чувство облегчения. Я ведь мать, я должна радоваться времени с ним. Но я просто выдыхаю.

Эти несколько часов тишины — единственное, что держит меня на плаву. Я жду этого момента как спасения, а потом корю себя за то, что рада его отсутствию. Я стою у забора и считаю минуты, потому что боюсь, что если я зайду внутрь, меня снова затянет в эту воронку требований и контроля».

### **Подробный анализ:**

Синдром хронической боевой готовности. Исследования МГППУ (2024) показывают, что 68% матерей детей с РАС находятся в состоянии постоянной гиперактивности (сверхбдительности). В школе мама выступает «щитом» между ребёнком и миром. Этот щит тяжёлый. Когда ребенок за дверью класса, щит можно опустить. Мама стоит на улице, потому что ей нужно физическое пространство, где от неё никто ничего не требует.

Агрессия как защита. Вспышки мамы в чатах — это проекция бессилия. Это крик о помощи системы, которая не предоставила ей тьютора или психологическую поддержку в кризисный период.

Вина за облегчение. Самое страшное для такой мамы — признать, что ей легче без ребёнка. Но наука говорит: это нормально. Нервной системе нужна пауза. Оставление сына в школе до вечера — это не отказ, а стратегия выживания, позволяющая сохранить остатки ресурса для вечернего контакта.

## **История 2.**

### **Ситуация:**

Мама из Казахстана, переехавшая в большой российский город одна, без мужа и поддержки родственников. Её сын — с тяжёлым аутизмом, не говорящий, требующий постоянного ухода. У неё есть родственники в городе, но она сознательно избегает встреч с ними. Они спрашивают: «Как ты справляешься?», «Почему не выйдешь на работу?», «Давай мы посидим с ним». Эти вопросы вызывают у неё панику и стыд.

Она оформила пособие по уходу за инвалидом. Эти деньги небольшие, но они дают ей легальное право не работать и не искать подработку. Параллельно она месяцами искала благотворительные фонды, заполняла анкеты, собирала медицинские справки. Наконец, она нашла фонд, который организует путёвки в реабилитационный центр в другом городе. Важная деталь: ребенок едет туда один. Фонд берет на себя проезд и проживание сопровождающему.

Сын живёт в центре с периодичностью по несколько месяцев в году. С мамой он проводит не так много времени. В остальное время мама живёт одна в съёмной квартире за городом. По вечерам она может позволить себе бокал вина. Не чтобы напиться, а чтобы заглушить гул в



голове и тревогу, которая поднимается, когда вокруг слишком тихо. Она знает, что родственники осудят её: «Как можно отправить больного ребёнка одного?». Но она делает это, потому что иначе она бы просто исчезла.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.