

Выгорание. Книга для тех, кто устал  
Валерия Волкова

Не ждите пенсии, чтобы отдохнуть от суеты и работы. И не мечтайте уйти туда в 35 лет. Живите полной и счастливой жизнью сейчас, не отказываясь от неё ради спокойного времяпровождения. Жизнь может быть интересной, насыщенной, страстной и абсолютно реально – свободной от выгорания. А профессиональная деятельность даёт намного больше возможностей для реализации своих целей и планов.

Как жить такой жизнью без выгорания и антидепрессантов, поговорим в этой книге.

Валерия Волкова

Выгорание. Книга для тех, кто устал

## Введение

Однажды человек любой профессии может сильно устать и задаться вопросом: когда этот бесконечный забег закончится, и я почувствую облегчение? Когда я, наконец, отдохну?

Но в сегодняшнем ритме жизни это вряд ли возможно. Кто-то, конечно, живет в ожидании пенсии, но будет ли она такой беззаботной, неизвестно.

Жизнь не может подождать, пока мы перестанем быть вечно уставшими и занятыми. Она безжалостно идет прямо сейчас, в этот час, в эту минуту, и отказывается брать нас с собой в яркие приключения, потому что у нас нет сил.

Нет, никто не будет нас ждать. Никто не знает, отдохнем ли мы когда-нибудь, будут ли у нас когда-то силы, если мы и дальше будем вести такой образ жизни и мыслей.

Есть еще другая крайность. Сегодня мы хотим успеть все, смотрим на успехи других и хотим также. Мы не видим теневую сторону этого успеха, но тщательно стараемся не отставать и загоняем себя в рамки постоянной эффективности. От чего испытываем постоянный стресс и усталость.

Если пустить эти процессы на самотек, то на смену усталости придет выгорание и даже депрессия, тогда вы потеряете интерес к любой деятельности.

Но ведь можно работать, строить карьеру и при этом находить ресурсы на интересную жизнь. Мы все устаем и нам нужен отдых, без этого никак. Разница в том, кто как отдыхает и восстанавливается, где черпает живительную силу для новых свершений и развития.

Работа есть работа. Даже если она любимая, мы можем от нее устать, если перегружаем себя. Это все равно, что есть одно и то же любимое блюдо целый день. Поэтому надо стараться организовать жизнь так, чтобы у нас был хороший баланс между делами и отдыхом.

Как психолог и карьерный консультант я часто наблюдаю, как выгорают прекрасные специалисты, эксперты, творческие и интересные люди. Когда я работаю со своими клиентами по карьерным вопросам, то часто сталкиваюсь именно с этой проблемой.

Примечательно, что совершенно не важно, ненавидят ли люди свою работу, или влюблены в свое дело. Их объединяет то, что они не смогли найти подходящий жизненный баланс.

Многие обращаются за консультацией по смене профессии, но в результате мы понимаем, что работать надо именно с выгоранием. И хорошо, если человек вовремя понимает истинную причину своего недовольства по поводу текущей занятости, и не бросает дело своей жизни.

Выгорание – коварная штука. Оно может случиться не только из-за работы. Любой человек может выгореть, даже просто смотря телевизор целыми днями. Дело в том, чем он себя наполняет. Интересна ли ему собственная жизнь, что он делает для себя и для своего тела, как часто разговаривает с собой и прислушивается к организму.

Внешние факторы у людей схожи, и причина выгорания не в профессии, окружении или плохом начальнике. Мы сами выжигаем себя изнутри, когда ведем неправильный физический и психологический образ жизни, накапливая стресс и усталость. Я и сама не раз проходила этот огненный круг, теряя время и возможности.

Да, из-за выгорания мы упускаем новые возможности, потому что в этом состоянии нет сил и желания что-либо делать, тем более расти дальше. Пропадает интерес к жизни, нет желания вставать по утрам, а любимые дела и встречи с друзьями больше не вдохновляют. Хочется лежать на диване, смотреть телевизор, блуждать по сайтам и социальным сетям в поисках смысла.

Но разве так мы хотим провести свою жизнь?

Если вы пока не понимаете причин своего выгорания, и у вас нет сил это выяснить, просто читайте книгу дальше и выполняйте рекомендации, которые сможете. И так, шаг за шагом вы придете к пониманию, как снова ощущать радость от работы и жизни.

Посмотрите способы, попробуйте примерить на себя и выберите тот, который вам в пору больше всего. Выработайте свой уникальный новый стиль жизни, если старый стал давать сбои в эмоциональном состоянии.

Обычно хватает ликвидировать пару очагов возгорания, которые выжигают вас и вашу жизнь, сформировать несколько полезных привычек, и внутри вас вместо выжженного леса вновь зацветет молодая зелень.

## 1. Что такое выгорание на самом деле и в чем его польза

Принято думать, что выгоранию особенно подвержены люди помогающих профессий – медицинские и социальные работники, педагоги, психологи, психотерапевты, коучи. Или те, кто по работе много общается с людьми – менеджеры по продажам, сотрудники колл-центра, администраторы, продавцы.

Правильно, такие работники очень сильно подвержены выгоранию. Но почему далеко не все люди этих профессий наблюдают у себя такой синдром, а выгорание часто посещает даже домохозяйек?

Потому что дело не в профессии, а в отношении человека с этим миром, как он выстраивает взаимодействие с ним. Много зависит и от личностных качеств.

На самом деле выгоранию чаще всего подвержены люди:

1. Достигаторы. Они ориентированы на успех и достижения. Главное для них – эффективность, производительность, цели и результаты.
2. Люди, увлеченные своим делом так, что охвачены им до одержимости и фанатизма. Они быстро зажигаются, но и быстро выгорают, потому что не умеют распределять энергию и силы.
3. Интроверты, которые имеют слишком много коммуникаций и не находят времени восполнять свои ресурсы в уединении. И, наоборот, экстраверты, которые много работают в одиночестве и не наполняются водой живого общения.
4. Люди в состоянии неопределенности, которые четко не планируют рабочий день, или находятся в таких жизненных и рабочих обстоятельствах.
5. Перфекционисты, которые стремятся сделать все идеально и предъявляют высокие требования к другим, но, в первую очередь, – к себе.
6. Те, кто много на себя берет. Взятые задачи и ответственность часто превышают их возможности, что не дает правильно распределять время и приоритеты.

Подумайте, может причина вашего выгорания кроется именно в личных особенностях и стоит поработать над собой в этих моментах.

Часто кажется, что выгорание возникает из-за высокой интенсивности труда, нагрузки и объемов работы. Но это не всегда так. Добавить дров в огонь еще могут:

- прессинг со стороны руководства;
- неуважение со стороны коллег и руководителя;
- отсутствие одобрения, благодарности и похвалы за проделанную работу;

- слишком монотонная неинтересная работа;
- постоянный стресс на работе;
- долгая работа на одном месте без развития;
- возрастной кризис;
- семейные или личные проблемы;
- плохие условия труда и низкая заработная плата;
- неподходящая работа или даже профессия.

Но и эти причины могут быть всего лишь усугубляющими факторами, тогда как их корень находится в описанных выше личных качествах.

Проанализируйте, какая из этих причин может быть именно вашей?

**Задание.** Начните вести «дневник стресса»: отмечайте и записывайте туда в течение дня все те события, реакции и слова, вследствие которых вы ощущаете состояние стресса. Что является отправной точкой, чтобы выбить вас из равновесия? После каких событий вы чувствуете себя обессиленным? Фиксируйте моменты перехода из благостного настроения в состояние напряжения.

И может оказаться, что дело даже не в работе и не в этих причинах, а в том, как вы восстанавливаетесь. Задумайтесь, как и чем вы наполняете себя энергией? Как делаете передышку (и делаете ли ее вообще)? Как вы себя цените, жалеете и поддерживаете?

Ведь и от любимого дела может возникнуть выгорание, когда происходит перенасыщение. Это как есть шоколад на завтрак, обед и ужин. Даже если вы его сильно любите, то все равно в скором времени вам станет от него плохо.

Важно разобраться с причиной выгорания, чтобы избавиться от раздражителя или изменить свое отношение к нему. Другого варианта нет. Что не так – сама профессия не подходит вам, сложная ситуация на работе или какие-то внутренние причины?

Поймите, эмоциональное выгорание – это не наш враг. Перестаньте бороться с собой, лучше станьте другом и союзником самому себе. Любые чувства и эмоции нашего тела работают только на нас. И те состояния, с которыми мы боремся, это его сигналы для нашего же благополучия.

Наш организм так заботится о нас. И если мы научимся понимать язык своего тела, то будем жить в гармонии с собой. Будь то гнев, зависть, злость – это все полезные нам чувства, если к ним прислушаться.

Зависть дает понять, чего мы хотим на самом деле. Злость помогает достигать поставленных целей – мы часто злимся, когда не получаем того, чего действительно хотим. От гнева мы получаем энергию на преодоление преград и борьбу с несправедливостью.

Организм нам друг, соратник и сотоварищ. Все эти сигналы в виде чувств и эмоций он посылает нам для своего – нашего блага. И мы должны научиться понимать свое тело.

Выгорание – это экстренное торможение организма. Он нажимает на стоп-кран и говорит: «Остановись! Ты идешь не так, как тебе полезно. Сделай паузу и подумай об этом, измени свою жизнь». Это защитная реакция организма, как способ остановить нас, невзирая на наши планы.

И когда мы чувствуем такие сигналы, когда нас накрывает ощущение безнадежности и пессимизма, просто нужно остановиться и подумать: «Что происходит в моей жизни? Что со мной? Почему опять сработал защитный сигнал?»

В следующих главах посмотрим, что возможно мы делаем не так, и как менять жизнь, чтобы наш организм больше не нажал на стоп-кран. И разберемся, что делать, если все-таки он это сделал.

Есть еще один важный базовый момент для понимания. Если вы устали, это не обязательно сразу выгорание. Это может быть просто переутомление. Их часто путают, потому что симптомы схожи. Истощаются эмоциональные и энергетические ресурсы человека, нет удовлетворения от работы, появляются раздражительность, вялость и усталость. Нет желания развиваться и даже вставать по утрам.

Но если вы прогулялись, подышали свежим воздухом, вкусно поели, пообщались с друзьями... Отвлеклись от работы, наполнились энергией, и снова в вас вспыхнул интерес к жизни, то у вас было переутомление. Просто нужна была пауза.

Если способы передышки и отвлечения не помогают долгое время, то, скорее всего у вас выгорание или даже следующая степень – депрессия. При таких синдромах не наблюдается ни интереса к жизни, ни любопытства, ни желания развиваться.

Программа выхода из выгорания будет описана дальше, а вот с подозрениями на депрессию нужно обязательно обратиться к врачу-психотерапевту.

Опасным сигналом депрессии может быть длительное чувство грусти, постоянной усталости, вялости, апатии, замкнутости. Когда на протяжении долгого времени у вас нет чувства радости и удовольствия от вещей, которыми обычно вы наслаждаетесь. Вас не радует любимая еда, дети, общение с близкими людьми, просмотр фильмов, путешествия и ваши увлечения.

В таких случаях не медлите идти за помощью к специалисту.

Кто-то еще может обнаружить у себя такие симптомы как ухудшение памяти или концентрации внимания, увеличение лимфатических узлов на шее или в подмышечных впадинах, мышечные боли без явных причин, частые головные боли, боли в горле, суставах и чувство крайней усталости после сна или более 24 часов после физического или психического напряжения.

Если такое состояние длится больше полугода, то не затягивайте с посещением врача. Это, скорее всего хроническая усталость, которая может быть также одним из симптомов инфекционных заболеваний, нарушения в работе иммунной системы или гормональным дисбалансом.

Однако чаще всего бывает именно переутомление. В этом случае нужно подкорректировать образ жизни, и не игнорировать свое состояние, чтобы переутомление не привело к выгоранию или депрессии. Не пропустите первых тревожных звоночков вашего организма!

## 2. Поставим диагноз

Чтобы начать выход из выгорания, давайте сперва определим точку А – на какой стадии вы сейчас находитесь. Надо понять, с чем конкретно мы будем работать дальше, и на что стоит обращать внимание при выходе из такого состояния.

Во-первых, нужно все-таки отличить выгорание от переутомления. О выгорании на физическом уровне нам говорит усталость даже после хорошего отдыха, истощение, резкое изменение веса, бессонница, частые недомогания и головокружения, повышенное давление.

На эмоциональном уровне при выгорании в нашу жизнь плотно входят пессимизм, безразличие, апатия, ощущение безнадежности, тревожности, беспокойства, чувства вины и одиночества.

В своем поведении мы можем наблюдать частую усталость в процессе работы и равнодушие к еде. Пропадает желание активно двигаться. Вместо этого постоянно хочется прилечь отдохнуть.

В профессиональной сфере выгорание выражается потерей интереса к новым знаниям и развитию. Работнику больше хочется выполнять рутинные дела и формально выполнять свои обязанности, чем мыслить творчески.

Человек начинает занижать свою компетентность и продуктивность. Ему кажется, что он ни с чем не справляется, особенно когда не получает никакой поддержки от

руководства и не видит перспектив развития. Тогда работник начинает проявлять цинизм и обесценивать свой труд.

Выгорание прорастает корнями и в сферу коммуникаций человека. Он ощущает себя таким вымотанным, что нет сил и желания общаться с другими людьми, ему все чаще хочется изолироваться. Поэтому он отстраняется от клиентов, учеников, пациентов, коллег в целом и даже иногда от близких и друзей.

Если вы узнали свое состояние по большинству признаков, то возможно вы близки или уже находитесь на этапе выгорания.

Выгорание – это постепенный и поэтапный процесс, он развивается по своим механизмам, переходит в разные фазы и стадии. Все эти процессы психологи давно изучили, объяснили и доказали.

Нам остается только определить свою точку отсчета и не допустить его дальнейшего развития, которое точно будет неизбежно, если ничего не предпринимать.

Посмотрите, какие стадии выгорания выделяет Джеррольд С. Гринберг. Как вы думаете, на какой из них вы находитесь сейчас?

1) Гипермотивация или «медовый месяц».

Когда человек вполне доволен своей работой, выполняет ее с энтузиазмом и даже с удовольствием. При этом он настолько увлечен, что не замечает, как порой перегружает себя, накапливая стресс и усталость.

И постепенно на смену энергии и энтузиазму приходит все больше усталости и меньше удовольствия. Это начало болезни, которое похоже на переутомление.

2) Усталость или «недостаток топлива».

Человек устает все больше, появляется апатия и нарушения сна. Работа его привлекает меньше, продуктивность снижается. И если не будет дополнительной мотивации и стимула к работе, то он может совсем потерять интерес к своей деятельности. Даже может нарушать трудовую дисциплину и уклоняться от своих обязанностей.

Если мотивация хорошая, то работник продолжает гореть, но при этом питается внутренними ресурсами в ущерб своему здоровью. Понятно, что в таком состоянии уже вряд ли можно достичь высоких результатов в работе и расти по карьерной лестнице. На развитие у него просто не остается сил.

3) Хронические симптомы.

Усталость и постоянное напряжение переходит в хронические физиологические и психологические симптомы. Человек чувствует себя изможденным и очень подвержен заболеваниям в этот период.



Вы, наверное, замечали, что в таком состоянии работники часто берут больничные и посещают разных врачей. Они начинают придумывать себе тяжелые, порой неизлечимые, заболевания и проходить бесконечные обследования. Но обычно так ничего и не находят, потому что дело конечно же не в болезнях.

В психологическом плане появляются хроническая раздражительность, злоба, чувство подавленности и даже загноения в угол. Кажется, что постоянно не хватает времени, отчего возникает суетливость и паника.

Такое состояние особо обостряется у трудоголиков, которые много работают без отдыха.

#### 4) Кризис.

Начиная с этой стадии, помочь выйти из выгорания может только психотерапевт или психиатр. Хронические симптомы развиваются настолько остро, что человек частично или полностью теряет работоспособность. Он не доволен собой как профессионалом и в целом качеством своей жизни, но у него нет сил изменить эту ситуацию.

#### 5) Клиническая стадия или «пробивание стены».

Это самый запущенный случай, когда на самом деле могут развиваться серьезные болезни. Такие проблемы ставят под угрозу саму карьеру человека, если не жизнь в целом.

Переход из одной стадии в другую неизбежен, если вы будете и дальше продолжать такой образ жизни, который к этому привел.

На первой стадии еще будет достаточно профилактических мер из следующего раздела книги, чтобы не запустить процесс дальше. На второй и третьей потребуются выполнение специальных техник, которые мы рассмотрим в программе по выходу из выгорания. Но если вы дошли до четвертой стадии, то не медлите обратиться к врачу за помощью.

Чтобы увидеть подробную картину своего выгорания, разложить ее и выделить свои главные болевые точки, давайте посмотрим фазы выгорания по теории нашего русского психолога В.В. Бойко.

Эти фазы могут идти параллельно друг с другом и проявляться постепенно. В каждой из них есть начальные стадии – первые звоночки, и крайние, с которыми помогает справиться только специалист.

Важно увидеть, какие симптомы уже сформировались у вас, чтобы внимательно поработать с ними. И какие только начинают проявляться, чтобы предотвратить их развитие дальше.

Ниже будет тест на диагностику этих симптомов, но уже при чтении описаний вы наверняка сможете узнать свое состояние.

#### Фаза «Напряжение»

Зарождается оно в неблагоприятной психологической обстановке на работе или в личной жизни. Возможно у вас не грамотный руководитель, который не точно ставит задачи, конфликт с коллегами, плохие условия труда, ненормированный рабочий день, слишком большая нагрузка или многозадачность.

Приправим это сложным контингентом, с которым приходится работать. К примеру, тяжелые подростки или нервные клиенты.

Дальше добавим начинку – повышенную ответственность, ваш перфекционизм и другие личные особенности, которые мы рассматривали в предыдущей главе.

В итоге из всего этого коктейля получаются такие проявления как:

1. Переживание – нарастающее нервное напряжение и чувство тревожности. Когда кажется, что наваливаются такие тяжелые обстоятельства или проблемы, что их сложно устранить. Постепенно растет раздражение, негодование и даже отчаяние. Неразрешимость ситуации развивает следующие симптомы.
2. Неудовлетворенность собой. В результате неудач и переживаний появляется недовольство собой, избранной профессией, должностью, конкретными обязанностями и задачами. На этой стадии человек может решить, что профессия ему не подходит, но это не всегда так.

Часто на консультациях по профориентации можно увидеть, что на самом деле человек вполне доволен своей профессией, и она ему подходит. Просто в данный момент он переживает эмоциональное выгорание.

И если в таком состоянии поменять профессию и даже работу, все недовольства и неудовлетворенность собой останутся до тех пор, пока не восстановится его внутренний баланс.

На этой стадии такие личностные особенности, как повышенная совестливость, гиперответственность или перфекционизм, очень способствуют развитию выгорания дальше. Это как подкидывать дров в разгорающийся костер: такие качества будут нагнетать имеющееся напряжение и постоянно нас травмировать.

3. После этого появляется чувство «загнанности в клетку». Возникает оно не всегда. Может появиться в том случае, когда все травмирующие нас обстоятельства очень давят, но устранить их невозможно.

Например, мы не в силах больше ходить на работу, но не можем уволиться, потому что сейчас этого делать никак нельзя – нужно выплачивать кредит или ипотеку.

Тогда к нам приходит чувство безысходности. Мы пытаемся что-то изменить, обдумываем план, мечтаем о лучшей жизни. Но когда понимаем, что не в состоянии это осуществить, то загоняем себя в еще больший тупик, особенно когда четко видим контраст желаемого и реального.

Тогда мы в отчаянии говорим себе: «неужели это никогда не закончится» или «у меня больше нет сил с этим бороться».

4. В результате приходят тревога и депрессия. Это уже крайняя точка в накопившемся напряжении. Сложные обстоятельства, недовольство собой и работой порождают очень мощные переживания, тревогу и разочарование в себе, выбранной профессии или месте работы.

Фаза «Соппротивление вредным внешним факторам»

Наш организм пытается хоть как то оградить себя от неприятных переживаний, и мы замечаем следующие симптомы:

1. Человек начинает неадекватно экономить свои эмоции. Одно дело, когда мы проявляем сдержанность в нужных жизненных ситуациях, например, на встрече с деловыми партнерами или в общении с клиентами, при выслушивании претензий заказчиков и так далее. Это полезный навык, не всегда нужно подключать эмоции.

Но другое дело, когда мы становимся настолько равнодушными ко всему, что выключаем эмоции даже там, где они необходимы, чтобы сэкономить свои ресурсы. Когда мы ограничиваем эмоциональную отдачу или дозируем выдаваемые эмоции, то рассуждаем примерно следующим образом: будет настроение и желание, уделю внимание клиенту или коллеге, откликнусь на его потребности, а не будет – не стану.

Так со временем появляется эмоциональная черствость, неучтивость и равнодушие к окружающим, что сказывается не только на карьере, но и на личной жизни человека.

2. Дальше человек становится все более равнодушным и оправдывает это такими фразами: «это не тот случай, чтобы переживать», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «таким нельзя сочувствовать», «почему я должен за всех волноваться». И так развивается социально-нравственная дезориентация.

Сотрудник начинает делить коллег, клиентов, учеников или пациентов на «хороших» и «плохих». Появляются двойные стандарты, отношение к людям «по настроению» и в зависимости от личных предпочтений – этот клиент мне нравится, я его быстро обслужу, а этот пусть понервничает.

Наверняка вы не раз замечали такое отношение к себе, особенно когда обращались в государственные учреждения. Теперь вы знаете, что, скорее всего эти работники находятся в состоянии эмоционального выгорания.

Подобное отношение, конечно, возмущает и совершенно несправедливо. Никому не нравится, когда их делят на достойных и недостойных уважения.

3. Логично, что симптом экономии эмоций постепенно распространяется и на другие сферы жизни. Равнодушие, сдержанность и черствость переходят с работы в общение с родными, друзьями и знакомыми.

На работе вы так устаете от контактов, разговоров и ответов на вопросы, что у вас не хватает сил даже на общение с домашними. Вы замыкаетесь, вам хочется побыть в одиночестве и тишине, чтобы «вас никто не трогал». Такой синдром даже называют «отравление людьми».

4. Далее следует упрощение своих обязанностей. Это когда работник пытается облегчить или даже сократить свои обязанности, которые связаны с эмоциональными затратами, особенно с общением.

Например, врач может значительно сокращать время беседы с больным, не собрав при этом достаточный анамнез. Продавец не станет выяснять потребности клиента, чтобы предложить ему наиболее подходящий товар или выгодные акции. Педагог не проведет воспитательной беседы для понимания причин плохого поведения ученика. Администратор в салоне красоты не предложит чай ожидающему очереди клиенту.

#### Фаза «Истощение»

Если сопротивление оказалось неэффективным, организм запускает эмоциональную экстренную защиту. Он постепенно выключает эмоции, чтобы уберечь себя от перенапряжения.

Когда мы дома одновременно включаем в сеть много электроприборов, то автоматический выключатель электроэнергии вырубается. Он делает это, чтобы предотвратить перенапряжение сети и снять угрозу короткого замыкания. Вот и наш организм делает то же самое.

1. Сначала появляется симптом эмоционального дефицита, и человек замечает, что уже не может эмоционально подключаться к своим клиентам, пациентам, ученикам, заказчикам или просто коллегам.

Он не в состоянии войти в их положение, у него нет сил сопереживать, отзываться на их ситуации, которые ранее вызвали бы отклик. Если раньше человек не замечал за собой такое, то это явно говорит об эмоциональном выгорании.

Дальше симптом только усиливается: все реже возникают положительные эмоции и все чаще отрицательные. Человек становится более резким, грубым, раздражительным, обидчивым и капризным.

2. В скором времени эмоции практически полностью отключаются в профессиональной деятельности, и начинается эмоциональная отстраненность.

Человека уже почти ничего не волнует, и ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные, ни негативные события. Он начинает работать как бездушный робот, причем в других сферах он может продолжать жить полноценными эмоциями.

3. За этим следует полная или частичная утрата интереса к людям, с которыми работает человек. Клиенты, заказчики или пациенты воспринимаются как неодушевленные предметы, с которыми просто приходится что-то делать.

Человек начинает тяготиться их потребностями и проблемами, его раздражает сам факт их существования. Так начинается личностная отстраненность. Причем проникает она во всю сущность человека – в установки, принципы и ценности.

Тогда человек все больше убеждается, что работа с людьми ему не интересна и не приносит никакого удовлетворения. Хотя раньше так не думал.

4. В последней стадии, когда такая эмоциональная защита как «выгорание» уже не справляется с нагрузками, которыми вы продолжаете перегружать свой организм, для своего-вашего спасения он начинает подключать другие аварийные системы.

И тогда появляются психосоматические нарушения в физическом и психическом самочувствии. Работа и даже мысли о ней вызывают плохое настроение, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца и обострения хронических заболеваний.

Приведенный ниже тест В.В. Бойко поможет увидеть, какие симптомы и фазы у вас уже сформировались, а какие только начинают. Также он определит общий уровень вашего выгорания.

Еще рекомендую вам восьмицветовой тест Люшера. Это сокращенный вариант его большого теста, который можно пройти за пару минут. Он диагностирует внутреннее состояние человека.

Каждый день результаты могут меняться, как также часто меняется ваше состояние. Но он с высокой точностью показывает психофизиологическое состояние человека в данный момент времени, а также уровень стрессоустойчивости, тревожности, вашу активность, коммуникативные способности и основные потребности. И что самое важное, показывает внутренние причины вашего стресса.

Тест лучше всего проходить онлайн, например, по этой ссылке <https://psytests.org/luscher/8color-run.html> (<https://psytests.org/luscher/8color-run.html>)

Задание. Пройдите тесты Бойко, Люшера и определите стадию своего выгорания.

Понять, что у вас именно выгорание и определить его степень, фазу, симптомы – это уже 50% успеха в борьбе с ним. Здесь важно осознать, что к этому привел неправильный образ жизни, и увидеть, что может случиться дальше, если все оставить как есть.

Выгорание – тоже болезнь! Оно даже признано таковой. Начинайте лечить этот синдром, меняя свой образ жизни. А если вы диагностировали у себя простую усталость и переутомление, то нужно сделать все, чтобы не допустить печальных последствий.

Опросник «Эмоциональное выгорание» (автор – В.В. Бойко)

[1 - Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.– М.: Филинь, 1996.]

(Его также можно найти в интернете и пройти онлайн)

Подумайте, подходят ли вам следующие суждения и напишите напротив каждого номера «да» (+) или «нет» (—).

Примечание: если в опроснике говорится о партнерах, то имеются ввиду люди, с которыми вы работаете ежедневно – ваши пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения (хорошего или плохого).
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2—3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне неприятен, то я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «Не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я делю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.



46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «Не трать силы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: «Как все надоело, никого бы не видеть и не слышать».
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил, заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: «Скорей бы рабочий день кончился».
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала (обозлила, сделала нервным, притупила эмоции).
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка результатов:

1. Сначала посчитайте баллы для каждого симптома по указанному ниже ключу. В скобках указан балл за полученный ответ. Например, «+13 (3)» означает, что если вы на 13 суждение поставили «+», т. е. ответили «да», ставьте 3 балла. Или «-73(5)» означает, что если вы ответили «нет» на 73 утверждение, ставьте себе 5 баллов.

2. Посчитайте общее значение по каждой фазе, как сумму всех симптомов.

3. В конце посчитайте общее количество баллов. Это получится итоговый показатель вашего выгорания.

#### Фаза «НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3),
3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

#### Фаза «СОПРОТИВЛЕНИЕ»

1. Неадекватная экономия эмоций: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Распространение экономии эмоций на другие сферы: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
4. Упрощение своих обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

#### Фаза «ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Личностная отстраненность: +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
4. Психосоматические нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Полученные баллы за отдельный симптом означают:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом.

10—15 баллов – складывающийся симптом.

16 и более – сложившийся.

Баллы по фазам означают:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась.

37—60 баллов – фаза в стадии формирования.

61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Так можно увидеть свои ведущие симптомы выгорания. Отметьте для себя, над какими нужно поработать срочно, и какие приближаются к критическим отметкам.

О наличии или отсутствии эмоционального выгорания можно судить по итоговому баллу:

Низкий уровень: 0-72 балла.

Ниже среднего: 73-144.

Средний: 145-215.

Выше среднего: 216-287.

Высокий: 288-360.

При низком уровне и ниже среднего достаточно будет мер профилактики. При среднем и выше лучше пройти полную программу выхода из выгорания. И если у вас высокий уровень, то лучше все-таки посетить врача.

### 3. Как справиться с выгоранием и не допустить его

Теперь вы осознали, что у вас переутомление или выгорание, и определили свою стадию. А если вы еще вели дневник стресса, то примерно понимаете его причины. И значит, сможете обратить особое внимание на те, которые проявляются именно у вас.

Дальше переходим к самому интересному – будем по кирпичику выстраивать стену, которая поможет нас оградить от этого неприятного явления. По пути будем рассматривать причины выгорания и тут же находить к ним противоядие.

На самом деле причин выгорания и усиливающих его факторов достаточно много, у каждого на работе свои трудности. Получается, что в современном мире человек любой профессии висит на волоске от эмоционального выгорания. Другое дело, насколько он интуитивно или осознанно выстраивает свою жизнь так, чтобы не столкнуться с ним.

Сегодня всем людям нужно проводить хорошую профилактику против факторов выгорания. Лучше самому создать механизмы защиты и не ждать, когда организм выработает свои внутренние в виде этого синдрома.

### Чего делать не нужно

Сначала стоит оговорить, чего делать нельзя, но так хочется, когда вы находитесь в состоянии выгорания. Пока вы будете выполнять рекомендации ниже, придерживайтесь этих ограничений:

– Нельзя работать еще больше и делать все через усилие. Наша задача сейчас – найти оптимальный баланс. Пока выходите из состояния выгорания, старайтесь делать только самое необходимое. Ваши ресурсы в данный момент ограничены, примите это, поберегите себя и относитесь к себе бережно.

– Не следует увольняться и менять профессию. Пока вы не справились с выгоранием, вы не сможете объективно оценить ситуацию и понять, на самом ли деле вам не подходит эта работа или профессия. Тем более в таком состоянии найти работу или овладеть новой профессией будет еще труднее.

– Не уходите просто в отпуск, это не поможет. Отдых нужен, но правильный. Как провести его полезно будем говорить дальше.

– Не закрывайтесь в себе от мира. Наоборот, старайтесь больше общаться с коллегами, руководством, родственниками, друзьями. Только наблюдайте за собой, не будьте токсичны, начинайте с малого. Позитивное живое общение хорошо помогает выйти из этого состояния.

– И главное, не снимайте стресс с помощью алкоголя, сигарет, энергетиков и большого количества кофе. Эти методы никогда не помогают, а делают только хуже.

Еще один важный момент. Приведенные в этой главе способы избавления и профилактики выгорания подходят людям, которые определили у себя усталость, переутомление или начальные стадии синдрома. Но если вы ощущаете сильное

истощение энергии и эмоций, переходите сразу к пошаговой программе избавления от выгорания, описанной в четвертой части книги. После этого возвращайтесь к этому разделу.

## На работе сплошной стресс

Как мы уже выяснили, выгорание происходит от накопленного стресса, который мы не выводим из организма, позволяя ему расти и наполнять нас.

Допустим, человек много трудится и мало отдыхает, берет на себя большую ответственность и переживает за исход любого дела. Все это конечно порождает постоянный стресс, из-за которого, в конце концов, происходит выгорание.

Важно научиться эффективно управлять стрессом, и поэтому в первую очередь мы рассмотрим, как можно снизить его уровень и не накапливать в себе.

Стресс сам по себе не вреден, это нормальная и нужная реакция человека. Острые проявления стресса могут возникнуть в ответ на негативное событие или неудачу. Но когда стрессовый фактор заканчивается, стресс уходит.

Должен уходить, потому что оставаться внутри нас ему не надо. А если этого не происходит, и мы накапливаем его в себе – это уже опасно.

Наша жизнь, особенно современная, невозможна без стресса, он повсюду. И даже может влиять на нас положительно, позволяя выходить за пределы наших возможностей.

Организм реагирует на стрессор повышением скорости деятельности и приливом сил, запускает в действие реакцию “бей или беги”, но мы не всегда пользуемся этим. Хотя это может быть полезно, если, например, вам дали срочный проект, и вы должны уложиться в дедлайн – стресс может дать вам силы готовить его всю ночь.

Стресс заставляет нас укладываться в сроки, находить творческие решения, пересматривать взгляды и ценности. Он может быть хорошим стимулом для изменений в нашей жизни. Если вы испытываете стресс перед экзаменом или выступлением, вероятнее всего вы будете лучше к этому готовиться.

Он также возникает, когда нам нужно к чему-то приспособливаться. Например, новая работа или переезд в другой город будет тоже стрессом для нас, но эти изменения делают жизнь лучше.

В стрессе бизнесмены проводят переговоры, ораторы выходят на сцену, студенты сдают экзамены, спортсмены завоевывают медали. Он помогает менять нашу жизнь и достигать целей.

Не стремитесь избежать его совсем, это неотъемлемая часть нашей жизни. Примите эту возможность, ведь борьба со стрессом и стремление уйти от него даже больше изматывает человека.

Бывает, что люди уходят с работы только чтобы избежать стрессовых ситуаций. Но это не решает проблему, потому что они не борются с источником. И в другом месте, скорее всего, будет то же самое, пока они не поймут истинную причину стресса и не начнут работать над этим.

Причина может быть в недостатке компетентности, и нужно прокачивать свои навыки. Или причина в коллегах, которые раздражают, и тогда нужно учиться строить взаимоотношения или прокачивать нетворкинг.

Нам сложно контролировать стресс, но мы можем выбрать – как к нему относиться. Оценивайте его как возможность для роста. Выходя из зоны комфорта, мы всегда развиваем новые навыки и открываем в себе новые грани.

Можно конечно отменить выступление, на котором вы будете волноваться, а можно прокачать в себе этот навык и подняться на уровень выше. И после этого даже испытать радость от того, что вы справились.

Каждый раз, испытывая стресс в непривычной для вас ситуации, вы становитесь все устойчивее к нему. Вспомните, как вы начинали водить автомобиль. Сдача на права и первые поездки самостоятельно: как тряслись руки, а одежда становилась мокрой.

Можно все бросить, чтобы не испытывать стресс. А можно довести навыки до автоматизма и сделать жизнь комфортнее. Перед этим покинув комфорт привычный.

Наша задача не убрать стресс из жизни совсем, а ограничить его вредный эффект. Именно неумение справляться с его вредным воздействием на протяжении длительного времени приводит к развитию хронического стресса.

И это уже плохо, у такого стресса нет положительных сторон. К примеру, если вам постоянно дают срочные проекты, над которыми вы сидите почти каждую ночь, то шансы заработать хронический синдром очень высоки.

Такой стресс уже может привести к проблемам со здоровьем. Организм начинает тратить все силы на борьбу с угрозами и всегда готов защищаться, даже если поводов для угрозы нет. Сердцебиение учащается, давление поднимается, и нервная система не справляется с таким напряжением.

Возникают проблемы со вниманием и памятью, человеку сложно концентрироваться на заданиях. Нет энергии и сил. В таком состоянии человек плохо спит, его все раздражает, он быстро устает, забывает о мелочах и чувствует себя перегруженным.

Все эти последствия чрезмерного стресса и есть выгорание. В таком состоянии не может происходить никакого роста! Все силы уходят только на борьбу.

Чтобы не довести себя до такой стадии, приведу несколько советов, которые помогут снизить уровень стресса в жизни и вывести его из организма.

### 1. Распределяйте задачи правильно.

Планированию и тайм-менеджменту будет посвящена отдельная глава, потому что определенность в нашей жизни и правильное распределение времени значительно снижают уровень стресса.

Вы знаете, что для маленьких детей особенно важен привычный режим дня? Они ведут себя намного спокойнее, когда знают, что их ждет дальше. Состояние определенности нужно всем, а его отсутствие – это стрессор для нас.

Планируйте каждый день, но не ставьте себе слишком много задач, равномерно распределяйте их на неделю. Можно даже оставить последний день свободным, чтобы иметь запасное время для недоделанных задач.

### 2. Не забывайте об отдыхе.

Это не просто тайм-менеджмент, уже научно доказана необходимость делать небольшие перерывы каждые 45 минут. В противном случае снижается эффективность труда, и наступает переутомление.

Многие думают, что это лишняя трата времени, но, наоборот, отдыхая, вы сделаете работу быстрее и лучше, потому что сократите число ошибок и станете работать активнее.

### 3. Перерывы должны быть с пользой.

Очень важно во время перерыва менять вид деятельности. Когда мы переключаемся, мы отдыхаем. Если вы работаете за компьютером – лучше подвигаться, прогуляться, сходить за кофе, например.

Плохим отдыхом в этом случае будет проверка рабочей почты и ваших социальных сетей. Выполняя рабочие дела или оставаясь перед монитором, вы не смените деятельность и не отдохнете качественно.

### 4. Думайте о том, что можно изменить.

Очень часто мы переживаем о прошлых или будущих событиях. Даже о тех, которые не можем изменить, и тем самым сливаем свою энергию в пустоту. Сфокусируйтесь именно на тех моментах, на которые вы на самом деле можете повлиять.

Если вы вдруг начинаете беспокоиться о чем-то, задайте себе вопрос «я могу или мог на это повлиять, как-то изменить или улучшить?». Если да, то не переживайте, а поставьте себе конкретную задачу и начинайте решать. Если это не в вашей зоне ответственности, то не тратьте на это время и силы.



## 5. Составьте план Б на случай провала.

Когда у вас есть запасной план при самом худшем развитии ситуации, то вам уже нечего бояться. Продумайте все до мелочей и составьте план действий: что вы будете делать, что может измениться в вашей жизни, какие позитивные моменты можно найти в таком исходе – может это будет толчком к большим переменам в жизни, в чем вы будете черпать силы.

Когда в случае плохого исхода событий у вас будет определенность и четкий план, то стресс тоже снизится, потому что уже не будет эффекта неожиданности. Неудача и негатив не застанут вас врасплох, вы к ним подготовились.

## 6. Отдыхайте продуктивно.

После тяжелого рабочего дня или недели, когда стресс неизбежно накапливается, снять его поможет качественный отдых. Мы уже не раз говорили о том, что накопившийся стресс нужно обязательно сбрасывать.

Решить эту задачу помогут прогулки на свежем воздухе, общение с близкими людьми, спортивные, танцевальные, творческие активности, походы в театры или кино. Ключевая цель: обязательно переключить внимание и не думать о проблемах.

И точно не помогут вам в снятии стресса походы в бары, потребление большого количества алкоголя или вредной пищи. Да, вы можете почувствовать временное облегчение, но дальше эти действия приведут вас к еще большим проблемам.

Подробнее о качественном отдыхе мы еще будем говорить в следующих главах, а сейчас давайте обсудим тревожность.

Она тоже опасна, потому что зарождается в нас зернышком и возрастает все больше, поедая наши нервные клетки и здоровье в целом. В отличие от стресса мы можем ее даже не осознавать, но она уже проникает в наш организм, когда мы переживаем о своем будущем.

Тревожность могут вызывать проблемы в отношениях с близкими и коллегами, конфликты, неудачи на работе, одиночество и большое количество разной информации в сети. В голове возникают негативные прогнозы развития событий, и мы как будто все время готовимся к худшему. Это отнимает энергию, изматывает нас и приводит к хроническому стрессу.

Еще Дейл Карнеги в свое время писал, как перестать беспокоиться и начать жить. Его классические приемы против тревожности актуальны и в наше время.

1. Для начала проанализируйте ваши тревоги – что вас тревожит, и какие причины этого.

Задание. Выделите 20 минут и напишите все тревожащие вас мысли. Начните по очереди их анализировать.

Подумайте, насколько реально велика вероятность негативного развития событий, которое вы нарисовали у себя в голове? Стоит ли тратить на это силы? Насколько это оправдано?

Если вы боитесь стихийных бедствий или болезней, то нет никакого смысла переживать о них постоянно. Определите для себя, что будете решать проблемы по мере их поступления.

А если это реальные беспокойства, например, что вы можете сбиться на выступлении или забыть речь, то попробуйте воплотить свой страх в безопасной форме. Для этого на презентации нарочно сделайте вид, что вы на секунду растерялись и забыли речь. Вот увидите, что ничего страшного от этой заминки не случилось, скорее всего, никто даже не заметит.

2. Перестаньте сравнивать себя с другими! Мы часто говорим себе: «я не такой эффективный, как мои коллеги», «он сделал бы этот проект лучше», «он написал бы текст интереснее», «я не так хорошо знаю английский».

Сравнение – это большая ошибка нашего мышления. Нам кажется, что другие талантливее и умнее нас. Но мы не всегда можем объективно оценить других людей. Параметры очень условны, информации недостаточно, и все люди склонны немного привирать о себе.

В социальные сети мы выкладываем наши лучшие обработанные фотографии, чаще говорим о победах, когда о неудачах стараемся умолчать, приукрашиваем события.

Так у людей складывается образ нашей лучшей версии. И получается, что мы сравниваем себя не с людьми, а с теми образами, которые они создают вокруг себя. Поэтому вместо того, чтобы тратить энергию на зависть, сравнение и тревожность, лучше потратить ее на саморазвитие и достижение целей.

И ведь часто мы не знаем, как этот блестяще пишущий человек, например, писал раньше. Как еще вчера заваливал проекты нынешний мастер какого-то дела. Мы не видели их «до» и весь путь, который они прошли.

Мы видим только то, что они могут делать сейчас. Поэтому вместо сравнения стоит смотреть, восхищаться и развивать в себе собственные таланты и ресурсы.

3. Воспринимайте критику как возможность стать лучше. Мы не можем запретить другим критиковать нас, но можем решить, как поступить с этим дальше.

Первая реакция на критику – раздражение и злость. Это нормально. Переварите и примите это, а дальше со спокойным рассудком разберите ее по частям. Лишнее

выбросьте, а самое главное, ключевые моменты оставьте и превратите в инструмент огранки своей личности.

Не позволяйте эмоциям манипулировать вами. Например, если раскритиковали ваш проект, то конструктивная обратная связь может быть и неприятной, но позволит сделать его лучше в следующий раз.

Постоянная развивающая обратная связь – это двигатель любой организации или развития личности. В таком случае и сами старайтесь критиковать других людей так, чтобы это было им полезно.

4. Старайтесь меньше находиться онлайн. Новая цифровая эпоха удлиняет наш трудовой день рабочими чатами и почтой, которые не замолкают порой и в ночное время. Все это увеличивает списки наших дел и задач просмотрами чатов и ленты новостей.

Времени на отдых нашему мозгу совсем не остается. Мы сидим в сети перед сном, просыпаясь утром, опять берем телефон и проверяем чаты. Мы заставляем наш мозг постоянно потреблять новую информацию, без разбора и перерыва. Такой образ жизни приводит к постоянной тревожности и электронному виду стресса.

Поэтому важно взять под контроль постоянный поток информации. Он не развивает вас, а создает шум в голове, загружает негативными эмоциями, информационным мусором и чужими переживаниями.

Если вы замечаете, что поток информации из интернета повышает ваш уровень стресса, ограничьте чтение новостей и время, проведенное в социальных сетях. Если чей-то контент вызывает у вас стабильное чувство беспокойства, вы можете отписаться от этих людей и каналов, и не смотреть такие программы по телевизору.

### Сохраняем и укрепляем психическое здоровье

После того как мы разобрались со стрессом и тревожностью – начали чуть-чуть справляться с ними и учиться их не накапливать, нужно отрегулировать наши базовые внешние настройки, которые влияют на внутреннее состояние.

Поговорим о психогигиене – как сохранить и укрепить наше нервно-психическое здоровье. Будем убирать вредные для него факторы внешней среды, и внедрять в нашу жизнь полезные здоровые привычки.

Здесь предлагаю вам готовый чек-лист психологически здорового образа жизни. Просто выполняйте пункты и отмечайте галочками. Встроив их в свою жизнь, вы уже увидите, как начнет восстанавливаться ваше душевное равновесие, и как будет приходить в гармонию ваша внутренняя жизнь.

1. Гигиена сна. Банально, но важно: сон должен быть полноценным, не менее 7 часов в сутки. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, при этом помните, что самый качественный сон в вечерние часы. Также в спальне не должно быть жарко и душно.

Если вы считаете, что вы «сова», проведите эксперимент. Попробуйте пару недель рано ложиться и рано вставать. А если это улучшит ваше самочувствие и работоспособность, может, вы все-таки пересмотрите свой режим дня.

2. Гигиена труда и отдыха. Желательно стремиться к формуле 24/3: 8 часов на работу, 8 часов на отдых и 8 часов на сон. И в отдыхе должен быть баланс между активностью и пассивностью.

3. Гигиена питания. Оно должно быть рациональным и сбалансированным, без переедания (особенно на ночь).

4. Получение витамина D. Оказывается, он действует как природный антидепрессант. Принимайте его с помощью пребывания на солнце, в продуктах питания или с пищевыми добавками.

5. Активный отдых, включающий прогулки и дыхательную гимнастику.

6. Хорошая освещенность, вентиляция рабочего помещения и частые проветривания.

7. Правильно организованное рабочее место. Стол, компьютер, кресло должны быть удобными. Необходимые предметы легкодоступными – папки, техника, канцелярия, рабочие журналы. Крайне важно отсутствие лишнего шума и вибрации, насколько это возможно.

8. Эстетика труда и рабочего места. Постарайтесь организовать его так, чтобы вам было максимально приятно работать.

Не забывайте вытирать пыль и делать уборку на рабочем столе, поставьте цветок на подоконник, рамку с фотографией близкого человека, сувениры, купите красивую кружку. Пусть ваша одежда будет красивой и удобной, а если это униформа – держите ее всегда в чистоте.

9. Смена деятельности, особенно при монотонной работе. Делайте короткие перерывы, чайные паузы, небольшую физическую разминку.

10. Наличие четких обязанностей, ясность целей и задач. Это необходимо, чтобы вы не распылялись и не тратили силы напрасно, а сосредоточились на самом главном. Если у вас нет понимания главных целей и задач, обязательно проясните это со своим руководителем. Или определите для себя сами.

11. Профессия должна соответствовать темпераменту, характеру и психическим особенностям. Отсутствие у человека определенных качеств и способностей затрудняет выполнение работы.

Человеку, не имеющему слух, практически невозможно стать певцом. Для некоторых видов работ требуется физическая сила, волевые качества, быстрая реакция. И если человек выполняет не подходящую ему работу, это будет тяжелой ношей, от которой его психика может быстро сломаться.

Например, холерику тяжело будет даваться монотонная работа или та, где требуется тщательное оттачивание какого-то навыка. Флегматик может быстро выгореть от профессии, где требуется высокая скорость принятия решений. А меланхолик тяжело переносит деятельность с постоянными переменами и форс-мажорами.

12. Благоприятный психологический климат в отношениях начальник-подчиненный и с коллегами в целом. Старайтесь сделать все возможное, чтобы наладить здоровые рабочие взаимоотношения, будьте дружелюбны, не конфликтуйте и соблюдайте субординацию.

Не забывайте, если мы не позаботимся о себе, никто этого не сделает за нас.

Задание. Пройдитесь по чек-листу. Отметьте то, что у вас уже есть и то, над чем нужно поработать.

Сохраните этот список в заметки телефона или распечатайте, пусть он будет у вас перед глазами. Просматривайте его как можно чаще и понемногу внедряйте в свою жизнь каждый пункт.

Все должно быть идеально

Теперь перейдем к работе с внутренними причинами выгорания. И начнем с нашего любимого перфекционизма, который сидит в голове и бьет молоточком «ну какой же ты дурак, и все сделал ты не так».

Если вам кажется, что вы часто ошибаетесь и работаете не так хорошо, как другие, то это, скорее всего не правда. Ошибаются абсолютно все, нет ни одного человека, идеально выполняющего работу.

Просто одни люди постоянно говорят и жалуются на свои ошибки, а другие говорят только о том, какие они молодцы. Так они формируют имидж идеального работника.

В моей личной копилке есть небольшой прием, который помогает справляться с перфекционизмом. Я начинаю подмечать ошибки и недостатки других людей, особенно коллег, которые позиционируют себя самыми лучшими работниками, или я их считаю такими.

Но это не для злорадства. Мне нужно увидеть и найти доказательства, что нет идеальных людей. Даже самые умные и успешные работники, какими они нам кажутся, могут ошибаться и быть несовершенными.

Так можно понять, что нет ни одного, вплоть до самого ценного сотрудника, который делал бы все идеально. Поэтому расслабьтесь. Но не в плане, что не нужно стараться делать свою работу хорошо, а в том, что не нужно сильно переживать и ругать себя за ошибки или недостатки.

Вместо этого все ресурсы бросьте на то, чтобы перейти во взрослую позицию и спросить себя: «Почему так вышло? Что я сделал не так? Какой урок я могу из этого вынести? Что следующий раз мне нужно сделать, чтобы не допустить такого?»

И вообще очень удобно пребывать в такой позиции. Ты не винишь других в своих неудачах, и главное не винишь себя. Ты понимаешь, что всякое и со всеми бывает. Что жизнь, мир и люди не идеальны. Что в любой ситуации мы можем признать свою ошибку, извлечь урок и постараться больше не повторять. Не бичевать себя за провинность, а простить и предпринять действия.

В таких ситуациях мы бы сказали своему лучшему другу: «Ну, с кем не бывает, дружище». Так почему бы не сказать это самому близкому для вас человеку – самому себе.

Нет идеальных людей. Повторяйте как мантру – да, я не могу делать все правильно, не могу понравиться всем (читайте, угодить всем). На работе и в жизни не избежать ошибок, неправильных решений и действий. Всегда будет ощущение «можно было сделать лучше».

Или если вы переживаете, что вы не идеальная мать – запомните, никому еще не удалось абсолютно правильно воспитать ребенка. Все равно он потом вырастет и скажет, что вы его недолюбили или перелюбили. Поэтому просто делайте то, что в ваших силах. Любите и заботьтесь о ребенке, насколько это возможно.

Совершенству же нет предела, правильно? А у ваших нервов он точно есть.

Мне нравится метафора про процент брака. Он есть всегда. Любая техника, какая бы хорошая и качественная не была, может давать сбои. И если уж техника или конвейер может ломаться и ошибаться, то, что говорить про нас живых людей. Позвольте и вы себе этот процент брака.

Например, если вас тревожат плохие отзывы о работе, почитайте их на любой товар или технику. Из 10 хороших обязательно попадется плохой, причем прямо противоположный всем остальным.

Не бывает такого, чтобы товар угодил всем, даже без брака. Что тогда говорить о человеке и его живой работе, когда на всех нас влияет столько факторов в виде настроения, самочувствия и личных проблем.

Проанализируйте негативную информацию в свой адрес, как это делают производители. Если она конструктивна, то подумайте, как можно улучшить свою работу. Только холодный расчет, без эмоций. Если же обратная связь не конструктивна, то просто не обращайтесь внимание. Вдохновляйтесь положительными отзывами, похвалами или своими маленькими победами.

Если вы считаете, что вдохновляться нечем, заведите блокнот и собирайте туда любые такие проявления. Перечитывайте, когда вы посчитаете себя самым большим неудачником на свете, самым плохим специалистом, работником, учеником или родителем.

Недавно я рисовала картину и, конечно же, хотела сделать все идеально. Я никак не могла ее закончить и переделывала несколько раз. В результате все-таки испортила один фрагмент, но оставила так и повесила на стену, как напоминание, к чему приводит перфекционизм.

Не всегда нужно стараться сделать все совершенно, важно вовремя остановиться, когда просто хорошо. Теперь каждый раз, смотря на картину, я вспоминаю об этом. Она – мое личное лекарство.

Может, вы тоже сделаете маячок, который будет напоминать вам, что мы никогда не достигнем идеала, и всегда будет ощущение, что можно было сделать лучше.

И эту главу можно было написать лучше, но оставляю как есть, она и так вытерпела достаточно изменений.

Задание:

1. Присмотритесь к другим людям, есть ли те, которые делают все безупречно?
2. Найдите или сделайте свой личный маячок, который напоминал бы вам, что невозможно сделать все идеально.

Перестать достигать и начать жить

Как уже было сказано, выгоранию сильно подвержены люди-достигаторы. Это трудоголики, готовые работать 24/7. Для них очень важно быть эффективными и

продуктивными специалистами, ради этого они могут жертвовать своим личным временем и внутренними ресурсами.

Поэтому достигаторы одни из первых на очереди в получении порции выгорания.

Они всегда заняты и сфокусированы на достижении своих целей. Эти люди способны проделать огромный объем работы, часто забывая позаботиться о себе. Так они могут довести себя до полного упадка сил.

Да и все мы сегодня живем в такое время – эпоху достигаторства. Наши достижения и успехи определяют нас. Многие даже считают, что если ты ничего не добился, то ничего и не стоишь. А люди, которые по природе своей достигаторы, так и вовсе думают: «Я – это то, что я делаю».

Считается, что любой человек может стать кем угодно, достигнуть больших вершин и заработать много денег, если захочет этого. Говорят, что мы живем в мире возможностей, и каждый может отхватить себе кусок. Наверняка так и есть, но подобное мировоззрение превращает жизнь многих людей в гонку.

Социальные сети, телевидение, интернет, блоги и книги об успешном успехе загоняют нас туда еще больше. Мы смотрим на красивую жизнь и хотим также. Потом оцениваем себя, сравниваем с другими и видим несоответствие, от этого начинаем злиться и считать себя неудачниками.

Далее решаем, что мы не хуже, и тоже включаемся в эту гонку за успехом.

Желать лучшей жизни – нормально. Развиваться всегда хорошо. Просто нужно задуматься, для чего вы этого хотите? Если для того, чтобы вас одобрили другие, то это плохая дорожка. Быть для всех хорошим и лучшим – это утопия. Всегда найдется кто-то успешнее, умнее или богаче.

Поэтому стремиться стать лучше нужно, но только для себя. Стать не успешнее и умнее, чем другие. А стать лучше, чем ты сам был еще вчера. Сравнить себя не с другими, а с самим собой. И измерить свой успех, отмечая личный прогресс. Посмотрите на свой рост и поблагодарите себя за то, чего уже достигли.

Еще важно понять, что нужно именно вам – увидеть свои истинные цели, желания и ценности. Узнать себя настоящего и определить, чего вы хотите на самом деле, а не чего ожидают от вас другие.

Вам не нужно гнаться за всеми, достигайте целей для своей души и стремитесь к самореализации, а не к признанию. Когда цели именно ваши, то и достигаются они намного легче, без сильного напряжения, стресса и завышенных ожиданий. Не надо работать только на результат, важно получать удовольствие уже на самом пути.

Это как по дороге на работу пить вкусный кофе и радоваться утреннему солнцу, читать интересную книгу в поезде метро. Вы идете или едете к своей цели, но при этом получаете удовольствие в дороге.



Также достигателям очень важно найти баланс работа-личная жизнь и не ставить все карты на достижение целей. Нужно не забывать переключаться с рабочих задач на другие сферы жизни, особенно в мыслях. И качественно отдыхать, отключая работу в отпуске и на выходных.

Для этого хорошо подойдет техника «Колесо баланса», когда мы делим круг на сектора и отмечаем в каждом из них разные сферы жизни: карьера, семья, друзья, отдых, увлечения, духовная жизнь, здоровье, саморазвитие. Каждую сферу нужно оценить от 0 до 10 баллов. Так вы поймете, чего вам не хватает для баланса.

Главное, чтобы развитие других сфер тоже не переросло в очередное упорное достижение цели. Здесь смысл в том, чтобы не забывать отвлекаться от одной сферы и переключать внимание на другие.

Уделяйте больше времени друзьям, родным, своим увлечениям и здоровью, как физическому, так и психическому. Это поможет сделать отдых и перерыв от работы более качественным.

Достигатели должны планировать свое время так, чтобы каждый день обязательно отдыхать и расслабляться – выполнять техники медитации, гулять на свежем воздухе, ходить на массаж, в сауну, бассейн. И главное, во время отпуска или просто отдыха оставлять работу на работе.

Задание. Если вы увидели в себе достигателя, составьте «Колесо баланса».

Это я во всем виноват

Ответственных людей любят везде. Они все делают в срок, и на них всегда можно положиться. Такие работники часто делают хорошую карьеру, но при этом нередко ломают ее, потому что чаще других срываются и выгорают.

Это случается, когда их гиперответственность перед работодателем, клиентами, заказчиками и коллегами оказывается выше ответственности перед самим собой. Они стремятся отвечать за все вокруг, и не замечают, как уже выходят за свои личные границы. Которые размываются настолько, что, кажется – все зависит только от них.

Если вы часто загружены большим количеством дел, чувствуете ответственность за переживания и проблемы других людей, или вам кажется, что без вас не решится ни одно дело, то гиперответственность – это про вас. И пришло время разобраться с ней.

Ведь из ее корня вырастают такие проблемы как безотказность, готовность брать на себя больше задач, завышенные требования к себе и другим, тотальный контроль и сложности с делегированием.

Гиперответственные люди не могут доверить что-то другому человеку, они хотят все сделать сами. В итоге такой человек взваливает на себя все больше дел и тратит все больше сил, что, в конце концов, приводит к выгоранию.

Еще есть категория работников, которые склонны переживать буквально из-за всего. Они чувствуют повышенную ответственность за порученное дело и свою роль в организации.

Такие специалисты воспринимают все слишком эмоционально и отдаются делу без остатка. Обычно это бывает по неопытности, молодости или наивности человека. Каждый стрессовый случай оставляет глубокий след в душе, и некоторые по этой причине даже меняют сферу деятельности и профессию.

Особенно при работе с разными людьми нам постоянно приходится входить в их положение, всматриваться, вслушиваться, сопереживать, сострадать и сочувствовать. Часто мы принимаем на себя их энергетические разряды, если работа к тому же связана с принятием претензий и жалоб.

При этом нас со всех сторон призывают к ответственности за выполняемые функции и операции. На нас давят права личности и потребителей, трудовой кодекс, жесткие правила, рейтинги, отзывы покупателей, регламенты, стандарты и многое другое.

Здесь главное понять, что вы не можете повлиять на все и всех. Не всегда вы и только вы во всем виноваты. Осознайте, что вы не можете всем помочь, всем понравиться или полностью изменить какую-то ситуацию. Вы должны делать то, что зависит от вас. А что будут делать с этим другие, от вас уже почти не зависит.

Гиперответственность – это желание брать на себя обязательства и ситуации, которые могут к вам даже не относиться. Поэтому первое, что нужно сделать, это хорошо поработать над своими личными границами и четко обозначить свою зону ответственности.

Коллегу увольняют или лишают премии, но это не значит, что вы должны испытывать чувство вины. Начальник не успевает подготовить отчет, это не значит, что вы должны бросить все свои дела и делать его полночи. Не берите на себя слишком много, разделяйте ответственность и с другими людьми.

Если вы замечаете стресс от того, что на вас легла непосильная ноша ответственности или даже чувства вины, то разложите ситуацию по кусочкам, без включения эмоций:

– Что произошло?

– В чем моя личная ответственность?

– На что я мог и могу повлиять?

– Что лично я могу сделать, чтобы улучшить ситуацию, и чтобы она больше не повторилась?

Дальше делайте то, что можете. Если вас пытаются обвинить в том, на что вы не влияете, то просто не подключайтесь. Поставьте щит и включите холодную голову. У каждого человека свое поле, где он может что-то сделать и на что-то повлиять. Так вот и работайте на нем – улучшайте, изменяйте, внедряйте.

Делайте все, что в ваших силах и компетенциях. Превращайте проблемы в задачи, и потратьте свою энергию на их решение, а не на переживания.

Конечно, мы все ответственные люди. Но почему мы ценим работу больше, чем свое здоровье? И задание по этой теме будет подумать об этом.

Это они во всем виноваты

На другом полюсе гиперответственности – обвинение других. Да, многие внешние факторы влияют на наше эмоциональное состояние и могут вызвать выгорание.

Нечеткая организация и планирование труда вашим руководителем, расплывчатая информация и непонятные рабочие задачи, недостаток оборудования, сложный контингент, с которым приходится работать, конфликтные и чересчур разговорчивые коллеги, или в целом нервная обстановка.

Этот список может быть бесконечным, потому что идеального места работы не бывает.

Но здесь опять же стоит встать во взрослую позицию и поправить локус контроля, сменить его с внешнего на внутренний. Не рассматривайте все ситуации через призму внешних обстоятельств.

Если вас не повысили или не дали премию, не всегда в этом виноваты начальник и коллеги. Смените внешний локус на внутренний и сделайте все возможное, чтобы получить повышение и хорошую премию. Вместо обвинения других, подумайте, что вы сами можете сделать в этой ситуации.

Делайте все зависящее от вас, чтобы избежать негативного влияния извне. Если вам непонятны цели и задачи, разьясните их с руководителем или определите для себя сами. Хаос в организации? Значит пусть хотя бы у вас на рабочем месте и в ежедневнике будет порядок.

Начните с себя, если не можете повлиять на организацию в целом.

В отношениях с трудными коллегами примите то, что вам не изменить и не уволить всех людей. Даже если уволить, придут новые, и неизвестно, будут ли они лучше. У всех есть недостатки.

Мы не можем выбирать соседей и родственников, и нам приходится терпеть, если что-то не нравится. Такая же ситуация с коллегами и руководителем. Остается только адаптироваться и наладить рабочие отношения. Сделайте все возможное, чтобы эти взаимоотношения не приносили вам дополнительного напряжения в работе.

Если вы работаете со сложным контингентом, например, с трудными подростками, людьми с психическими расстройствами, детьми с задержкой развития, с капризными и грубыми клиентами, нарушителями порядка, тяжелыми или умирающими больными. То вам нужно обязательно выработать механизмы психологической защиты, пока ваш организм не сделал это за вас.

А мы уже знаем, что защищается он с помощью экономии эмоциональных ресурсов, которая в итоге приводит к выгоранию.

Во-первых, не держите все в себе. Общайтесь и делитесь с коллегами или руководством своими переживаниями и сложностями в работе с таким контингентом. От них вы можете получить поддержку и советы, как они справляются с этим.

Во-вторых, основные защитные механизмы формируются, когда вы четко начинаете осознавать свою роль, границы, полномочия, цели и методы работы, чтобы не принимать на себя морально больше, чем вы можете сделать.

Ответьте себе на вопросы: «Что я делаю?», «Кто я такой?», «Зачем я помогаю?», «Как и чем я могу помочь?». Все остальное не в вашей компетенции.

Например, если конфликтный клиент предъявляет претензии вашей компании, не принимайте их на свой счет, они не относятся к вам лично. Ему нужно высказаться, вылить свои эмоции и негатив.

Не подключайтесь к этому эмоционально – выслушайте, согласитесь, что это проблема, выразите свои сожаления от имени вашей организации (или от себя), и сделайте то, что в вашей зоне ответственности. Успокойте клиента, скажите, что вы хотите ему помочь и делаете все зависящее от вас.

А если претензии относятся к вам, то извинитесь и сделайте все возможное, чтобы исправить ситуацию. И не переживайте сильно, помните, что ошибаются все.

Также обстоит дело с трудными подростками, тяжелобольными, людьми с психическими расстройствами и неблагополучными семьями. Вы не виноваты в их бедах, а их агрессия тоже не относится лично к вам. Помните о своем месте в этой ситуации и делайте то, что должны.

Если вы часто работаете с таким сложным контингентом и вам тяжело справиться, можно обучиться приемам саморегуляции психического состояния и релаксации на специальных курсах. Или полезно будет пройти групповую психотерапию.

И не забывайте про предыдущие советы, особенно про психогигиену. Перерывы, правильный режим дня, работы и отдыха помогают эмоционально разгрузить себя.

Нужно найти для себя эту золотую середину, чтобы не впасть из крайности в крайность – обвинять во всем себя или других. И сделать это можно только укрепив свои личные границы, определив свою зону ответственности и выправив локус контроля с внешнего на внутренний.

## Планирование и простой тайм-менеджмент

Теперь мы рассмотрим, как грамотно планировать и распределять свое время. Это даст нам определенность и поможет поддерживать баланс работа-отдых, что крайне необходимо для избегания хронического стресса и выгорания.

Вот несколько самых простых советов:

1. Планируйте свой рабочий и обычный день полностью. От начала до конца. С определенностью к нам приходят спокойствие и уверенность.

Мы любим все контролировать, и когда что-то выходит из-под нашего контроля, мы ощущаем стресс. Чем меньше в нашей жизни непредсказуемости, тем спокойнее мы будем себя чувствовать.

Планируйте год, месяц, неделю. Задайте вектор и поставьте себе приоритетные задачи. Они, конечно, могут меняться, но все-таки должны быть. Нам нужно хотя бы знать, в какую сторону идти. Свернуть мы сможем всегда.

А вот день нужно планировать как можно подробнее. Заранее составьте планы на всю неделю по дням, кроме пятницы. Ее оставьте для расчистки завала из невыполненных задач, которые обязательно останутся.

2. Располагайте дела по степени важности. Если возникла нерешенная задача, старайтесь покончить с ней сразу или спланируйте время, когда вы будете ее решать. Чем меньше нерешенных задач в вашей жизни, тем меньше стресса.

3. И не пытайтесь справиться со всем самостоятельно. Делегирование – наше все. Не бойтесь просить помощи у коллег. Вы не сможете решить все задачи, даже если будете работать 24 часа в сутки. А вот довести себя до нервного срыва сможете легко.

4. Планируйте не только в бумажном ежедневнике, но и в электронных календарях. Это освобождает голову. Вы записали, поставили уведомление (желательно за сутки и еще за пару часов) и можете об этом не думать.

Время от времени избавляйтесь от балласта – от тех дел, которые вы переносите изо дня в день, из года в год, но никак не можете собраться и сделать. Незаконченные дела отнимают много энергии. Сделайте уже, наконец, то, что давно откладывали или вычеркните из планов навсегда.

5. Ставьте дедлайны. Хотя и говорят, что они добавляют стресса в нашу жизнь, но без них еще хуже. Попытки перенести сроки и повышенные требования к результату – вот что вызывает стресс, а не сам дедлайн.

Временные пределы добавляют упорядоченности в вашу жизнь, а это уменьшает стресс и помогает строить другие планы.

6. В рабочее время работайте, в нерабочее – отдыхайте. На разговоры, личные дела, кофе и перекусы есть перерывы. Остальное время должно быть для решения задач.

Укладывайтесь в свои рабочие часы. Руководство современных компаний настороженно относится к сотрудникам, которые постоянно задерживаются в конце дня. Они видят в них не усердных работников, а тех, кто не умеет правильно распределять время.

В нерабочие часы полностью освободите себя от работы, не отвечайте на деловые письма и не берите задачи на выходные. Дедлайны ставьте разумно, чтобы не работать по ночам.

7. Подробнее поговорим про перерывы. Когда какой-то процесс идет туго, стоит сделать паузу и покинуть рабочее место. Хорошо бы прогуляться или пробежаться, если есть возможность. Главное, отвлечься.

И такое, казалось бы, пустое времяпровождение дает большой эффект. Вы могли бы сидеть дальше и выжимать из себя результат по каплям, но вместо этого на вас может вылиться целая волна продуктивности и идей. Если вы всего лишь сделаете паузу и наполните свой источник. Только делая полезные перерывы, вы уже сможете отодвинуть выгорание в долгий ящик.

Старайтесь больше двигаться в течение дня. Это улучшает самочувствие и помогает справляться со стрессом. Ученые доказали, что при активности тревожность проходит быстрее.

Для борьбы со стрессом отлично подходят растяжка и пилатес. Такая активность улучшает кровоток в мышцах, расслабляет тело и разум.

8. Пользуйтесь принципом Парето, чтобы определять самые важные задачи и приносить максимум результата. По этому принципу 20% усилий дают 80% результата. Остальные 80% усилий только 20% результата.

Задание. Составьте список ваших дел и выделите из него 20% главных задач. И только после их выполнения, приступайте к выполнению остальных 80%.

9. Посмотрите, что поглощает ваше время и энергию, и как это можно устранить:

– Ожидание, непродуктивные события и технические неполадки сливают наше время в трубу. Не тратить время напрасно вам помогут списки дел, которые вы можете сделать за 15-30 минут, и тем самым заполнить какие-то ожидания. Пусть у вас всегда будет такой дежурный список задач.

– Эмоциональные состояния, такие как «страх белого листа», перфекционизм, тревожность и синдром откладывания. Про перфекционизм и тревожность мы уже говорили. А с синдромами белого листа и откладывания помогут справиться несколько методик тайм-менеджмента, которые наверняка вы знаете, но не всегда используете.

Традиционный метод – каждое утро съедать по одной лягушке. Возьмите за привычку утром делать по одному небольшому неприятному делу, которое вы все время откладываете. Решайте вечером, какую лягушку вы съедите утром.

Еще популярен и эффективен метод швейцарского сыра, по которому лично я всегда пишу книги. Когда вы приступаете к задаче постепенно, выполняете разные куски дела, и так создаете дырочки в сыре. Если вы не знаете с чего начать, не начинайте с самого начала, а делайте то, что можете сейчас, хоть самый конец.

Задачу ведь можно выполнить по частям и в каком угодно порядке. И потом постепенно из этих дырочек образуется целый сыр.

Метод слоновьего стейка. Если задача кажется вам огромной и неподъемной, разделите ее на мелкие подзадачи, которые можно выполнить за один день.

Отлично помогает сконцентрироваться на приоритетном деле и быстрее приступить к его выполнению метод помидора. Он полюбился многим людям и давно зарекомендовал себя, особенно когда нужно приступить к какой-то сложной или скучной задаче.

1) Составьте список задач.

2) Установите таймер на 20-25 минут (можно даже купить такой таймер в виде помидора) и приступайте к первой задаче.

3) Работайте над ней, ни на что не отвлекаясь, до сигнала таймера.

4) Сделайте короткий перерыв – 5 минут.

5) После каждого четвертого помидора делайте длинный перерыв 15-30 минут. Так рекомендуется «съедать» по 8-9 помидоров в день.

Этот метод очень любят использовать домохозяйки во время генеральной уборки или расхламления. Также он отлично подходит для решения творческих задач и даже для крупных проектов, состоящих из нескольких мелких вопросов.

– Неспособность сказать «нет» и другие трудности коммуникаций. Научитесь отказывать конструктивно.

Не говорите просто «нет», если вам сложно это сделать. Сначала присоединитесь, т. е. признайте важность просьбы и свое желание помочь. Даже поблагодарите за то, что человек выразил доверие и обратился именно к вам.

Далее озвучьте причину, почему вы сейчас не можете помочь – заняты, выполняете срочное дело и так далее.

После этого откажите и предложите какое-то альтернативное решение для просящего человека: найти информацию в интернете, посмотреть в инструкции, книге или дождаться, когда у вас появится время.

– Прерывающие события: звонки, уведомления, сообщения, письма, люди и животные рядом. Наладьте режим коммуникаций и собственную самодисциплину.

Отключайте уведомления, когда решаете важные задачи. Попросите окружающих вас людей не беспокоить, пока вы работаете. Не отвлекайтесь сами на проверку почты и чатов.

Если вы работаете дома, выделите отдельную комнату для работы и попросите домашних не заходить в ваше рабочее время. Можно даже повесить объявление на дверь с напоминанием, что вы сейчас находитесь на работе.

– Хаос, который порождают неэффективное хранение информации и материалов, плохое планирование или вообще его отсутствие, неподготовленность к встрече или совещанию, не реалистичная оценка трудозатрат и своих возможностей.

Здесь важно понять, что лучше потратить час на организацию своего труда или подготовку к встрече, который сэкономит вам в дальнейшем намного больше времени. Для эффективной деятельности порядок просто необходим.

Задание. Отметьте по чек-листу основные пункты для эффективного тайм-менеджмента:

– поглотители времени регулярно анализируются и устраняются;

– все задачи в списках, все события – в календарях, ничего не держим в голове;

– есть система целей и приоритетов;



- порядок на рабочем месте, вся информация хранится эффективно;
- регулярно делаются перерывы.

Мне не подходит моя профессия

Конечно, профессия и сама деятельность должны максимально подходить человеку по его склонностям, способностям и внутренним желаниям. Если это не так, то в какой-то момент у него все равно возникнет чувство неудовлетворенности и нереализованности. А работа, которая вызывает только отрицательные эмоции и недовольство, часто приводит к выгоранию.

«Вы ненавидите не понедельники, а то, что вы не сценарист» – говорит сценарист и писатель Александр Молчанов, но вы можете подставить сюда любую профессию.

Мы уже разбирали, что работа должна подходить вашему темпераменту, характеру и психическим особенностям. Поэтому желательно проходить профориентацию при выборе деятельности и профотбор при устройстве на работу.

Многие компании проводят его на ряд должностей, что является очень хорошей практикой. Это полезно как для организации, так и для сотрудников.

Труд приносит радость, когда он подходит вам по всем параметрам. Если у вас нет определенных качеств или способностей к деятельности, то это сильно затрудняет или делает невозможной вашу работу. Многие задачи будут казаться непреодолимым барьером, тогда как для другого работника, склонному к этому труду, выполнить их будет довольно легко.

Возьмем двух продавцов. Первый – отличный коммуникатор, который легко общается и сходится с людьми. И второй, который имеет проблемы с речью, и в целом не очень общительный человек. Понятно, что первому работа будет даваться легко, а второй, скорее всего, к концу рабочего дня потратит всю свою энергию на борьбу с собой.

Но, кроме этого, работа должна быть значимой для вас и давать возможность самовыражения и реализации. Важно, когда человеку интересна его деятельность, чтобы у него было желание развиваться и улучшать результаты своего труда. Только тогда работа будет приносить положительные эмоции и не отнимать все силы.

Если такой интерес пропадает, то это первый сигнал задуматься, что не так – усталость, переутомление, неподходящая работа или профессия. Но к мыслям о смене профессии стоит приступать только тогда, когда вы войдете в ресурсное состояние и убедитесь, что на самом деле вам не подходит именно профессия.

Начните действовать в этом направлении, когда будете уверены, что у вас есть энергия для внутренней работы и развития. Потому что для перехода в новую профессию понадобится немало сил, чтобы разобраться в себе и своих желаниях, продумать план перехода и, возможно, обучиться другой деятельности.

Чтобы правильно определить новый путь развития лучше всего обратиться за консультацией к профориентологу. Но можно и самостоятельно проходить тесты, делать упражнения и читать книги по профориентации.

Могу порекомендовать вам свои книги «Как найти дело по душе и стать в нем лучшим» или «Путешествие к любимой работе». В них собраны тесты и методики, которые подходят именно взрослым людям сменить профессию. Также приглашаю вас в свою группу вк <https://vk.com/delopodushe.volkova> (<https://vk.com/delopodushe.volkova>), в которой я публикую информацию, упражнения и тесты на поиск дела по душе.

Нередко бывает и такое, что, кажется, не устраивает сама профессия, но стоит сменить место работы, как все сразу становится хорошо. Просто начальник не умел четко ставить задачи, не сложились взаимоотношения в коллективе, был хаос в организации, или деятельность этой компании не соответствовала вашим ценностям.

В любом случае надо разобраться, что вам не нравится конкретно на вашей должности. Так сказать, определить источник боли, чтобы в дальнейшем решать проблему правильными методами.

Чтобы это понять, спросите себя и запишите: «А что мне не нравится на моей работе?» И проанализируйте, решит ли ваши проблемы только смена места работы или все-таки нужно уходить в новую профессию.

Задание. Пройдите несколько простых тестов, чтобы для начала понять, в правильном ли направлении вы идете. Все эти тесты находятся в свободном доступе, их легко найти в интернете:

1. Тест Дж. Голланда на определение профессионального типа.
2. Тест Э. Шейна «Якоря карьеры».
3. Тест Е.А. Климова на определение типа профессии (ДДО).
4. Матрица выбора профессии.

Я это не умею

Недостаток компетенций тоже бывает частой внутренней причиной выгорания. Например, вы плохо знаете программу excel, поэтому тратите много времени и сил на работу с ней. Или вам приходится просить помощи коллег, и при этом вы чувствуете негатив с их стороны. Все это вызывает неуверенность в себе и, конечно же, лишний стресс.

Или вы боитесь публичных выступлений, а вам иногда приходится проводить презентации своих отчетов. Может у вас проблемы с дикцией, и каждый раз общение по рабочим вопросам вызывает страх.

Все эти ситуации способствуют нарастанию стресса в нашей жизни. Но помните, что мы не стремимся избегать стрессоров – нам просто нужно снизить их вредное воздействие.

Поэтому если вы замечаете такие моменты, составьте план по развитию тех компетенций и навыков, которые подвергают вас в стресс. И вы увидите, как вместе с их развитием приходит больше уверенности в себе как в профессионале, и тем самым значительно снижается уровень стресса. А значит, вы еще дальше отодвигаете от себя выгорание.

Отмечайте во время работы, какие задачи вызывают больше всего переживаний из-за отсутствия знаний и навыков в этом деле. Посмотрите на сайтах по поиску работы, чего ожидают другие работодатели от вашей профессии. И составьте из всего этого список тех компетенций, которые можете прокачать. Сделайте план развития и начинайте дозированно, не торопясь, прокачивать их.

Так вы начнете чувствовать себя увереннее, и со временем не будете испытывать стресс, когда опять столкнетесь с такой задачей.

Выступление с годовым отчетом уже не будет вызывать столько негативных эмоций как раньше из-за боязни публичных выступлений. Ведь вы боялись его, потому что не умели правильно это делать, не знали правил и приемов. А когда вы это освоите, то волноваться, конечно, будете, но бояться уже нет.

**Задание.** Составьте список недостающих вам компетенций, расставьте приоритеты, сделайте план их развития.

Есть ли жизнь вне работы

Не забывайте, что жизнь каждого человека наполнена разными ролями. И работа – только одна из многих. Не зацикливайтесь на ней, пусть ваша жизнь будет многогранной.

Если у вас не ладится в одной сфере жизни, вы всегда можете переключить фокус внимания на другую – найти ресурс и развиваться там. Не кладите все яйца в одну корзину, чтобы неудача в какой-то одной сфере не стала для вас концом света и потерей уверенности в себе. Да, в этой области что-то не ладится, но жизнь этим не ограничивается, и вы можете потрудиться пока в другом направлении.

Поэтому со стрессом на работе помогает справляться укрепление других сфер жизни. Не забывайте про семью, друзей, увлечения, саморазвитие, отдых, любовь, здоровье, красоту, комфорт и быт. Стройте из них крепкую стену – вашу главную защиту от выгорания.

Например, у вас проблемы на работе, но вы – это не ваша работа, вы полезны и важны для ваших детей, родителей, учеников, друзей. В вашей жизни еще есть увлечения, спорт, творчество или благотворительность, в которых можно укрыться как теплым пледом, и они согреют вас в трудный час.

Если вы потерпели фиаско в каком-то деле, отвлекитесь от него. Проводите больше времени с семьей, детьми, домашними животными или займитесь хобби. Проблемы с детьми? Начните учиться, займитесь спортом или своим здоровьем.

Смысл не в том, что нужно забросить проблемную область. А в том, что нужно сместить фокус внимания и не заикливаться только на этих трудностях. Понять, что вы и ваша жизнь не только работа или дети. В ней есть еще много всего интересного и важного для вас, где можно черпать ресурсы.

Определите для себя самые главные области вашей жизни. В этом тоже пригодится техника «Колесо баланса», которую мы уже рассматривали в главе про достигаторов. И посмотрите, на что вы можете отвлечься и в чем находить силы. Что наполнит вас, поддержит и морально поможет справиться с невзгодами.

Давно известно, и мы это обсуждали, что смена деятельности – лучший отдых. Так легче всего поддерживать баланс работа-личная жизнь. Переключайтесь с одной сферы из вашего колеса на другую, и будете эффективным человеком и в жизни, и на работе.

Если есть возможность, после работы лучше пойти в клуб по интересам, заняться спортом или пообщаться с друзьями, чем провести время перед телевизором на диване. Так вы больше отдохнете и наполнитесь энергией для следующего рабочего дня.

Но в повседневной жизни, к сожалению, мы редко находим время на общение, и напрасно – оно сильно связано с уровнем стресса. Люди, имеющие проблемы с общением, больше подвержены стрессам и выгоранию на работе.

Дружба или просто хорошие отношения с коллегами и близкими людьми может стать эффективным лекарством от стресса. Есть четыре принципа, которые помогают наладить отношения с окружающими и управлять стрессом:

1. Общайтесь регулярно с близкими людьми, которые разделяют ваши ценности, интересы и переживания. За всеми суетными делами мы забываем встретиться с близким другом даже за чашечкой кофе, но это хорошо помогает преодолевать стрессовые ситуации.

Поэтому обязательно запланируйте хотя бы один день в неделю, который вы сможете посвятить общению. И пару часов полностью посвятить ему. Делайте это регулярно, и стресса в вашей жизни станет меньше.

2. Избегайте одиночества. Если вы будете держать свои переживания и эмоции внутри, они будут только накапливаться.

Также бывает полезно «подумать об кого-то». Когда мы говорим собеседнику о своих проблемах, мы в своем же собственном монологе находим нужные ответы.

Если у вас проблемы с социальными навыками, то их можно развивать. Попробуйте, например, завести разговор с коллегой, с которым никогда не общались, или с соседом по лестничной площадке. Делайте маленькие шаги, которые помогут вам наладить связи и восполнить недостаток общения.

3. Не бойтесь проявлять чувства и эмоции в общении. Будьте искренни, позвольте себе плакать, смеяться и даже злиться. Выражение эмоций только улучшает наше самочувствие, особенно плач, который хорошо снимает стресс. А вот постоянно сдерживаться вредно, накопившиеся чувства приводят к эмоциональной неустойчивости.

Только не навредите собеседнику и не забудьте про уместность таких проявлений: плач и смех от души на деловых переговорах не лучшее решение.

4. Создайте себе группу единомышленников. Задача не простая, но усилия стоят того. Хорошо было бы вступить в группу, где люди разделяют ваши интересы и убеждения. С ними вы сможете обсудить проблемы в вашей области, свои цели и мечты. Это ваша сильнейшая группа поддержки!

Сейчас много возможностей найти такой клуб по интересам онлайн, но будет идеально, если у вас получится найти его в реальной жизни. Будьте искренними и открытыми в такой группе, делитесь своими чувствами и будьте доброжелательными.

Когда вы делитесь тем, что у вас на душе, вы избавляетесь от тревожности и находите новые решения. Также слушайте и поддерживайте других людей.

И, наоборот, ограничьте себя от людей, общение с которыми вызывает у вас стресс и забирает энергию. Чтобы понять, наполняет ли вас общение с вашим окружением, задайте себе вопросы:

– Часто ли вы чувствуете осуждение со стороны этих людей?

- Часто ли они указывают вам на недостатки и не отмечают достоинства?
- В вашем окружении много людей, с которыми вам трудно спорить?
- У вас есть друзья, которые только пользуются вашей поддержкой, но не оказываются в трудные моменты рядом с вами?

Если на все вопросы вы ответили «да», то задумайтесь, приносит ли общение с вашим окружением вам силы и энергию? Или оно способствует накоплению стресса, тревожности и усталости?

Создавайте себе круг из таких людей, с которыми вам комфортно.

«Колодезь должен наполниться!»

Так говорил еще Лев Николаевич Толстой. Когда он заканчивал очередную книгу, то чувствовал невероятную внутреннюю сухость, как будто выжал из себя последние капли. Лев Николаевич говорил, что если не наполнить свой колодезь и начать писать слишком рано, то будешь строчить вхолостую, и все написанное можно будет выбрасывать.

Так и вы, если чувствуете, что также выжимаете из себя последние капли, и работа идет плохо, загляните в свой колодезь. Может его пора наполнить? И вообще вспомните, как часто вы это делаете, когда в последний раз заливали туда свежей водицы?

Мы не можем только отдавать энергию, но должны делать то, от чего мы наполняемся и получаем удовольствие, радость и прилив сил. Это может быть вечер с друзьями, любимое увлечение, обычная прогулка, спортивные занятия, путешествие или просто ароматный кофе в любимой кофейне.

Не забывайте разбавлять свою продуктивную и активную жизнь приятными мелочами, которые будут восполнять ваши ресурсы. Можно прогуляться с собакой под утренним солнцем, днем съесть на обед любимое пирожное, вечером сходить в кино.

Постарайтесь встроить как можно больше таких приятных дел в ваши рабочие и выходные дни. Больших и малых.

И в конце каждого дня спрашивайте себя – сколько воды я сегодня залил в свой колодезь? Пусть немного, но нужно делать это каждый день. И чем сильнее вы ощущаете опустошение, тем больше наполняйте его.

Задание. Напишите минимум 50 вещей, которые наполняют ваш «колодец». От мелочей до крупных занятий. И обязательно встраивайте их в свою жизнь ежедневно.

На работе можно радоваться?

Психологи провели интересное исследование, в котором работники вели дневник своего настроения в течение рабочего дня. И ученые обнаружили, что прогресс в работе и маленькие победы приводят к большей радости и удовлетворению, чем похвала руководителя.

А собственное ощущение неудач вызывает плохое настроение и стресс даже больше, чем выговор от начальника или конфликты с коллегами.

Мы можем использовать эти результаты для своего блага, если вспомним все случаи, когда мы получали радость от работы. Не удовольствие или восторг, все-таки работа это не хобби, а именно удовлетворение от того, например, что вы справились со сложным делом, достигли результатов, решили задачу, сделали что-то так хорошо, что самому понравилось.

Что приносило вам радость, какие достижения, маленькие победы или развитие? И подумайте, что можно сделать для того, чтобы вернуться в это состояние. Как можно выполнять больше таких дел, которые будут радовать вас на рабочем месте.

Например, вам нравится учиться. Тогда ищите возможность для развития каждый день. Или вам понравилось проводить экскурсии на производстве. Тогда станьте добровольцем в их проведении для клиентов или студентов. Может вам нравится делать презентации в программе – привнесите этот инструмент во все ваши отчеты. Любите делать таблицы? Тогда переведите как можно больше документов в этот формат.

Еще возьмите за привычку в конце каждого месяца отмечать свой личный прогресс: чему вы научились, что преодолели, и что у вас получилось сделать лучше. Может вы наладили или оптимизировали какой-то процесс, нашли нового клиента, или вас отблагодарил заказчик. Обязательно найдите свои достижения за прошедший месяц.

Запишите это и наградите себя за труды. Если вас не хвалит начальник, то почему бы не сделать это самому. Выдайте себе виртуальную грамоту и отметьте свой успех.

А если вам все-таки кажется, что на работе совсем нечему радоваться, то находите счастье в мелочах. Необязательно сама работа должна доставлять вам удовольствие, но это могут быть повседневные приятные ритуалы: утренний кофе перед началом рабочего дня, прогулка пешком до или после работы в хорошую погоду, обеденный перерыв с коллегами, общение с постоянными клиентами, чтение приятных отзывов или даже утреннее солнце из окна вашего офиса.

Отмечайте, что вам нравится, от чего получаете удовольствие, и что вас радует. Возможно, это будут совсем пустяки, но вы сможете ходить на работу с хорошим настроением ради таких вот простых, но приятных вещей.

Сделайте уютным и приятным ваше рабочее место, пейте ароматные напитки и ешьте любимую еду, красиво одевайтесь на работу. Получайте удовольствие от мелочей: прислушивайтесь к стуку дождя за окном, шелесту деревьев или даже к бою молота в ближайшем цехе. Чаще смотрите в окно, на картины (если нет, повесьте), фотографии близких людей на рабочем столе.

Цените обычные удовольствия жизни и наслаждайтесь моментом, ведь работа – это тоже ваша жизнь, и очень большая ее часть. И тогда работать вам станет намного комфортнее и легче.

**Задание.** Напишите список из того, что вас радует и приносит удовлетворение на работе. Старайтесь делать как можно больше таких дел.

Если вам трудно составить список, начните вести дневник своего настроения в течение дня – что вас порадовало, а что огорчило.

### Зачем мне так рано вставать или Магия утра

Вы удивитесь, но многие ваши дела, особенно на которые никогда не хватает времени, можно делать ранним утром. Вы продлите свой продуктивный день, если всего лишь встанете раньше на час.

Мы часто откладываем дела на вечер, но, как правило, в конце дня настолько выматываемся, что сил остается только на чтение книги или просмотр сериала. Ведь именно утром наше тело и мозг настроены на самые высокие ноты продуктивности. Они жаждут полезной и интересной деятельности, если мы разбудим их правильно. Для этого всего лишь нужно на час пораньше лечь спать.

Не зря многие топ-менеджеры встают в 5-6 утра и занимаются спортом перед работой – идут в тренажерный зал или на пробежку в ближайший парк. Это очень занятые люди. В течение дня им предстоят переговоры, проблемы и задачи, которые поджидают их каждое утро на пороге офиса и отпускают только поздним вечером. После такого трудового дня вряд ли останутся силы на занятия спортом и на какие-то увлечения.



Поэтому многие люди, чья работа связана с интенсивной деятельностью, посвящают именно утро своим любимым делам – спорту, увлечениям, творчеству или обдумыванию стратегий.

Вообще прекрасное утреннее время лучше посвятить тем делам, которые требуют наибольшей внимательности и погруженности. Например, вместо того, чтобы на работе первым делом пить кофе, просматривая утреннюю почту и новости, лучше решить самую сложную задачу и не тревожиться из-за нее весь день. Так вы снизите уровень стресса на целый день.

Утром мозг работает продуктивнее всего. У всех. И не важно, жаворонок вы или сова. Так используйте его по максимуму: планируйте в своем ежедневнике самые важные и сложные задачи именно на утро.

Еще можно использовать утренние часы для общения с близкими людьми – супругами и детьми. К вечеру тоже не всегда остаются силы для полноценного общения, все уже устали и слегка раздражены.

А если встать всем пораньше на 15 минут, то за совместным завтраком можно пообщаться, обсудить предстоящий день и поделиться планами. Зарядить друг друга хорошим настроением на весь день. Главное, не забудьте убрать смартфоны.

Мы все время говорим о том, что если старые привычки приносят выгорание, то нужно срочно их менять, без сожаления! Только новые привычки дадут вам новый уровень жизни – без стресса и выгорания.

И пусть одной из них станет для вас волшебное утро. Да, сначала вставать будет нелегко, и вы будете постоянно отключать будильник. Но вы только попробуйте, и когда через пару недель вы войдете во вкус и реально увидите результат, то будете сами с нетерпением ждать рассвета и не захотите расставаться с таким ценным приобретением в виде нового образа жизни.

Вы только подумайте, сколько всего полезного можно сделать для себя, всего лишь поставив будильник на час раньше. Можно пробежаться, если у вас рядом с домом имеется парк, спортивная площадка или лес. Посетить спортивные занятия, если есть возможность пойти в спортивный зал рано утром. Или просто сделать упражнения дома на коврик, особенно хорошо помогает растяжка.

Вот, кстати, два факта в пользу утренних занятий спортом:

1. Утром повышается гормон стресса, а спорт значительно снижает его. Так на оставшийся день стресса остается намного меньше. И люди, занимающиеся спортом по утрам, чаще других находятся в хорошем настроении в течение дня.
2. Исследования доказывают, что занятия спортом на голодный желудок или после очень легкого завтрака снижают уровень сахара в крови.

Так утренние привычки могут значительно улучшить ваше здоровье, а с ним и ваше самочувствие, моральное состояние и психологическое здоровье. Ваше тело – это ваш конь, от которого зависит, как далеко вы сможете уехать.

Чем лучше ваше физическое состояние, тем больше дел вы сможете сделать, и значит, дальше будете продвигаться по карьере и по жизни. На больном и слабом коне, которому постоянно нужно полежать и отдохнуть, вы далеко не ускачете.

Кроме спорта утром можно заняться и духовными практиками – молитвой, медитациями, изучением писаний и духовных книг. Или саморазвитием, написанием книг, постов в блог, изучением языков. Подумайте, что вы давно хотите сделать, но никак не находите время.

Некоторые люди по утрам пишут свои мысли в дневник, или заполняют утренние страницы (мы к ним тоже вернемся, но чуть позже), готовят речь к выступлениям перед начальником, коллегами или подчиненными. Хорошо с утра разрабатывать жизненные или рабочие стратегии, записывать свои желания и цели, устраивать себе мозговой шторм новых идей и проектов.

Утро – это хорошее время и для обучения онлайн, на которое вы никак не можете выделить время, или для чтения профессиональной и художественной литературы. Это великолепное время для разных увлечений от приготовления новых кулинарных рецептов до рисования, пения или музыки. А что бы делали вы?

Если вы чувствуете усталость с самого утра, то, скорее всего вы поздно ложитесь спать. Просто задумайтесь, так ли важно то, что вы делаете вечером. Или важнее и полезнее для вас могут быть дела, которые вы можете сделать утром? Сопоставьте, проанализируйте и примите решение – что вам выбирать дальше.

Подберите для себя свой личный, самый подходящий вам ритуал, который зарядит бодростью и хорошим настроением на все утро. Это не должно быть истязанием, но тем, что наполнит и поможет вам.

Если у вас тяжелая работа, особенно морально, или вам предстоит непростой день – сложные переговоры, презентация, и все, что точно вызовет у вас много стресса, то проведите утро правильно. Сделайте несколько силовых упражнений, потянитесь, помолитесь или помедитируйте. И только после этого приступайте к завтраку.

Зарядите свою батарейку на сто процентов и принимайте вызов трудового дня. Тогда у вас все получится!

Продуктивное утро может стать вашим главным ключом к достижению успеха в профессиональной жизни без выгорания. Особенно в профессиях особого риска, таких как врач, психолог, продавец, учитель или социальный работник. Да и просто, если вы чувствуете сильный стресс, напряжение, усталость и ваша работа вас сильно выматывает.

Когда мы говорим себе, что нам не хватает времени, мы лукавим. Ведь у всех нас в записке есть пара утренних часов. Но используем ли мы их или бережно храним, когда могли бы инвестировать во что-то большее и на самом деле значимое для нас. Мы уже могли быть ближе к своим целям – здоровому стройному телу, написанию картины или книги, ведению блога, обработке фотографий, получению новых знаний, повышению уровню своей духовной жизни.

Но вместо этого мы сливаем свое время на просмотры ночных сериалов и передач, на чтение ленты в социальных сетях. А время тем самым не приходит, а только уходит. Не забывайте, что маленькие привычки и ритуалы делают большие дела. Именно маленькие ежедневные шажки приводят нас к большим достижениям.

**Задание.** Напишите список того, чем бы вы могли заниматься по утрам, и подумайте, как бы могла измениться ваша жизнь. И начните ее менять!

Выходные от слова «выход»

Так выходите и выгуливайте на них весь ваш стресс и напряжение. Очистите свой сосуд и наполните его чистой водицей. Подзарядите свои батарейки, чтобы их хватило на всю рабочую неделю. Занимайтесь в свои выходные тем, что нравится и что вас наполняет. Помните, мы писали список из 50 вещей? Перечитывайте его время от времени и реализуйте по максимуму в свободные дни.

Не смотрите целый день телевизор или сериалы в интернете. Так вы не зарядитесь. Один фильм, пару серий или передач – это нормально. Но если больше, то это только вытянет из вас энергию. Времени не так много, и оно слишком ценно, чтобы предаваться полной праздности.

Постарайтесь не спать слишком долго. Вспомните магию утра, пусть она останется с вами, может и чуть меньше. Далее занимайтесь любимыми делами и обязательно общайтесь с близкими и друзьями. Приготовьте вкусный завтрак, обед или ужин. Погуляйте в парке, совершите пробежку, покатайтесь на велосипеде или лыжах. Сходите в бассейн, почитайте любимую книгу. Сходите на урок рисования, на выставку, в музей или церковь...

Спросите себя накануне – что сделает мой выходной незабываемым, о котором мне приятно будет вспоминать всю неделю. Что выделит его из моих серых будней?

Лучше всего заранее планировать выходной и отпуск, чтобы жить в предвкушении и окунаться в эти мысли, когда будет нелегко на работе. Эти планы могут стать вашей отдушиной, светом в конце тоннеля. Особенно если вы планируете приятное вам путешествие или мероприятие во всех подробностях.

Ученые доказали, что предвкушение по эмоциям приравнивается к самому происходящему событию. Поэтому планируя выходные наперед, вы сможете приумножить эту радость и находить в ней утешение в тяжелые минуты.

Хорошо бы найти себе альтернативное занятие по душе, не связанное с работой, которое было бы вам приятно и даже полезно. Клуб по интересам, рукоделие, творчество, путешествия, походы, кулинария, музыка или что-то еще, что может разнообразить вашу жизнь и позволит предвкушать выходной день.

Пробуйте, ищите лучший способ для себя. Что это будет – интеллектуальный отдых, активный, расслабленный, деятельный, творческий или связанный с большим общением, путешествиями и новыми впечатлениями – решать вам.

После какого рода занятий вы будете чувствовать себя более отдохнувшим? Что наполнит ваш колодец и напитает вас живой водой на всю неделю? Выработайте собственный стиль отдыха, эффективный именно для вас. И не забывайте про главный секретный ингредиент психического здоровья – смену деятельности и рода занятий.

Важно именно заранее планировать свои выходные, чтобы не сказать себе в пятницу «я устал и пролежу все дни на диване». Ведь именно интересные дела придают нам силы и энергии. Это не должно быть принуждением, а тем, что на самом деле зажигает вас. Планы, конечно, могут меняться, но пусть они не скатятся к диванному отдыху перед телевизором или с телефоном в руках.

Я понимаю, что не хочется и в выходные жить по плану. Поэтому не нужно планировать день поминутно. Просто выберите парочку важных дел, которые хотите выполнить, и назначьте каждому приблизительное время. Чтобы вы могли совершить их не торопясь, и у вас осталось время спокойно выпить утром кофе, пообщаться с семьей, поиграть с детьми, почитать новости и выполнить другие дела.

Конечно, не всегда мы можем делать только приятные дела, есть еще и обязанности. Но они непременно должны быть разбавлены событиями, которые нам по душе.

Если после выходных, уже в воскресенье вечером вы тревожитесь о предстоящей неделе или знаете, что завтра будет непростой день, сделайте воскресный день особо приятным – запланируйте встречу с друзьями или близкими, сходите в кино, на спортивную тренировку или на массаж.

Пусть это отвлечет вас от тревожных мыслей и придаст больше сил для сложного дня. Тогда вы справитесь с любой сложной задачей и снизите стресс.

После такого приятного вечера можно приняться за планирование новой трудовой недели. Когда все упорядочено, и вы знаете, что вас ожидает, уровень стресса значительно снижается. Запишите все задачи по разным категориям жизни: рабочие, домашние, семейные и касающиеся ваших увлечений. Не забудьте запланировать и то, что будет вашими маленькими островками радости – приятные дела.

Хотелось бы еще отметить полезную практику планирования выходного или хотя бы одного вечера в неделю без цифрового мира. Вместо этого можно принять «лесные ванны», съездить в загородный дом, прогуляться по набережной. Общение с природой – это лучшая альтернатива смартфону.

Задание.

Где взять идеи для проведения качественных выходных, которые хочется предвкушать и потом приятно вспоминать? В этом вам поможет список из 100 желаний.

Составьте его один раз и дополняйте, когда будут приходить новые идеи. Пишите все, что хотели бы сделать. От желания поесть мороженое в парке до путешествия на Камчатские вулканы. Все, о чем вы давно мечтали, но забыли. Копните глубже в ваше детство, юность, молодость. Может вы всегда хотели научиться чему-то или попробовать.

Держите этот список при себе и вдохновляйтесь им при планировании выходных или отпуска. Например, в пятничный вечер за чашечкой чая.

Как провести отпуск при выгорании

В отделе продаж работают два руководителя. У обоих достаточно большая нагрузка: стрессы, планы, жесткие дедлайны.

Первый менеджер активно отдыхает каждые выходные – катается на лыжах, ходит в походы, посещает различные мероприятия, концерты, выставки, проводит время с семьей. В отпуск всегда уезжает отдыхать и просит его не беспокоить.

Второй менеджер часто берет работу на выходные (ведь ее так много!). В отпуске не может расслабиться, постоянно на связи и даже приезжает в офис пару раз в неделю (потому что без него никто не справится!).

Но как так получилось, что начальство не заметило стараний и жертвенной самоотдачи второго менеджера, и повышение получил первый? А все потому, что результат работы первого менеджера – эффективность, а второго – частые ошибки, невнимательность, раздражительность и постоянные угрозы увольнения с киданием на стол заявления об уходе. В итоге руководство недоволено его работой, а коллеги мечтают о том, чтобы он, наконец, ушел.

На этом реальном примере хочу напомнить вам, что отдыхать надо обязательно. И делать это качественно. Это полезно и для вас, и для вашей эффективности, и для

всего коллектива. Если вы работаете самостоятельно, тоже не забывайте устраивать для себя отдых.

Отпуск, так же как и выходные, хорошо планировать заранее, чтобы предвкушать его и тем самым продлить радость. Но если вы буквально «доползаете» до отпуска и ждете от него живительной силы, которая поднимет вас на ноги, нужно учесть некоторые моменты.

Во-первых, не всегда даже длительный отпуск может восстановить человека, если проводить его неправильно. Часто бывает, что выгоревший работник не может расслабиться даже на отдыхе. Он находится в напряжении от того, что ему надо достичь этой цели – хорошо отдохнуть и избавиться от выгорания.

Он должен выполнить весь задуманный план: посмотреть, почитать, погулять, посетить... Ему обязательно нужно вернуться отдохнувшим и свободным от выгорания. В итоге отпуск превращается в очередное достижение результата.

Нет, так не получится. Когда вы идете в отпуск, особенно по выгоранию, нужно изменить отношение к нему и ничего не ожидать. Никаких целей и результатов. Вы устали, и вам надо просто отдохнуть. Насколько хорошо это получится – неизвестно. Просто отдохайте, но примите несколько советов, чтобы восстановиться как можно быстрее:

1. Как и при планировании выходных выделите два-три самых важных дела, которые хотите выполнить, чтобы в отпуске была доля определенности. Определите приблизительное время и действуйте не торопясь. Наслаждайтесь моментом.

Если потребуется, меняйте планы. Будьте гибким и не переживайте по этому поводу. Когда как не в отпуске мы можем отдаться потоку и воле случая. Старайтесь как можно меньше контролировать ситуацию, чтобы сбросить напряжение. Контроля вам хватает и в рабочих буднях.

2. Смените привычную среду и окружение, чтобы изменить и обычное поведение. Если вы привыкли постоянно что-то делать, быть продуктивным и полезным, но хотите просто спать до обеда и провести весь день за чтением книги, сделайте это. Отправьтесь в то место и окружите себя теми людьми, которые не будут осуждающе смотреть на вас, что вы не ходите на экскурсии и не делаете ничего нужного. И сами позвольте себе это, если вам именно сейчас нужно расслабление.

3. Не забывайте, что отпуск для выгоревшего человека или близкого к выгоранию – это не доделывание личных дел, которые вы не успели из-за работы, а для расслабления и накопления энергии.

Как вы думаете, насколько хорошо вы отдохнете, если начнете составлять подробные планы на день с множеством нерабочих активностей? Если будете волноваться, что не успеваете, не доделали, не так продуктивно используете столько свободного времени? Это принесет вам только дополнительное напряжение, от которого вы хотели избавиться.

Выбирайте то, что действительно хотите делать, и смело отказывайтесь от того, что запланировали, если сейчас на это нет настроения и сил. И не вините себя, это ваш отпуск и ваше личное время. Имеете право.

4. Сделайте для себя минимальными выбор и принятие решений. Не забывайте, что ваша система сейчас перенапряжена, и организм включил режим энергосбережения, как это делает ваш смартфон. Вашей энергии может не хватить даже на простые процессы. И было бы идеально, если выбор делал кто-то за вас, например, организовал тур. Или вы можете взять путевку по программе «все включено».

В отпуске ваша задача – подзарядить батарейки, но делать это придется во включенном режиме энергосбережения. И как вы это будете делать, решать только вам – гулять по горам или лежать целый день на пляже. Делайте то, от чего вы чувствуете, что заряд идет, а напряжение спадает.

Приручить свои эмоции

Эмоциональная устойчивость позволяет оставаться на плаву даже в самые трудные моменты. Но ее задача не блокировать эмоции, а «подружиться» с ними для снижения стресса в нашей жизни.

Выгорание быстрее возникает как раз у более сдержанных людей, кто сознательно подавляет свои эмоции. И медленнее у импульсивных и эмоциональных. Впечатлительность и чувствительность блокируют выгорание и не позволяют ему развиваться. Давая волю чувствам, люди меньше накапливают стресс внутри себя.

И перед тем, как начать работать со своими эмоциями нужно в первую очередь понять, что истоки у них – наши потребности. Это реакция организма на стремление и влечение к тому, что нам привлекательно. Так, если наша потребность удовлетворяется, мы испытываем положительные эмоции, если нет – отрицательные.

К примеру, мы ожидаем какого-то события или осуществления нашего желания. И от того, насколько оно приближается к нам или отдаляется, мы испытываем положительные или отрицательные эмоции.

Если на пути встречается препятствие в виде плохой погоды, капризного поведения ребенка или медлительного пешехода, нас это злит. Хотя может в другой раз мы бы не обратили на это внимания.

С другой стороны, эти же эмоции могут и побуждать нас к деятельности, стараясь помочь удовлетворить потребности. С удивления начинается наше познание и любознательность. Гнев может придать силы для осуществления цели.

А могут, наоборот, уменьшить способность к действию. Причем одна и та же эмоция может быть как активным, так и пассивным фактором. К примеру, обида со слезами может заставить человека идти напролом и действовать, а может уложить его в кровать на сутки.

Есть еще одна интересная особенность эмоций. Бывает, что один человек стремится к справедливости, и гнев дает ему энергию добиться ее, а другой жаждет мести, и гнев также дает ему энергию.

Так, чувства и эмоции отражают нашу настоящую личность, выявляя ее истинные ценности и установки. По ним можно увидеть, что оставляет человека равнодушным, а что затрагивает его душу. Что радует, а что печалит.

Эмоции выдают наше истинное существо, а также помогают познать себя настоящего и увидеть свои потребности и желания. И не всегда они соответствуют тому образу себя, который мы хотим видеть. Что с этим делать – решать каждому, но такая информация, безусловно, поможет поработать над своим поведением.

Силу эмоций можно использовать и при достижении целей. Когда мы их ставим и идем к ним, стоит прислушиваться к себе и наблюдать, положительные или отрицательные эмоции мы испытываем. Так можно понять, насколько в данный момент времени мы идем к своим настоящим целям и потребностям.

И если наше эмоциональное состояние принимает сумбурный характер, проверьте, нет ли противоречия и конфликта в наших действиях со своими потребностями.

Не бывает плохих и хороших эмоций, активных и пассивных – они лишь отражение нашей личности. И вместо их подавления нам стоит задумываться над причинами, которые их вызывают.

Например, вы разгневались на человека. Вспомните такой случай и проанализируйте, что вызвало вашу злость и гнев. Только ли его поведение, или что-то другое? Припомните, что произошло накануне, каким был ваш день или событие до этого момента, какая была погода? Чего вы ожидали от этого разговора?

Теперь представьте, если бы в этот день была хорошая погода, вы бы выпались, получили хорошую премию или произошло бы какое-то другое приятное событие, как бы вы отреагировали на ту ситуацию? Может случиться даже так, что само событие не обязательно является истинной причиной вашего гнева или плача, например.

Поэтому наша основная задача научиться понимать эмоции, регулировать их проявление и использовать для своего блага. Вы гневаетесь? Отлично, направьте эту энергию в полезное дело – помойте, наконец, гору посуды.

И нельзя поставить себе цель переживать определенные чувства, хотя конечно хотелось бы испытывать в большинстве случаев положительные. Однако такая попытка порождает фальшивую игру. Сформировать и переделать свои эмоции можно только через новую практику, которая бы изменила основные установки и



направленность личности человека. То есть нужно поработать над собой и личностным ростом, тогда и эмоции станут другими.

Если вы хотите испытывать больше позитивных эмоций, работайте над позитивным мышлением, а не над натяжной улыбкой. Если хотите справиться со злостью, вместо ее подавления, изучите причины ее проявления и поработайте над ними. А самих эмоций бояться не нужно, позвольте им играть в вас яркими красками.

Чтобы больше понимать свои эмоции и работать с ними, нужно развивать эмоциональный интеллект. Это способность человека распознавать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Сегодня эта компетенция номер один, которой должны обладать современные люди, особенно склонные к выгоранию.

Вот несколько советов по развитию эмоционального интеллекта.

1. Развивать навыки осознания своих эмоций с помощью упражнений:

«Что я чувствую здесь и сейчас?»

Ваша главная задача – научиться понимать свои эмоции. Несколько раз в день спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую?». Можно даже поставить напоминание на телефоне.

Необходимо сформировать привычку осознавать свои эмоции в разные моменты времени. Какие чувства вы испытываете по утрам? А перед сном? Какие эмоции возникают по дороге на работу? Что их вызывает?

Не ограничивайтесь стандартным набором «грусть, радость, печаль, счастье, страх». Пополняйте ваш словарный запас разными описаниями чувств, и вы удивитесь, как разнообразен мир эмоций. Это может быть тревога, волнение, восторг, ярость, досада, подозрение, растерянность, безнадежность, умиротворение, предвкушение, надежда, изумление, очарованность, смирение... Напишите для себя список, и вам будет легче описать свое внутреннее состояние.

«Дневник эмоций»

Для того чтобы управлять эмоциями, надо сначала научиться их распознавать. Хорошо бы вести специальный дневник и записывать туда дату, время, событие, ваше эмоциональное состояние и причины, которые его вызвали. Можно каждый вечер записывать те моменты, которые больше всего вам запомнились или были эмоциональными. Сначала, возможно, будет нелегко, но вы увидите, что через две-три недели вы станете лучше понимать себя.

2. Применять практики управления эмоциями:

«Физическая активность»

Если вас накрывают негативные эмоции, лучше всего направить их в конструктивное русло – прогуляйтесь, займитесь физической активностью, наведите порядок.

Можно использовать телесный метод, который вам больше всего понравится: сжать и разжать кулаки, встать на цыпочки, пройтись.

#### «Подышать»

Есть разные методики дыхания для управления эмоциями. Самый действенный метод при сильном эмоциональном состоянии – дистанцироваться и начать медленно дышать.

Еще хорошая техника «дыхание по квадрату», которая помогает быстро сосредоточиться:

1. Вдох 4 секунды.
2. Задержка дыхания на 4 секунды.
3. Выдох 4 секунды.
4. Задержка на выдохе 4 секунды, и далее расслабиться, улыбнуться (обязательно!).

Повторить несколько раз.

#### «Состояние вслух»

Действенный способ – это озвучивание своего состояния вслух: «Я раздражен, обижен, в гневе, в ярости, встревожен, волнуюсь, переживаю». Это будет полезно и для вас, чтобы сосредоточиться на своих эмоциях, и для ваших окружающих – они поймут, что вы сейчас чувствуете.

3. Развивать способность фокусировать эмоции на поставленных целях и таким образом мотивировать себя на выполнение необходимых дел.

Задача следующих техник вызвать как можно больше положительных эмоций, связанных с профессиональной деятельностью:

#### «Журнал успеха»

Эффективное средство для мотивации себя. Это дневник, в который нужно записывать свои достижения, даже самые небольшие: перспективное знакомство, похвала от коллеги или руководителя, хорошо сделанная презентация. Желательно вести такой дневник ежедневно. Читайте его время от времени, особенно в моменты упадка сил.

#### «Наведите порядок на рабочем месте»

Работать нужно в такой обстановке, которая вызывает у вас положительные эмоции, где вам комфортно и уютно. Приберитесь, протрите пыль, украсьте ваше рабочее место чем-то приятным для вас (цветы, рамка с фотографией близкого человека, сувенир, икона) или повесьте картинку с вдохновляющей мотивирующей цитатой.

«Ставьте четкие цели»

Ничто не мотивирует человека сильнее, чем приятные для него цели. Напишите ваши желания, мечты – для чего вы работаете, что вы от этого получаете или можете получить. Пишите то, что вас радует и вдохновляет. Когда вам будет не хватать самомотивации, перечитывайте их. Можно сделать коллажи и повесить их рядом с рабочим местом или поставить картинку с собственным желанием на рабочий стол компьютера.

Задание. Выберите себе два-три упражнения для развития эмоционального интеллекта и выполняйте хотя бы в течение недели.

Для развития эмоциональной устойчивости при трудностях можно поработать над собой в следующих направлениях:

1. Не бойтесь столкнуться со сложной ситуацией. В непростой момент вместо того, чтобы впасть в отчаяние и отрицание, постарайтесь абстрагироваться от своих чувств и увидеть проблему как бы со стороны. Смотрите только на факты, включите холодный расчет и направьте свою энергию, полученную от стресса, чтобы продумать сразу несколько способов решения вопроса. Можно нарисовать проблему на листе бумаги и набросать схему по ее решению.
2. Ищите смысл даже в самых сложных ситуациях. Для этого сместите фокус с вопросов «Почему?» «Почему я?», и замените их вопросом «Зачем и для чего мне эта ситуация?». Найдите свой личный смысл, пусть это будет для вас трамплином в новую жизнь, как шанс принять изменения в лучшую сторону. Представляйте, как вы будете себя чувствовать в той новой реальности, пусть это поддерживает вас в трудный момент.
3. Импровизируйте и будьте изобретательны. Посмотрите на вещи под другим углом и постарайтесь взять от ситуации как можно больше – найдите даже в тяжелом положении ресурсы и возможности.
4. Эмоциональная устойчивость тесно связана с самосостраданием. Почему-то когда к нам обращается за поддержкой наш друг, мы утешаем его и помогаем добрым словом. Но когда дело доходит до нас самих, зачастую мы стыдимся и обвиняем себя, прокручивая в голове неприятную ситуацию.

Но только подумайте, что бы сказал вам самый заботливый друг в этот момент, как бы он вас утешил? Станьте и сами себе таким другом, будьте добрее к самому себе, проявите доброту и терпимость. Можно приобнять себя, сказать что-то приятное, дать отдохнуть, угостить вкусным десертом или чашкой кофе. Если вам сложно утешать себя и говорить утешительные слова, представьте, что вы говорите это близкому другу, который попал в трудное положение.

«Дышите – не дышите»

Лучший способ не допустить выгорания – вовремя справляться со стрессом. Поэтому важно незамедлительно реагировать на первые признаки стрессовой реакции или тревожности.

Для их преодоления хорошо подходят релаксационные техники. Они чаще всего связаны с регулированием дыхания, потому что при стрессе мы начинаем быстро и прерывисто дышать грудью, хотя полезнее и лучше для спокойного состояния дышать животом. Это называется диафрагмальным дыханием.

Иногда, чтобы мгновенно освободиться от стресса и прийти в равновесие, нам достаточно глубоко вдохнуть и постепенно выдохнуть воздух, как будто задуть свечу. Это хорошо в качестве немедленной реакции на стресс, но лучше всего научиться дышать диафрагмой, то есть животом.

Практиковаться в таком дыхании можно лежа на спине, положив на живот ладони. Сначала вдыхайте грудью, оставляя живот плоским. Это грудное дыхание, научитесь распознавать его. Дальше попробуйте дышать так, чтобы грудь расширялась только чуть-чуть, а живот поднимался и опускался. Вот это и есть диафрагмальное дыхание, полезное при всех видах расслабления. Практикуйте его понемногу при любой возможности, и вам не составит сложности использовать его при стрессе или тревожности.

Интересную технику мгновенной релаксации предложил психолог Чарльз Стребель. Он говорит, что ее можно сделать буквально за шесть секунд:

1. Подумать о том, что вас тревожит или пугает (что вызвало стресс).
2. Улыбнуться про себя, это поможет расслабить мышцы лица.
3. Сказать про себя: «Мое тело может оставаться спокойным, когда сознание находится в активном бодрствовании».
4. Вдохнуть легко и спокойно.

5. Опустить и расслабить челюсть при выдохе так, чтобы верхние и нижние зубы не соприкасались.

6. Представить, как по всему вашему телу разливается тяжесть и тепло.

Еще одна релаксационная техника, которая помогает успокоиться за несколько секунд, была разработана Робертом Купером. Она состоит из пяти шагов:

1. Непрерывное дыхание.

Несмотря ни на что продолжайте дышать ровно и глубоко.

2. Позитивное выражение лица.

Немного улыбнитесь, как только вы заметите, что стрессовая ситуация стала влиять на ваше состояние.

3. Осанка.

Расправьте грудь, поднимите голову, вытяните шею, выставьте подбородок вперед. Представьте, что вас тянут вверх за ниточку.

4. Волна релаксации.

Пусть эта волна по напряженным частям тела.

5. Сознательный контроль.

Оцените реальное положение дел и скажите себе: «То, что происходит, происходит на самом деле, и сейчас я найду лучшее из возможных решений».

Также на физическом уровне со стрессом помогают справляться различные техники медитации, растяжка, массаж, ароматерапия, рефлексотерапия, музыка, танцы и другие методы. Найдите тот, который будет вам ближе всего.

Помните, что наш организм состоит как из психических, так и физиологических процессов. Поэтому в борьбе с выгоранием и стрессом мы должны воздействовать на него со всех сторон.

Как сэкономить на психологах

Конечно, было бы идеальным вариантом раз в неделю лежать на кушетке и говорить с психологом о своих переживаниях. Если раньше обращаться к таким специалистам считалось странным, и мы удивлялись американцам, то сейчас это абсолютно нормально.

Сегодня у многих людей, особенно которые ведут интенсивный образ жизни, есть свой личный психолог. И ходят они на консультации не только при трудностях, но и для поддержания психического здоровья. Как плановое посещение врача с целью профилактики.

Но далеко не все могут себе такое позволить, да и подходящего именно вам психолога можно искать годами. Тогда мы просто обязаны стать психологом, коучем и лучшим другом самому себе. Достаточно заботиться о себе, прислушиваться к переживаниям и разговаривать с самим собой.

Можно прогуляться полчаса в одиночестве или угостить себя пирожным в кафе. Главное выбраться из привычной обстановки и побыть наедине с собой – «поговорить по душам».

Спросите у себя, что вас тревожит, почему так не спокойно на душе, что можно сделать для себя прямо сейчас, чтобы порадовать. Если у меня кошки скребут на душе, я иду гулять одна и веду диалог с собой: «Так, давай разбираться. Что тебя мучает? В чем проблема? Так ли она глобальна? Какую пользу или урок мы можем вынести? Как делать больше не будем? Теперь как мы можем с этим справиться?»

Кому-то важно выговориться устно, а кому-то помогает выплеснуть все свои чувства на бумагу.

Очень хороший вариант такой самотерапии – писать дневники или утренние страницы. Для этого можно встать раньше обычного на 20-30 минут и сразу же после пробуждения начать писать в тетрадь свои мысли. Любые. Не анализируйте их, не критикуйте, просто пишите все, что приходит в голову. И так напишите три страницы. Ежедневные записи помогают разобраться в себе и внутренних переживаниях.

Еще есть хорошая техника, которая помогает справляться с беспокойством и тревожностью «Разговор с самим собой». Ее предложил психолог Джеррольд С. Гринберг.

В ней главное быть объективным. Спросите себя: «Какая реальная опасность кроется в ситуации, которая меня тревожит?». Обычно эта опасность оказывается не такой уж значительной, и даже если случится худшее, то это не станет для вас концом света. Продумайте и то, что будет в самом плохом исходе, и попробуйте вынести оттуда позитивные моменты.

Джеррольд С. Гринберг приводит такие примеры: «Если вы хорошо учитесь, то вероятность провала на экзамене очень невелика, а если вы и провалитесь, то что из

этого? Конечно, ничего хорошего в несданном экзамене нет, но зато у вас все в порядке со здоровьем. В конце концов, экзамен можно пересдать.

Если вам трудно назначать встречи другим людям, результат общения с которыми важен в первую очередь для вас, то разговор с самим собой поможет вам осознать, чего вы в действительности боитесь: потери самоуважения или быть отвергнутыми? Также вы поймете, что, скорее всего, ваше предложение не отвергнут. Однако даже если это и случится, то это не самое страшное, что может произойти в жизни. Это неприятно и, вероятно, создаст вам некоторые неудобства, но на самом деле все не так плохо.

Мне разговор с самим собой помог осознать, что люди в основной своей массе вежливы. Они не будут свистеть или кидаться в меня гнилыми помидорами. Если им покажется, что я говорю чушь, то они могут просто перестать слушать меня, чтобы не показаться грубыми. Самое худшее для меня в подобной ситуации – это то, что меня больше не пригласят. Что ж, тогда у меня будет больше времени для занятий другими делами. А это имеет свои плюсы».

#### Чек-лист всех способов и заданий

В этом разделе мы подходили к выгоранию со всех сторон и пытались потушить его самыми разными способами. Теперь давайте пройдемся по чек-листу и вспомним их. А заодно проверим, все ли предложенные задания вы сделали.

Хорошо бы выполнить их все, хотя бы постепенно. Так вы устраните как можно больше причин этого неприятного синдрома и проведете профилактику.

1. Важно не накапливать в себе стресс, а научиться снижать его уровень и управлять им.
2. Вовремя избавляйтесь от тревожности.

Выделите 20 минут и напишите все тревожащие вас мысли. Начните по очереди их анализировать. Подумайте, так ли они важны, чтобы тратить на них силы? Насколько это оправдано?

3. Сохраняйте и укрепляйте психическое здоровье, не забывайте про психогигиену.

Пройдитесь по чек-листу в главе про психогигиену и отметьте то, что у вас уже есть и над чем нужно поработать.

4. Работайте над своим перфекционизмом.

– Присмотритесь к другим людям. Есть ли такие, которые делают все безупречно?

– Найдите или сделайте свой личный маячок, который напоминал бы вам, что невозможно сделать все идеально.

5. Перестаньте достигать и начните жить.

Если вы увидели в себе достигатора, составьте «Колесо баланса».

6. Найдите золотую середину, чтобы не впасть из крайности в крайность – обвинять во всем себя или других. И сделать это можно только укрепив свои личные границы, определив свою зону ответственности и выправив локус контроля с внешнего на внутренний.

7. Не забывайте про планирование и тайм-менеджмент.

Отметьте по чек-листу основные пункты для эффективного тайм-менеджмента:

- поглотители времени регулярно анализируются и устраняются;
- все задачи в списках, все события – в календарях, ничего не держим в голове;
- есть система целей и приоритетов;
- порядок на рабочем месте, вся информация хранится эффективно;
- регулярно делаются перерывы.

8. Проверьте, насколько вам подходит профессия или работа по психическим особенностям, склонностям, способностям и ценностям.

Можно пройти несколько простых тестов, чтобы для начала понять, в правильном ли направлении вы идете. Все эти тесты находятся в свободном доступе, их легко найти в интернете:

- Тест Дж. Голланда на определение профессионального типа.
- Тест Э. Шейна «Якоря карьеры».
- Тест Е.А. Климова на определение типа профессии (ДДО).
- Матрица выбора профессии.

9. Имейте в виду, что недостаток компетенций в работе может быть причиной излишнего стресса.

Составьте список недостающих вам компетенций, расставьте приоритеты, сделайте план их развития.



10. Не забывайте разнообразить вашу жизнь, чтобы она не ограничивалась работой и домом. Вы – это не только работа. И не пренебрегайте общением.

11. «Колодезь должен наполниться!»

Напишите минимум 50 вещей, которые наполняют ваш «колодезь». От мелочей до крупных занятий. И обязательно встраивайте их в свою жизнь ежедневно.

12. И на работе можно находить моменты радости:

– Напишите список из того, что вас радует и приносит удовлетворение на работе. Старайтесь делать как можно больше таких вещей.

– Если вам трудно составить список, начните вести дневник своего настроения в течение дня – что вас порадовало, а что огорчило.

13. Попробуйте «магию утра».

Напишите список того, чем бы вы могли заниматься по утрам, и подумайте, как бы могла измениться ваша жизнь. И начните ее менять!

14. Планируйте выходные и проводите их качественно.

Идеи для проведения качественных выходных может подсказать ваш список из 100 желаний. Составьте его один раз и дополняйте, когда будут приходить новые идеи. Пишите все, что хотели бы сделать. От желания поесть мороженое в парке до путешествия на Камчатские вулканы. Все, о чем вы давно мечтали, но забыли.

15. Отпуск при выгорании проводите правильно, не превращая его в очередную цель или задачу.

16. Работайте над развитием эмоционального интеллекта.

Выберите себе два-три приведенных в главе про эмоции упражнения и выполняйте их в течение недели.

17. Потренируйтесь делать релаксационные техники.

18. Станьте психологом самому себе.

А если у вас запущенная стадия выгорания, и ваша батарейка разрядилась до критической отметки, приступайте к следующей части книги. Там будет описана пошаговая программа по выходу из выгорания с применением различных техник.

Если у вас начальные стадии или только переутомление, то просто посмотрите техники. Они также полезны в работе со стрессом, тревожностью и негативными эмоциями.

#### 4. Программа выхода из выгорания

##### Пошаговая инструкция

Главное, что нужно сделать, если вы все-таки диагностировали у себя выгорание, это признать его болезнью. Даже Всемирная организация здравоохранения внесла выгорание в список болезней и травм, потому что этот синдром уже зашел слишком далеко и плотно внедрился в нашу жизнь. Стресса, информации и дедлайнов становится все больше, но еще не все научились с ними справляться.

И после признания болезни нужно начать лечение. Если вы чувствуете глубокое выгорание и приближение депрессии, не бойтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Он точно определит вашу стадию и подберет инструменты для восстановления.

Если же вы решите пройти лечение самостоятельно, то, скорее всего это займет больше времени. Вы пойдете путем проб и ошибок, пока не подберете свой собственный рецепт из уникального сочетания тех ингредиентов, которые я даю в этой книге. Но если вы не бросите процесс, то обязательно придете к результату.

В целом схема лечения такая.

Шаг 1. Первое – это остановка!

Позвольте себе это, скажите: «Я имею право. Я переел, перенасытился и нуждаюсь в детоксе. Нужно ослабить хватку и расслабиться. Что я могу сделать сейчас, как позаботиться о себе?»

Шаг 2. Начать с базовых настроек – удовлетворить основные потребности.

Как в пирамиде Маслоу начните с самого нижнего уровня, и уже дальше постепенно продвигайтесь вверх.

Не давите на себя, а лучше погуляйте, покормите себя любимой едой, подышите воздухом. Наведите порядок в доме, пусть он будет чистым и уютным.

Пока не думайте ни о чем высоком. Когда подберетесь ближе к вершине пирамиды потребностей, тогда и будете думать о предназначении, самовыражении, личностном развитии, смене работы или профессии. Прежде вам нужно прийти в нормальное базовое состояние.

Соблюдение простых ритуалов для нормализации режима сна, питания и отдыха – вот три кита, на которых держится наше психическое здоровье. Поэтому, если ресурсы организма заканчиваются, сил с каждым днем становится меньше, а уровень тревоги и раздражения растет, нужно начать изменения именно с режима. Пока у вас не в норме базовые ресурсы, справиться с психологическими проблемами будет еще сложнее.

В идеале надо бы взять отпуск и хорошо отдохнуть. Но не всякий отпуск может избавить от выгорания, поэтому в предыдущей части книги мы говорили о том, как провести его в таком состоянии правильно.

Основная мысль, чтобы не делать из отдыха очередную задачу «отдохнуть и избавиться от выгорания». Не стройте на него много планов и тем более не решайте другие свои личные проблемы, а то отдых превратится в еще одну работу.

Просто отдыхайте и делайте то, что будет восстанавливать ваши силы и ресурсы. А будет ли это досуг на пляже звездочкой, на даче с книжкой или путешествие – решать вам. Главное, чтобы вы как можно меньше напрягались, сменили обстановку и подзарядили свои батарейки.

### Шаг 3. Работайте с телом.

Накопленные со стрессом эмоции живут в теле, и работа с ним является мощным способом в борьбе с выгоранием. Можно обжимать себя ладонями перед выходом на работу, мыть ноги с массажем стоп, прогуливаться до работы и обратно пешком хотя бы некоторое расстояние. Хорошо каждый вечер принимать теплый душ и проговаривать события прошедшего дня, как бы смывая их и все накопленное за день напряжение.

Займитесь спортом, он отлично утилизирует гормоны стресса. Если сил совсем нет, начните с малого – вечерняя растяжка, небольшая поездка на велосипеде, беговая дорожка в спортзале, сауна, плавание. Даже самая обычная утренняя зарядка способна сделать многое. А когда сил станет больше, запишитесь в спортивный зал, на фитнес или начните бегать.

Подумайте, что еще вы можете сделать для своего тела, чтобы восстановить ресурсы.

### Шаг 4. Общение и признание.

Поднимаемся выше по пирамиде потребностей. И чтобы выйти на следующий уровень, не пренебрегайте общением. Даже если вам хочется закрыться от всего мира, начните общаться хоть понемногу с самыми близкими людьми.

Встретьтесь с другом, с которым вам комфортно. Сходите вместе на интересное мероприятие или просто прогуляйтесь. И по максимуму ограничьте в этот период общение с токсичными людьми, от которых у вас обычно портится настроение.

Потребность в признании удовлетворите сами. Не ждите, пока вас начнут одобрять и хвалить. Ищите награду внутри себя, а не снаружи. Благодарите, отмечайте свои успехи, наградите себя подарком. Хвалите себя даже за мелочи. Мы вполне самостоятельны и можем сами дать положительное подкрепление, если будем поддерживать себя, вместо того чтобы ругать.

Шаг 5. Планируйте отдых.

Добавьте в каждый свой день минимум час дополнительного отдыха. Прямо закладывайте в свое расписание «Я отдыхаю» для остановки и разгрузки. Планируйте такие приятные моменты как перерыв, кофе с коллегами или друзьями, чтение книги, рисование. Воспринимайте это как остановку для заправки топливом своего автомобиля.

Не старайтесь быть супер эффективным человеком и не заполняйте любую свободную минуту полезными делами. Сейчас не время, еще успеете. Дайте себе возможность восстановить силы, чтобы вновь обрести горящие глаза. Позвольте себе просто полежать на диване, посмотреть кино или поболтать по телефону с другом.

Шаг 6. Практики против выгорания.

Далее по рецепту прохождения специальных практик и техник, в том числе арт-терапия. Они будут описаны после этой главы. Выберите для себя самые подходящие и выполняйте их каждый день как лекарство от выгорания.

Шаг 7. Восполняйте ресурсы.

И уже после того, как вы немного «потушите» внутреннее выгорание, как только ваша батарейка подзарядится, и не будет находиться на критическом уровне, когда вы почувствуете в себе силы и энергию сажать на месте выжженного леса молодые деревья, приступайте к восполнению своих ресурсов.

В этом вам помогут рекомендации и задания из предыдущего раздела книги – «Как справиться с выгоранием».

Методы арт-терапии при выгорании

Арт-терапия хорошо помогает, потому что когда мы входим в творческий поток, то на это время освобождаемся от забот, которые давят на нас тяжелым камнем ответственности, ограничений и проблем. Делая что-то не на оценку, мы даем себе

право быть несовершенными, и просто выражаем свои чувства и эмоции через творческий процесс.

С помощью этого мы можем разбудить нашего внутреннего ребенка, который как в детстве (помните?), радуется мелочам, получает удовольствие от познания мира и любит веселиться от души.

Так арт-терапия возобновляет яркость эмоций и снова пробуждает в нас радость к жизни. Спонтанное творчество подключает к борьбе с выгоранием наши личностные ресурсы и дает выход накопившемуся стрессу и эмоциям, помогая восстанавливаться.

Для большего эффекта хорошо проходить коллективные тренинги арт-терапии, но можно заниматься и самостоятельно. Приведу несколько простых техник. Вам потребуется бумага и любые карандаши, восковые мелки, фломастеры или краски, что вам нравится. Важно только, чтобы было как можно больше цветов.

### 1. Рисуем эмоции

Если внутри вас живут неприятные чувства и эмоции, нужно дать им выход. Гнев, злость, усталость или неудовлетворенность, которые остались, будут выжигать вас. Давайте выплеснем их из себя, но сделаем это конструктивно, не разрушая вещи и отношения.

Эти негативные эмоции можно нарисовать. Например, в виде круга или любых других фигур, которые будут их обозначать. Потом закрасьте фигуры в тот цвет, которым они должны быть по вашему мнению.

Так рисуйте их и раскрашивайте, пока они не уйдут от вас на бумагу.

### 2. Письмо

Может быть вам легче выразить свои эмоции и чувства в слова. Тогда напишите кому-нибудь письмо об этом. Обидчику, другу, маме, а может и самому себе. Напишите все, что думаете. Плачьтесь, ругайтесь, жалуйтесь... Пишите все, что хотите, ведь никто этого никогда не прочтает. Отправлять письмо никому не нужно.

### 3. Кладовая ресурсов

Вы знали о том, что в нашем бессознательном есть кладовая, в которой лежат и пылятся все наши ресурсы? Давайте будем доставать их.

Для этого просто рисуйте то, чего вам не хватает.

Энергии? Набросайте ее, например, в виде треугольников красного цвета. Красный – очень энергичный цвет по моему мнению. А для вас какой?

Хотите уверенности? Какого она цвета, какой формы, нарисуйте.

Радости? Не вопрос, рисуйте. Я вижу ее желтой и круглой, а вы?

Изобразите то состояние, которого вам не хватает, и повесьте себе над рабочим столом или поставьте как заставку на телефон.

#### 4. Тушим пламя

Настройтесь на свое эмоциональное состояние и нарисуйте пламя огня, свечи или костра. Тот огонь, который отражает ваше внутреннее напряжение и выжигает вас изнутри. От чего вы теряете свои ресурсы, чувствуете усталость, раздражение, бессилие, безнадежность и апатию.

Как выглядит это пламя внутри вас? Используйте разные цвета, смешивайте краски. Рисуйте так, как считаете нужным и как вам комфортно.

Дальше разделите чертой этот лист бумаги на две части. С правой стороны закрасьте фон так, как будто огонь выжег все на своем пути, и ничего не осталось. Теперь на этом фоне напишите черным фломастером или ручкой – что этот огонь выжег, как эмоциональное выгорание сказало на вашей жизни.

Вы плохо спите, стали раздражительным, потеряли энтузиазм и интерес к жизни, испортили отношения с близкими людьми. Напишите собственные последствия выгорания в своей жизни.

Теперь будем тушить этот огонь. Раскрасьте фон левой части листа водой, используя при этом спокойные цвета. После этого напишите на нем фломастером или ручкой зеленого цвета те действия, которые помогут вам избавиться от выгорания.

Это может быть все что угодно – отдых, перерыв, спорт, вечеринка, кино, кофе, море, новые туфли... Пишите все, что приходит в голову, отчего у вас может подняться настроение и улучшиться эмоциональный фон.

Подумайте, что из этих действий вы можете уже сейчас включить в свою жизнь, чтобы стабилизировать состояние. Сохраните этот рисунок и обращайтесь к нему каждый раз, когда почувствуете эмоциональное истощение.

И когда вы уже справитесь с выгоранием, можете порвать, сжечь или избавиться от изображения любым способом, каким захотите.

#### Шесть практик против выгорания

##### 1. «Спокойное место»

С помощью этой техники мы можем выбраться на свет из ямы отчаяния, усталости и негативного настроения. Сначала в своих мыслях, а потом перенести это и в реальность.

Поищите внутри себя такое воспоминание, с которым связаны только позитивные эмоции. Чтобы оно дарило вам чувство безопасности, спокойствия и душевного комфорта. С ним не должно быть никаких негативных ассоциаций. Это может быть короткий момент, длительное событие или просто какое-то особое место. Оно должно быть таким, чтобы вы могли «спрятаться» в нем от тревоги и беспокойства.

Когда вспомнили, закройте глаза и представьте себе это место как можно подробнее. Посмотрите все детали, услышьте звуки, почувствуйте запахи, вспомните тактильные ощущения. Зафиксируйте весь набор этих чувств и прислушайтесь к своему телу. Откройте глаза.

Теперь попробуйте прочувствовать все те же ощущения с открытыми глазами. Затем подберите слова, которые будут у вас ассоциироваться с этим воспоминанием и помогать его вызвать вновь. Например, «солнечная поляна», «теплое море», «тихий лес», «свобода в горах», «уютный городок» или «мягкий диван».

Снова закройте глаза, представьте себе это место, зафиксируйте приятные ощущения и проговорите подобранные слова. Задержите внимание на своих чувствах, повторяйте эти слова и погружайтесь в теплую волну удовольствия.

Через несколько мгновений откройте глаза и повторяйте это погружение пять раз, чтобы закрепить ощущения. Делайте это упражнение каждый день не больше минуты времени. Так вы доведете его до автоматизма и сможете «прятаться» в этом спокойном месте от разных огорчений и тревог. Для этого нужно будет всего лишь вызвать позитивный образ вашего места и мысленно произнести подобранные к нему слова.

## 2. «Что хорошего принес мне этот день»

Возьмите за практику благодарить каждый день за то хорошее, что он принес. Наверняка в каждом дне можно найти положительные и радостные моменты. Вечером перед сном прокрутите свой день и вспомните все хорошее, что было. Можно вести вечерние страницы и записывать эти моменты в отдельный блокнот.

Тренировать позитивное мышление полезно, потому что оно приносит положительные эмоции, которые помогают нам справляться со стрессами и выгоранием.

## 3. Телесная практика расслабления по Джекобсону

В стрессовых ситуациях наши мышцы напрягаются, и чтобы избавиться от стресса и излишнего чувства эмоционального напряжения, достаточно научиться расслаблять мышцы.

В технике, которую предлагает врач-физиолог Эдмунд Якобсон Джекобсон, нужно будет искусственно создать сильное напряжение, чтобы мышцы перенапряглись и затем хорошо расслабились.

Выполняйте практику в положении лежа или сидя. Начните напрягать мышцы друг за другом, постепенно подключая по цепочке кисти, предплечья, плечи, лопатки, лицо, шею, пресс, ягодицы, промежность, бедра, голени, стопы. И так до полного напряжения всех мышц одновременно.

Создайте максимальное напряжение, мысленно сосчитайте до десяти, концентрируйтесь при этом именно на напряжении. Затем резко расслабьтесь, откиньтесь назад и глубоко, спокойно выдохните.

Обратите внимание на те участки тела, которые плохо напряглись или не расслабились до конца. Напрягите их отдельно еще раз. После упражнения отдохните 1-2 минуты.

Когда вы научитесь хорошо напрягать и расслаблять мышцы последовательно, можно попробовать одновременное напряжение всех групп мышц.

Выполняйте такую практику в течение 2-3 недель минимум два раза в день – утром и вечером. Так вы научитесь чувствовать и снимать мышечное напряжение автоматически, без проведения этого упражнения. Это поможет вам эффективно и моментально снижать мышечное и эмоциональное напряжение в стрессовых ситуациях.

Для большего понимания выполнения этой техники можно найти и посмотреть видеоролики в интернете.

#### 4. «Маяк»

Это упражнение помогает найти внутренний источник энергии и опору, особенно в непростых ситуациях.

Закройте глаза, расслабьтесь и представьте маленький остров вдали от большой земли, где на высокой скале стоит огромный маяк с крепкими стенами. Маяк – это вы. Прочный и надежный, вас не могут пошатнуть никакие ветра. И каждую ночь в любую погоду вы посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для судов.

Ощутите в себе эту энергию, этот внутренний источник света, который никогда не гаснет и каждый день подает сигнал кораблям. Побудьте в этом ощущении и наблюдайте за мыслями, которые вам приходят.

#### 5. «Персонаж»

В этой технике мы поработаем с внутренним критиком, неуверенностью в себе и негативными эмоциями, которые являются частыми причинами эмоционального выгорания.



Запишите как минимум 10 симпатичных вам персонажей книг, фильмов, сказок, мультфильмов или даже просто знакомых людей. Далее представьте, что в непростой для вас ситуации вместе с вами оказался каждый из них. Перенесите его туда в своем воображении, ярко и в деталях.

Рассмотрите каждого персонажа в этой ситуации, ответив на вопросы (записывайте ответы):

- 1) Как этот персонаж себя поведет и почему?
- 2) Что он в этой ситуации подумает и почему?
- 3) Что он в этой ситуации чувствует и почему?

Запишите ответы на эти вопросы и от своего лица, как вы себя ведете в этой ситуации.

Теперь поставьте каждому варианту поведения, мыслей и чувств баллы от 1 до 10, насколько он, по вашему мнению, больше всего подходит. И свой оценить не забудьте.

Далее выберите лучший вариант или составьте сборный, который будет самым подходящим решением ситуации.

## 6. «Волшебные 15 минут»

Если у вас не получается взять «отпуск по выгоранию», для восстановления сил можно каждый день отключаться от дел хотя бы 4 раза в день на 15 минут. Поставьте таймер, и в это время будьте в моменте и только наедине с собой. Не думайте о работе и делах, пусть вокруг будет тишина, просто наблюдайте по сторонам и внутрь себя. Можно прогуляться или просто посидеть с закрытыми глазами.

Подведем итог

Мы наблюдаем, что все чаще люди обесценивают свое здоровье в охоте за материальными благами, достижениями, престижем и статусом. Поэтому усталость, переутомление и эмоциональное выгорание не редкость в наше время. Ставить цели и стремиться к ним, конечно же, надо, но не забывайте, что для этого нужно быть в ресурсном состоянии. Потеряв его, вы ничего не достигнете.

Смело идите к своим целям и мечтам, но в этом увлеченном пути не забывайте позаботиться о себе: не перегружайте себя, учитесь справляться со стрессом и негативными эмоциями, уделяйте время увлечениям и близким людям, «наполняйте» себя, переключайтесь и обязательно отдыхайте качественно!

Прислушивайтесь к себе и уважайте свои чувства. Помните, что главное вовремя остановиться и спросить себя: «Что происходит, почему я грущу уже три дня, если за окном весна?» Очень важно не пропустить первые сигналы о помощи своего организма.

Цените себя, берегите и всегда поддерживайте. Будьте здоровы!

П.С. Обязательно возьмите из книги несколько инструментов и сложите в свой чемоданчик, чтобы дальше использовать в жизни. Пропишите их, зафиксируйте где-то для себя. Буду очень благодарна, если вы напишете об этом в отзыве на книгу, чтобы и другие могли увидеть, какую пользу они получают от ее прочтения.

А в завершении хочу поделиться притчей про полную банку.

На лекции по философии профессор стоял перед студентами и держал в руках банку, полную крупных камней.

– Эта банка полная? – спросил профессор.

– Да, полная, – ответили студенты.

Тогда он достал горох и высыпал его в банку. Он тут же заполнил свободное место между камнями.

– Полна ли сейчас банка? – снова спросил профессор.

– Да, полная, – и в этот раз ответили студенты.

После этого он взял коробку с песком и насыпал его в банку. Конечно же, песок также занял свободное пространство.

– Полна ли банка? – опять поинтересовался профессор.

– Да, на этот раз она точно полная! – заулыбались студенты.

Тогда профессор взял кружку с водой и вылил ее в банку. Песок размок, осел, и вода также нашла себе место. Студенты не удержались от смеха.

– Я хочу, чтобы вы поняли, – серьезно проговорил профессор. – Банка – это ваша жизнь. Камни – это важные вещи в ней: семья, здоровье, друзья. То, что необходимо, чтобы жизнь оставалась полной даже в том случае, если всего остального не будет. Они наполняют вашу жизнь главным смыслом.

Горох – это вещи, которые стали важными для вас: работа, дом, любимый автомобиль.  
Песок – это все остальные мелочи жизни.

И если начинать заполнение своей банки жизни с песка, то совсем не останется места для камней и гороха. В жизни также, если вы будете тратить всю энергию и время на мелочи, то у вас не останется времени и сил на самые главные вещи.

Поэтому в первую очередь занимайтесь тем, что приносит вам счастье, радость и самые яркие эмоции: играйте с детьми, встречайтесь с друзьями, уделяйте время близким людям. Правильно расставляйте свои приоритеты.

Оставшееся же время уделяйте работе, дому и своему авто, например. Все остальное в нашей жизни всего лишь песок. И для мелочей всегда останется место, как мы увидели по этой банке.

– А что означает вода? – спросила одна любопытная студентка.

– Хороший вопрос! – хитро улыбнулся профессор. – Этим я хотел напомнить вам, что как бы ни была наполнена ваша жизнь, всегда можно найти время для чашечки кофе.

notes

Примечания

1

Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.– М.: Филинь, 1996.