

Сгорела или просто устала?

Усталость лечится выходными. Выгорание - нет: после отпуска через три дня всё как было, и это его главная примета. В этом гайде - четыре признака выгорания, пять состояний, которые с ним путают, и первый шаг, который можно сделать уже сегодня вечером. Проверьте себя честно: это займёт десять минут.

Гайд подготовлен психологом Алисой Ибрагимовой по материалам профессиональной программы работы с эмоциональным выгоранием. Выгорание описано здесь по классификации ВОЗ и исследованиям К. Маслач - автора «золотого стандарта» диагностики выгорания. Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию врача или психолога.

ПОЧЕМУ «ПРОСТО ОТДОХНИ» НЕ РАБОТАЕТ

Выгорание - это не усталость, а истощение от стресса, который длился слишком долго и с которым не удалось справиться. Сам по себе стресс не враг: он помогает собраться и сделать. Но когда напряжение не выключается месяцами, а восстановления нет, организм однажды говорит «всё» - и включает режим экономии. Всемирная организация здравоохранения официально признала выгорание синдромом, влияющим на здоровье.

И важное: выгорают не только «на работе». Мама в декрете, хозяйка дома, та, что ухаживает за близким, - выгорание случается везде, где много отдачи и мало восстановления. Поэтому «возьми себя в руки» здесь не работает. Работает другое: увидеть, что происходит, найти причины и вернуть восстановление.

Выгорание - не лень и не слабость характера. Это защита: психика снижает обороты, чтобы вы не сгорели совсем.

ЧТО ДАЛЬШЕ

На следующей странице - четыре признака выгорания. Отметьте галочками те, в которых узнаете себя. А потом проверим, не прячется ли за вашим состоянием что-то другое.

Четыре признака выгорания

Признаки могут приходить по одному или все сразу. Читайте и отмечайте то, что узнали у себя за последние месяцы. Особая подсказка - «внутренний посыл»: фраза, которая крутится в голове.

- 1

Истощение. Постоянная усталость, слабость, упадок сил. Интерес к делам тает, на задачи смотреть не хочется.

Внутренний посыл: «у меня нет сил, я больше не могу».

☐
- 2

Отстранение. Негатив к работе и людям вокруг неё. Сопротивление новым задачам, желание отгородиться ото всех.

Внутренний посыл: «зачем мне это, как всё бесит».

☐
- 3

Снижение работоспособности. То, что раньше занимало 20 минут, теперь занимает 40. Ошибки, рассеянность, ни одной свежей идеи.

Внутренний посыл: «не успеваю, не справляюсь, плохо соображаю».

☐
- 4

Обесценивание своих достижений. «Ничего особенного, все так могут». Ощущение, что ваша работа никому не нужна и вы ничего не достигли.

Внутренний посыл: «никакой я не профессионал».

☐

КАК ОНО ПОДКРАДЫВАЕТСЯ · 11 СТУПЕНЕЙ

Выгорание не случается за один день - оно спускается по лестнице. Классическая модель психиатра Герберта Фройденберга. Найдите свою ступень.

- | | |
|--|---|
| 1 Желание доказать свою ценность. | 2 Невозможность отключиться от работы. |
| 3 Сон, еда и общение - «потом». | 4 Отрицание проблем, тревога. |
| 5 Работа вытесняет всё остальное. | 6 Раздражение на людей, цинизм. |
| 7 Уход от общения, «глушение» усталости. | 8 Изменения замечают близкие. |
| 9 Ощущение потери себя. | 10 Внутренняя пустота. |
| 11 Истощение и депрессия - нужна помощь врача. | • Чем выше ступень, тем нужнее поддержка. |

ЧТО ЗНАЧАТ ВАШИ ГАЛОЧКИ

Ни одной - скорее всего, у вас усталость, и ей правда поможет отдых. Сохраните гайд: пусть будет проверкой на будущее.

Одна - звоночек. Выгорание подкрадывается постепенно, и сейчас лучший момент его остановить - пока это лёгкие шаги, а не спасательная операция.

Две и больше - это уже похоже не на усталость, а на выгорание. Не пугайтесь: с ним работают, и оно проходит. Но сначала - страница 3: проверим, точно ли это оно.

Пять состояний, которые путают с выгоранием

Им нужна другая помощь - и пропустить их опаснее, чем пропустить выгорание. Пробежитесь по всем пяти.

1 Проблемы со здоровьем

Истощение везде, а не только в работе: нет сил даже на любимое. Часто плюс головные боли, сбои ЖКТ.

Что делать: сначала к врачу и обследование. Только врач отличит выгорание от болезни.

2 Депрессия

Мир «серый» целиком: апатия и безразличие во всех сферах жизни, не только в работе.

Что делать: к психотерапевту или психиатру. Это лечится, но другими инструментами.

3 Просто не хочется работать

Недовольство работой есть, а истощения нет: на всё остальное силы прекрасно находятся.

Что делать: это вопрос мотивации и отношения к работе, а не выгорание.

4 Проблемы в других сферах

Силы забирает не работа, а дом, отношения, болезнь близких. Работа иногда даже «отдушина».

Что делать: решать причину там, где она живёт: поддержка, терапия, помощь близких.

5 Кризис смысла

Главный вопрос не «где взять силы», а «зачем всё это». Выраженного истощения при этом нет.

Что делать: работа с ценностями и смыслами - с психологом или карьерным консультантом.

ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ ВЫГОРАНИЯ

Истощение связано именно с работой или главной «отдающей» ролью, а в остальных сферах жизнь ещё теплится. Если истощение везде и давно - начните с врача, это важнее любых тестов.

Что сделать уже сегодня вечером

Против выгорания не работают подвиги - работает восстановление. Сегодня вечером сделайте три вещи. **Первое:** минимум 30 минут настоящего отдыха - без телефона, без «полезного», только то, что восстанавливает. Лента и сериалы ночами не считаются: это «цифровая интоксикация», а не пауза. **Второе:** лягте так, чтобы спать до полуночи, - в первую половину ночи мозг восстанавливается активнее всего. **Третье:** пять минут тишины - ничего не делать, ничего не говорить, просто следить за дыханием.

Это не лечение, а первый шаг. Но после него обычно появляется главное - ощущение, что на своё состояние можно влиять.

ГАЛОЧКИ - ЭТО ДИАГНОСТИКА НА ГЛАЗ

Если вы отметили две галочки и больше, скорее всего, вы уже пробовали отдыхать, терпеть и «брать себя в руки», а силы так и не вернулись. Одних советов тут мало, нужен план под ваши причины.

Такой план я собрала в мини-курс «Перезагрузка». Он проходится с телефона по 10-15 минут в день, и за месяц вы:

- узнаете точный уровень выгорания по тесту Маслач, «золотому стандарту» психологов: 22 вопроса, баллы считаются сами;
- найдёте свои причины из восьми и получите личный план под них;
- пройдёте четыре недели восстановления: отдых, тело, мысли, отношения;
- увидите в цифрах, что изменилось: в конце повторный замер «до и после».
- Ответы видите только вы, они хранятся на вашем телефоне.

Хочу мини-курс «Перезагрузка»

нажмите и напишите мне в Telegram слово РЕСУРС

Напишите мне слово «РЕСУРС» - расскажу про мини-курс и пришлю доступ.

А если галочек много и тяжело - напишите просто так: разберём ваше состояние вместе.

Написать в Telegram

Написать в MAX

+7 987 299-86-24

Мои каналы: [в Telegram](#) · [в MAX](#) · Instagram: [@alisa__psychologist](#)

С заботой, психолог Алиса Ибрагимова.