

ПОЧЕМУ ТЫ УСТАЁШЬ, ДАЖЕ КОГДА ОТДЫХАЕШЬ

Можно выспаться, взять выходной и даже уехать в отпуск - а сил всё равно нет. Дело не в лени. Женщина носит невидимый груз: держит в голове жизнь всей семьи - и именно это, а не сами дела, забирает силы. **Здесь - как выгрузить этот груз из головы и снова почувствовать, что отдых восстанавливает**

В основе - понятие когнитивного (умственного) труда, которое описали исследователи Гарвардского университета в 2019 году. Это не медицинская рекомендация и не замена личной консультации, а понятные шаги, которые можно начать делать сегодня

СНАЧАЛА КОРОТКИЙ ЧЕК

Прежде чем «что делать», важно увидеть, несёте ли вы этот невидимый груз. Отметьте пункты, в которых узнали себя

ЧЕК Несёте ли вы невидимый груз

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| 1 | Помню всё сразу - когда у ребёнка кружок, когда к врачу, что заканчивается дома | ☐ |
| 2 | Если я не проконтролирую - всё развалится, поэтому держу всё сама | ☐ |
| 3 | Могу выспаться - и всё равно проснуться разбитой | ☐ |
| 4 | В отпуске голова не отключается - продолжает планировать и считать | ☐ |
| 5 | На вопрос «что тебе купить» не могу ответить - себя в списке просто нет | ☐ |

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ

Чем больше пунктов отметили - тем тяжелее груз, который вы несёте головой. Это не лень и не слабость. У этого есть название - когнитивный труд: невидимая работа держать в уме жизнь всех вокруг. Руки отдыхают, а голова - никогда

ПОЧЕМУ ОТДЫХ НЕ СПАСАЕТ

Отдых для тела не выключает голову. Пока в ней открыты десятки «не забыть», мозг остаётся в режиме напряжения - даже когда вы лежите. Поэтому сон и отпуск не восстанавливают: список продолжает работать внутри

Голова разгружается не когда дел стало меньше, а когда они перестали жить в вашей голове

Значит, устать можно перестать - если груз из головы вынести наружу. Три шага - ниже

ТРИ ШАГА Выгрузить и вернуть себя

1 Свалка головы

Возьмите лист и выпишите всё, что держите в уме - от «купить порошок» до «записать к врачу». Не сортируйте, просто вываливайте. Рядом с каждым пунктом пометьте: моё / можно делегировать / можно удалить

Сегодня: выпишите список и отдайте хотя бы один пункт другому - мужу, ребёнку, помощнику

2 Одна вкладка за раз

Мозг устаёт не от дел, а от переключений. Когда делаете что-то - делайте только это: моете посуду - моете посуду, а не прокручиваете завтрашний день

Сегодня: выберите одно дело и сделайте его, не держа параллельно ещё пять в голове

3 Вернуть себя в список

В вашем ежедневном списке есть все, кроме вас. Раз в день добавляйте один пункт для себя - не «полезный», а просто ваш. С этого начинается возвращение к себе

Сегодня: сделайте одно маленькое дело только для себя - без пользы и без повода

ЕСЛИ ВЫ УЗНАЛИ СЕБЯ

Если, читая это, вы поняли, что несёте невидимый груз годами и уже устали на нём - это самое важное наблюдение. И с этим не нужно справляться в одиночку

За привычкой держать всё в голове почти всегда стоит убеждение: «если не я, то всё развалится». Разгрузить голову на день помогают шаги выше. Но чтобы перестать нести всё одной, нужно вернуть опору внутрь. И с этим можно работать

Если чувствуете, что устали держать всё на себе - вы всегда можете просто написать мне в любой мессенджер

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

Женская группа - моё главное

Это то, ради чего я всё это делаю. Тёплое место, где такие же женщины перестают тянуть всё в одиночку и возвращают себе опору. Здесь вас не оценивают и не учат «быть сильной» - здесь можно наконец выдохнуть и почувствовать, что вы не одна

Группа идёт **онлайн**, поэтому неважно, из какого вы города - вы подключаетесь из дома, и всё работает так же тепло и близко, как в живом кругу

Откликается? Напишите мне слово «группа» - и я пришлю подробности: как всё устроено, когда старт и что вас ждёт. Это ни к чему не обязывает - просто расскажу, а вы решите

А если хочется сначала один на один - можно начать с **пробной консультации**: созвонимся, разберём ваше состояние и наметим, с чего начать

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

Устать от того, что держишь всё в голове - не слабость. Начните с одного выгруженного пункта

Алиса Ибрагимова · психолог