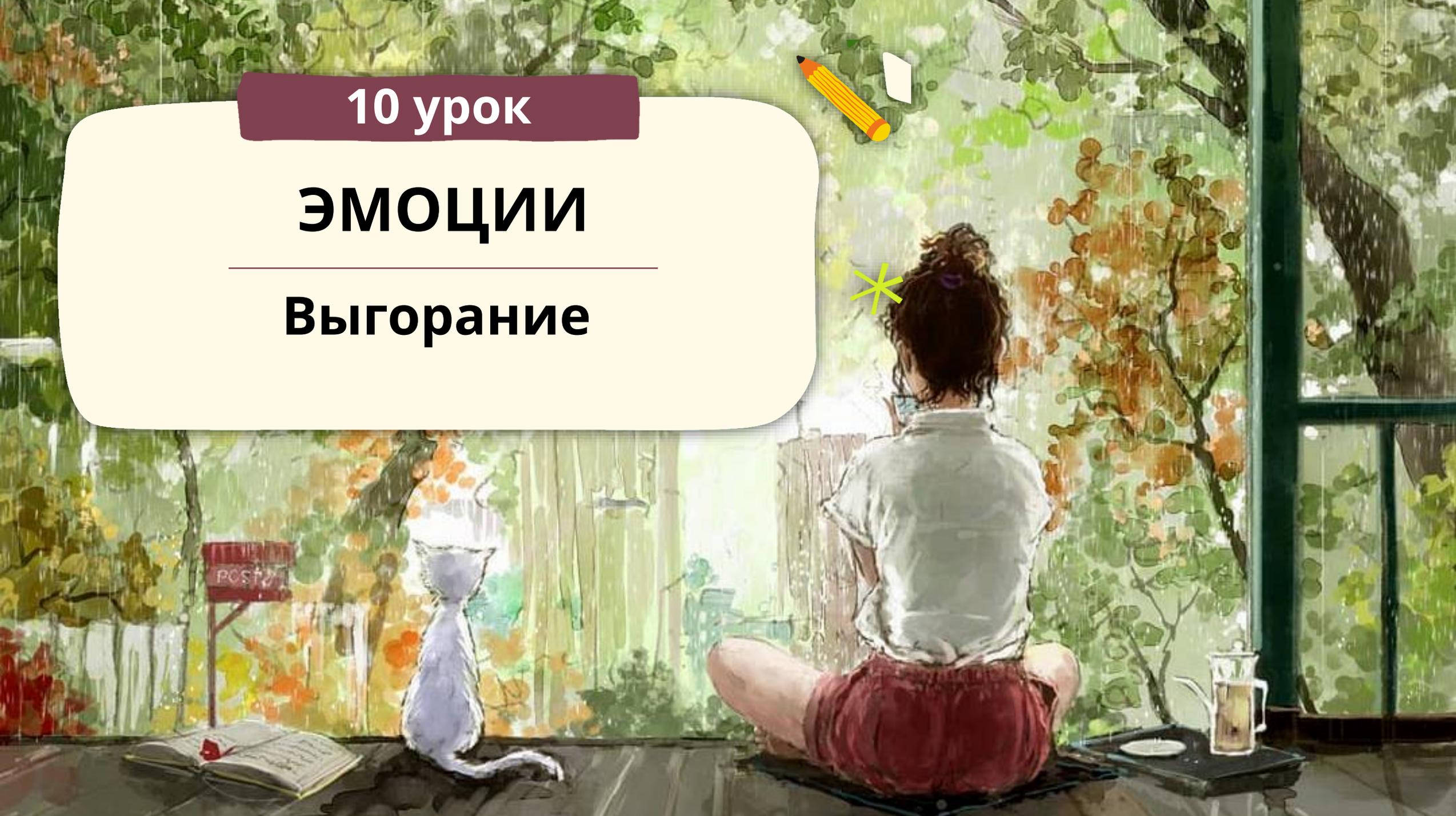


10 урок

**ЭМОЦИИ**

**Выгорание**



## 7 причин выгорания и убеждения, вызывающие выгорание

- 1.** Стремление быть хорошим, святым и удобным, Я – на последнее место, всем бесконечно помогать и гореть. За этим может стоять «просто так меня любить нельзя».
- 2.** Крепкая психика, и долго принуждают себя к тому, что противно их нутру. Иногда это какая-то важная внутренняя идея или цель, например: «хороший родитель покупает своим детям последние айфоны каждый год», могут очень долго быть в режиме принуждения.
- 3.** Человек, который не может найти место, где его принимают, а значит кроме работы много суеты «где же меня примут?». Часто это привет из детства и детско-родительской семьи.

**4.** Гиперконтроль, тревожность, перфекционизм, много стыда и вины. Всё должно быть идеально, но другие налажают, придется самому.

**5.** Задает себе слишком высокую планку и не может её достичь. «Не буду писать рассказы, хотя хочу, потому что писать рассказы могут только гениальные люди, а я обычный, обычным не надо и пытаться».

**6.** Увлекающийся человек, который всё вложил на волне азарта. Здесь скорее вопрос к границам (если это вы, то весенний семестр в Школе психологии ваш!).

**7.** Человек, который отмечает всё негативное, соответственно, обесценивается хорошее. Это вызывает много усталости, неудовлетворения и разочарования. Его просто научили родители или окружение видеть только плохое.

# Чем выгорание отличается от усталости?

**Выгорание** – это накопительное состояние. Вот 3 главных признака выгорания:

- 1. Истощение – физическое и ментальное.** Постоянное чувство усталости, долго и сложно делать то, что раньше делалось легко и быстро, нет сил по утрам вставать, снижается скорость мышления и память работает хуже.
- 2. Эмоциональное отстранение.** Нет сил на общение, как следствие отстраняется или агрессивирует и конфликтует.
- 3. Снижение профессионализма.** Работать стало неинтересно, потерялся смысл того, что делается, качество выполняемой работы упало.

# Не путаем выгорание и депрессию

**В депрессивном состоянии** у человека **потеря смысла жизни в целом**, суицидальные мысли, падает самооценка и часто бывает чувство вины.

**В выгорании** такого нет! В выгорании **больше усталости**, чем печали.

В депрессии много печали.

# Лень или выгорание?

Лень – это следствие:

- конкурирующей мотивации
- усталости
- непонимания
- снижения контроля и исполнительной функции

Если мы разбираемся с причинами лени, она уходит достаточно быстро.

**Выгорание нельзя убрать за короткое время.**

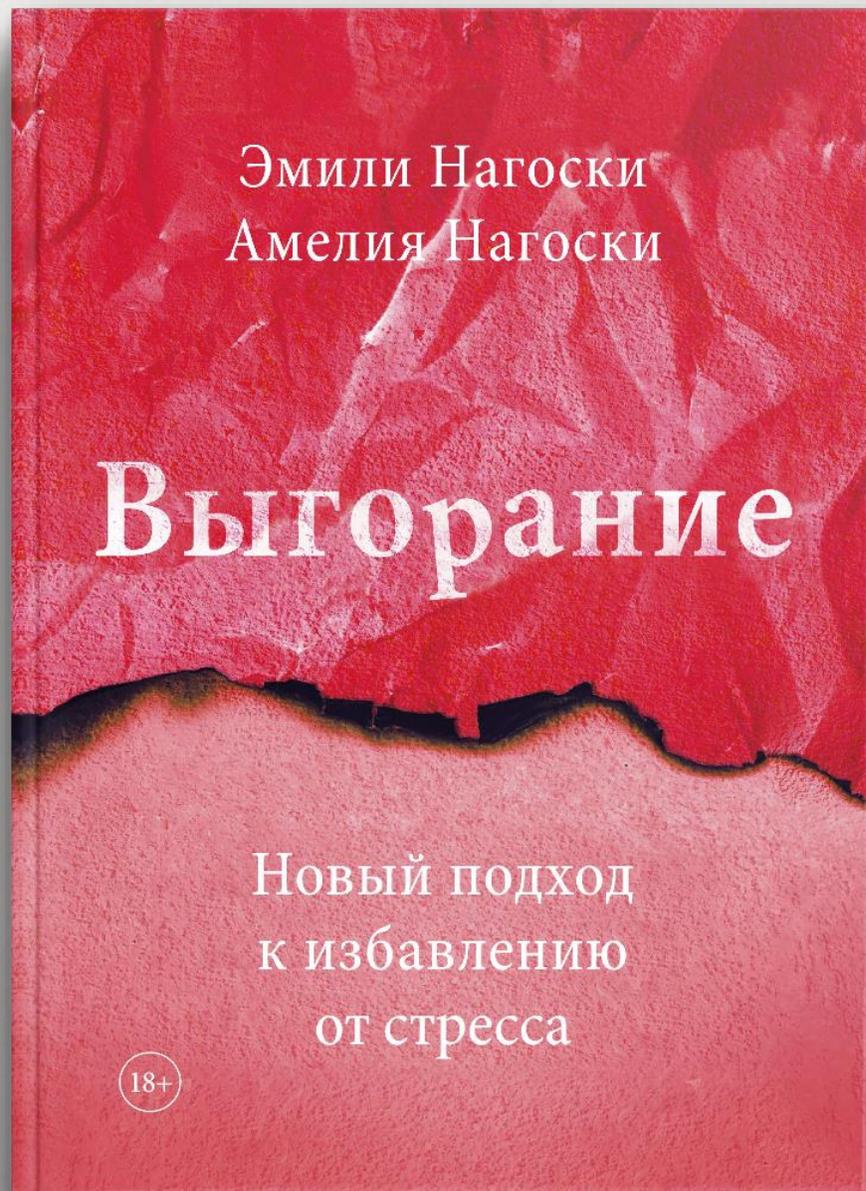
## В зоне риска по выгоранию те, кто:

- **вынуждены совмещать множество ролей** (сотрудник-семьянин-родитель);
- **сталкиваются каждый день со страданиями других** (например, врачи – те, кто постоянно видит боль, страх, смерть);
- **не могут контролировать свою жизнь** (например, человек, страдающий хроническим заболеванием, который не может планировать какие-то события в жизни. Или родитель, жизнь которого подчиняется режиму ребенка);
- **вынуждены ухаживать за другими** в ущерб своим интересам (те, кто ухаживает за хроническими больными, родственниками);
- **не чувствуют себя безопасно на работе** (есть риск увольнения или компания, например, совершает какие-то неэтичные вещи, с которыми человек не согласен);
- **пытаются соответствовать высоким требованиям**, например, звезды шоу бизнеса, которым «нельзя стареть и толстеть».

# Лучшая борьба с выгоранием – это профилактика!

Анализируем:

- Свою экосистему (что я терплю и зачем?);
- Свои отношения с собой: что вы от себя ждете и что о себе думаете, как себя поддерживаете, насколько чутки к своим потребностям;
- Свои ресурсы, баланс брать-давать с другими;
- Неэффективная работа со своим стрессом (например, глушить свои чувства едой или просмотром сериалов).



Эмили Нагоски  
Амелия Нагоски

# Выгорание

Новый подход  
к избавлению  
от стресса

18+

Эмили и Амелия Нагоски  
**«Выгорание»**

Советую почитать

# Что делать, если выгорание уже случилось

- **Отпуск** да, но это не полное решение проблемы. Идеально, если отпуск полная противоположность выгорай-системе, например: рутинная работа это ваша выгорай-система, значит, отдых должен быть активным.
- **Менять систему** вокруг себя, которая приводит к выгоранию.
- Определить свои **убеждения**, которые заставляют крутиться в выгорающей системе.
- Опирается на свои **ценности**, как поддержку в изменении жизни вокруг себя.

# Что делать, если выгорание уже случилось

- **Четкие границы:** это и понимание своих ресурсов и умение делать свою жизнь комфортнее.
- Эффективно **работать с негативными эмоциями** и стрессом: не зажимать, а осознавать! Не убегать, а проживать!
- Заручиться **поддержкой** близких и/или психолога.
- 15-минутный быстрый **сон** днем, 5 минутные паузы со **сменой деятельности** раз в 2-3 часа (походить, подышать, помедитировать, поприсесть) регулярно.
- Принцип **маленьких шагов**.

## ЗАДАНИЕ

- 1.** Составить себе **план профилактики** выгорания.
- 2.** Найти **убеждения**, которые могут привести к выгоранию и поработать с ними.

