

# ВЫГОРЕТЬ НЕЛЬЗЯ ЖИТЬ. ГДЕ СТАВИМ ЗАПЯТУЮ?



Автор – [Ольга Ильина](#)

Нейрокоуч, тренер-эксперт компании CBSD, автор трансформационных программ [Эмоджмент](#) и [ИмениСебя](#)

В мире, где каждый шаг к карьерному росту и личному успеху требует от нас все больше усилий и нередко сопровождается стрессом, мы часто забываем о тонкой границе между целеустремленностью и выгоранием. Двигайся вперед, достигай, адаптируйся, будь устойчивым – цепочка привычных мыслей запускает привычные действия, и мы не успеваем подумать, на каком топливе мы движемся к цели.

Давайте поговорим о природе выгорания, о причинах, видах и путях восстановления, чтобы найти гармонию между работой и благополучием и научиться превращать это состояние в ступеньку для роста и развития.

## Что такое выгорание



Вы на пике профессионального Эвереста. Вы трудитесь без передышки, ваши достижения кажутся сказочными. Представьте себе поле — вашу карьеру, покрытое зелёной травой возможностей и цветами успеха. Вам вручают рюкзак — ваш набор профессиональных инструментов. Вы уверены в своих силах, ведь всё необходимое при вас. Но вдруг земля уходит из-под ног, и вы оказываетесь в яме. Первый порыв — использовать инструменты. Вы достаёте лопату и начинаете рыть... Но не наружу, а глубже вглубь проблемы.

Так происходит выгорание — с каждым движением лопаты вы углубляетесь в своём безразличии и отчаянии, иссякают силы, но вы не можете остановиться. Вам кажется, что нужно только немного поднажать, и вы выберетесь. Но яма становится всё глубже. Это не просто усталость, которую можно смыть ароматной пеной в ванне.

**Выгорание - защитная реакция организма, при которой человек перестает реагировать на события, которые могут его травмировать. Это состояние эмоционального, физического и мотивационного истощения, которое сопровождается чувством опустошенности и беспомощности.**

## Симптомы выгорания



Выгорание подобно экологической катастрофе для психоэмоционального благополучия. Снаружи может казаться, что всё в порядке: мы двигаемся, отвечаем на рабочие письма, ведём проекты к успеху. Однако внутри — разрушение. Люди, которые обращаются к психологам с симптомами выгорания, описывают это состояние как "отсутствие смысла в том, что делаю", "радость от работы исчезла", «ничто в жизни не вызывает оживления». Похоже на то, как в водоёме пропадает кислород — и всё живое в нём умирает.

Это не происходит внезапно: ползучий враг действует медленно, но верно. Проблема в том, что мы не привыкли обращать внимание на свое внутреннее состояние. Мы не очень понимаем, как мы устроены, не привыкли системно заботиться о себе, мы насыщаем собой этот мир, истощая при этом себя.

## Стадии выгорания

### 1. Предупреждающая стадия

Вы активны, отказываетесь от личных потребностей в пользу работы или семьи, усталость незаметно копится. Возможно, у вас возникают первые проблемы со сном — вам сложно заснуть несмотря на сильную усталость, вас обуревают беспокойство, легкая тревога. Вы пытаетесь погасить это состояние усилием воли или убежать от него — заедаете, «залипаете» в телефон, соцсети, сериалы, пробуете отключиться с помощью снотворного.

### 2. Стадия падения вовлеченности

Вы начинаете негативно воспринимать окружающее, особенно события, которые требуют усилий. Люди раздражают, на общение нет сил, поэтому приходится его имитировать. Крепнет желание откладывать дела «на потом», то, что раньше казалось важным, теперь воспринимается как бессмысленное. Вы пытаетесь «взять себя в руки», «собраться» и обещаете себе, что в выходные будете спать целые сутки, пойдете гулять в лес... Ну, вы знаете. Но даже если вы действительно выделяете время для отдыха в выходные дни, это не снижает усталость.

### 3. Разрушительная стадия

У вас снижается концентрация внимания, ухудшается память, снижается скорость мышления, сложные решения даются с трудом. Вам хочется, чтобы вас просто оставили в покое, попытки других вступить с вами в разговоры вызывают злость или чувство беспомощности. Появляются головные боли, блуждающие боли в теле, напряжение и зажимы в плечах, шее и грудной клетке. Вы с трудом засыпаете, сон не приносит облегчения или отдыха. Кофе больше не бодрит. Пропадает аппетит.

### 4. Стадия апатии

Ощущение бессмысленности жизни и привычных действий, чувство беспомощности, ощущение «заводной куклы», эмоциональная бесчувственность и полное отсутствие

эмпатии. Вы ни на что не реагируете, пессимизм рисует вам безнадежные картины будущего и напоминает, что от вас ничего не зависит и дальше будет только хуже.

## Причины

Причины такого состояния могут быть внешними:

- Скорость изменений



- Высокая неопределенность
- Тревожный новостной фон
- Информационная нагрузка
- Корпоративная культура
- Отсутствие поддержки

И / или внутренними:

- Низкая самооценка
- Низкий оптимизм
- Трудоголизм
- Образ «героического героя»
- Перфекционизм



Но корень всех бед – низкая чувствительность к своему внутреннему состоянию и отсутствие системных привычек заботы о себе.

## Как определить, что у меня выгорание

Для начала можно взять опросник на выгорание ([пройти опрос](#)). Но, как учат на факультете психологии, любой опросник – это вспомогательный инструмент. Самый главный инструмент – это наблюдение за собой, за своим состоянием. Если у вас состояние апатии, состояние «я ничего не хочу, меня ничего не радует, я никаких эмоций не испытываю». Если у вас состояние «я не вижу смысла ничего делать, поэтому у меня посуда не мыта; на детей я давно уже не ору, пусть делают, что хотят». Если эти симптомы держатся 2 недели и больше, то это явный повод задать себе вопрос: возможно у меня выгорание?

## 4 типа выгорания



*Физическое выгорание* — это истощение, охватывающее каждую клетку, когда даже вставание с кровати кажется подвигом. Это не просто усталость, это полная потеря жизненных сил. Оно может наступить после периодов интенсивных физических нагрузок, недостатка сна, плохого питания или из-за бесконечного стресса. Тело, подобно перетренированному атлету, требует восстановления. Важно признать признаки: постоянное чувство

усталости, упадок сил, отсутствие аппетита. Восстановление требует времени, заботы о себе, полноценного питания и достаточного сна.

*Эмоциональное выгорание* высасывает всю страсть и удовольствие из тех действий, которые раньше вдохновляли. Это состояние, когда каждое "должен" и "нужно" отзывается болезненной усталостью в душе. Это, как если бы ваша внутренняя батарея разрядилась до предела, и каждое новое требование забирает последние остатки энергии. Мы сначала чувствуем эмоции, и они проявляются через тело. Поэтому телесно ориентированные психологи, когда вы говорите: «я выгорел», задают вопрос: «как вы делаете это телом?» Не как вы чувствуете, а как вы делаете это телом? Потому что все эмоции проявляются через тело. Если мы подавляем эмоции всё время, у нас всё время включена симпатическая нервная система, которая работает на стресс и напряжение, то и наше тело тоже отказывается чувствовать. И мы эмоционально сжимаем этот спектр до состояния апатии. Потому что у нас нет сил проживать эмоции. Эмоции – это энергия, эмоции – это информация. А у нас нет сил на обработку. Поэтому мы просто перестаём на что-либо эмоционально реагировать. Причём вместе с негативными эмоциями уходят и позитивные. Это один кран, а мы его перекрываем.



*Ментальное выгорание* — это туман в голове, препятствующий ясному мышлению.



Это когда задачи, требующие концентрации, кажутся непреодолимыми, а принятие решений — похожим на лабиринт без выхода. Ваши мысли замедляются, внимание рассеивается, и даже простые проекты кажутся сложными. То есть мозг, как фабрика, закрывает двери и говорит: энергии нет. Поэтому внимание расфокусируется, память не работает, когнитивные функции снижаются, плюс, соответственно, снижается контроль эмоций. Мозг, как и любая часть тела, требует отдыха. Необходимо научиться делать перерывы,

заниматься умственной релаксацией и позволять себе периоды, когда не нужно ничего решать и думать.

*Психическое выгорание* охватывает всю систему ваших убеждений и внутреннюю мотивацию. Когда пропадает смысл в работе, когда каждое утро — испытание, а будущее кажется бесцветным. Это выгорание требует восстановления психических ресурсов, поиска новых источников вдохновения и возможно, переосмысления карьерных целей.



## Профессиональное выгорание



Профессиональное выгорание не разбирает по специальностям и статусам. Оно может затронуть каждого, кто пересекает невидимую грань между полной отдачей и изнурением.

Профессиональное выгорание может быть разным у разных людей. В офисе за мониторами, где работа невидимо поглощает часы и дни, офисные работники теряют ощущение времени, забывая о необходимости перерывов и смене деятельности. В больницах и на передовых линиях экстренных служб спасатели и врачи сталкиваются с непрерывным потоком чрезвычайных ситуаций, которые требуют мгновенного реагирования и высокой концентрации. Интенсивность и непредсказуемость их работы ведут к эмоциональному истощению.

Выгорание может принять разные формы в зависимости от профессии. Но в каждом случае оно уничтожает первоначальный энтузиазм и профессиональное любопытство, заменяя их апатией и ощущением безнадежности. Способность человека преодолеть профессиональное выгорание зависит от множества факторов, но ключевым является понимание, что выгорание — это не приговор, а повод переосмыслить свои цели и методы работы.

## Выгорание драйва и скуки

Есть люди, чья жизнь похожа на бесконечный спринт. Они привыкли добиваться, стремиться к успеху и работать в условиях постоянного адреналинового напряжения. Для них каждый день — это гонка, и каждое достижение добавляет скорости. Но что происходит, когда "трек" внезапно исчезает? Когда вместо новых вершин перед ними растягивается равнина рутины? Это выгорание драйва — состояние, когда внутренний огонь теряет пламя, и бывшие мотиваторы уже не приносят прежней энергии.

В пандемию ко мне часто приходили клиенты и говорили: я ничего не хочу, у меня ни на что сил нет, мне ничего не интересно. Мы выясняли, что раньше был адреналин, был ажиотаж. Люди привыкли бежать к «успешному успеху», жить в состоянии давления, сроков, масштабных задач, нагрузки. И вдруг привычное давление пропало. Драконов-то нет. Что делать? Идти картошку сажать, вскапывать и наблюдать, как бабочки летают? И вот здесь случается страшное. Всё, что держалось на адреналине, начинает обрушиваться. И люди начинают болеть, страдать, терять смысл.



Для других же выгорание наступает не от избытка действий, а от их недостатка. Они живут по сценарию "проснулся, на работу, домой, спать" — день за днём, неделя за неделей. Их жизнь становится серией повторяющихся кадров, лишённых новизны и неожиданностей. Они привычно перекладывают бумажки на работе, идут привычным путем домой. Дома тоже все привычно. И человек живет



свою жизнь на автоматических привычках. Это выгорание монотонности, когда однообразие и пресыщение душат любопытство и приводят к внутреннему оупению.

## Усталость vs выгорание



Различить усталость и выгорание можно по продолжительности и глубине симптомов.

Усталость — это состояние, которое проходит после краткого отдыха. При усталости у человека сохраняется внутренняя мотивация. Он говорит: «да, я устал, но вообще проект классный, интересный. Сейчас я немножко отдохну, поднимусь и возьмусь за него».

При выгорании проблема не решается ни коротким отдыхом, ни ванной со свечами и солями, ни трёхдневным отпуском в загородном отеле, ни выходными. То есть нервная система не успевает восстановиться за короткое время и выгорание и требует более глубокого восстановления. И самая главная разница с усталостью в том, что выгорание убивает мотивацию, драйв и смысл. Вот именно поэтому люди в состоянии выгорания не могут встать с кровати. Возможно, они бы себя и заставили на волевых усилиях, но внутри их психика говорит, что никакого смысла нет - что ты встанешь, что не встанешь, что пойдешь на работу, что не пойдешь - в этом мире ничего не изменится, поэтому лежи. И человек лежит, или сидит, или даже на работу приползает. Но при этом у него мертвые глаза.

## Выздоровление. Три столпа поддержки



У человека, который живет в нашем давящем мире, должно быть три лучших друга: невролог, эндокринолог и психолог. Вот эта «святая троица» – залог того, что даже если у вас случилось выгорание, вы пойдёте к одному, ко второму, или ко всем трём по очереди, и они покажут вашу картину энергетического состояния с разных ракурсов.

*Невролог* проведёт оценку состояния нервной системы, определит, нет ли признаков серьёзных расстройств, таких как депрессия или тревожное расстройство. Это первый шаг, позволяющий убедиться, что ваше состояние не связано с другими медицинскими проблемами.

*Эндокринолог* посмотрит на эндокринные системы и поможет восстановить баланс гормонов, которые могли быть нарушены из-за стресса. Проверка щитовидной железы, уровня кортизола и других гормонов — важный этап на пути к восстановлению энергии и общего состояния здоровья.

*Психолог* проверит, нет ли депрессивного или тревожного расстройства. Он предложит стратегии, как справляться с психологическими аспектами выгорания, поможет найти новые источники мотивации, смысла и удовольствия от жизни и работы.

И вот, посетив «святую троицу», вы, исходя из здравого смысла, понимаете, что вы находитесь на развилке. На развилке – камень. А на камне написано: «налево пойдёшь, больничку найдёшь». Вы можете сказать: «врачи – они такие. Только попади к ним, они сейчас тебя залечат, найдут у тебя что-то. Как бы игнорировать их и бежать дальше?». Этот диалог с собой и пренебрежение советами врачей может закончиться плачевно. Потому что ни одна система не может работать без подпитки бесконечно. Она разрушает сама себя.

А вот другая надпись на камне на развилке гласит: «Направо пойдёшь, себя найдёшь».

Давайте и мы пойдём направо и поговорим, что надо сделать, чтобы выйти из состояния выгорания.

#### 4 этапа на пути к восстановлению

Восстановление после выгорания — это сложный и многосторонний процесс, требующий времени и формирования привычек заботы о себе. Это не быстрый путь, но с правильной поддержкой и готовностью к изменениям можно вновь найти радость и удовлетворение в повседневной жизни и работе.

Путь к восстановлению можно разделить на четыре этапа:

##### 1. Замедление



Начните с замедления своего темпа жизни: медленнее ходите, медленнее вставайте, медленнее что-то делайте. Создайте систему ритуалов, которые помогут восстанавливаться: каждое утро завтракайте у окна, даже если на улице пасмурно, делайте короткие 10–15 минутные перерывы в работе каждые полтора часа, и в эти перерывы старайтесь порадовать себя.

Можете сделать такое упражнение. Разделите лист бумаги на 4 колонки — звуки, запахи, вкусы, физические ощущения – и запишите в каждый столбик то, что приносит вам удовольствие.

Планируйте маленькие радости заранее, все остальное и так с вами случится. Окружайте себя красотой – любимыми вещами, красивыми мелочами, яркими предметами. В любой непонятной ситуации отводите взгляд от источника неприятных ощущений, смотрите на красивое и дышите глубже.

##### 2. Питание и сон

Важны ритм и ритуалы: завтрак, обед и ужин в одно и то же время, засыпать и просыпаться в одно и то же время. Спрашивайте себя, что мне сейчас хочется съесть? От чего я получу удовольствие? Если аппетита нет, пробуйте что-то вкусное маленькими порциями, вдыхайте запахи, вспоминайте вкусы, которые радовали в детстве, и постепенно возвращайте себе удовольствие от еды.



За три часа до сна погасите источники верхнего света в квартире, пусть останется только свет торшеров и настольных ламп – это сигнал мозгу о том, что пора готовиться ко сну. За три часа до сна прекращайте есть, за два часа до сна прекращайте пить любые жидкости (не заводите «гидробудильник»!), за час до сна убирайте из поля зрения гаджеты и источники синего света – не убивайте мелатонин, он вам пригодится для плавного отхода ко сну.

### 3. Добавки



Обратитесь к специалистам: не исключено, что для восстановления потребуется приём витаминов или добавок, но это должно происходить под строгим контролем врача. После 30 лет, к сожалению, природа перестает о нас заботиться. Именно после 30 у нас начинается необратимое снижение выработки важных гормонов и нейромедиаторов. У нас замедляется метаболизм, у нас падает выработка мелатонина, что влияет на сон и дневную активность. Поэтому «трио» врачей – это наши лучшие друзья.

### 4. *И только четвёртый пункт – это медицинское или медикаментозное лечение*

Это происходит в тех случаях, когда человек долго не лечил выгорание и «свалился» в депрессию. Человеку тоскливо, он плачет по каждому поводу, кругом всё серое, его мысли о том, что дальше будет только хуже. Вот это уже депрессивное состояние. Депрессия – это медицинский диагноз, который требует медикаментозного лечения



### **Сколько времени потребуется, чтобы восстановиться**

Согласно исследованиям, выгорание лечится в течение полугода минимум. А, по хорошему, нужен год для того, чтобы выгорание хотя бы вывести до нуля. То есть истощённую нервную систему восстановить хотя бы до нормы. Потому что, если она упала на минус 10, например, то сразу на плюс 10 выйти не получится, даже если вы будете постоянно чем-то себя радовать.



*Выгорание — не просто усталость. Это состояние, которое затрагивает все уровни нашего бытия: физический, эмоциональный, ментальный и психический. Но восстановление возможно. Оно требует усилий, изменения образа жизни и, возможно, пересмотра ценностей и приоритетов.*

**Слушайте себя, не игнорируйте симптомы и будьте готовы к переменам. И помните: вы не одиноки на этом пути, и помощь профессионалов — это не слабость, а разумный шаг на пути к выздоровлению.**