

Имоджен Далл

# От выгорания к балансу

Как  
успокоить  
нервы,  
снять  
стресс  
и подзаря-  
диться



МИФ Саморазвитие

Имоджен Далл

**От выгорания к балансу.  
Как успокоить нервы, снять  
стресс и подзарядиться**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.913  
ББК 88.8

## **Далл И.**

От выгорания к балансу. Как успокоить нервы, снять стресс и подзарядиться / И. Далл — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-169936-1

Простая, понятная и действенная книга для тех, кто находится в состоянии выгорания. А такое случается со многими: по статистике, каждый второй переживал выгорание на работе. Автор описывает симптомы этого состояния и предлагает советы, позволяющие выйти из него и набраться сил. Книга разделена на три части. Первая расскажет, что делать в острой стадии выгорания, когда помощь нужна незамедлительно. Вторая – как помочь себе, если наваливаются кратковременные проблемы, например, вы переживаете неудачу или вынуждены общаться с неприятным человеком. Третья – что делать с затяжными проблемами: если чувствуете, что запутались, вымотались и утратили ориентиры.

**Фишки книги • Красочная • Простое объяснение • Практичные советы для людей на разных стадиях выгорания**

Для кого книга Для всех, кто охвачен беспокойством, тревогой, взвинчен, загружен и испытывает стресс. Для всех, кто хочет заранее позаботиться о себе, чтобы не столкнуться с выгоранием. От автора Поработав в рекламной отрасли, я решила стать сценаристом. Для меня это была работа мечты. Я питалась одним шоколадом, трудилась без перерыва, прямо в пижаме, и была одержима мыслью о том, чтобы добиться успеха. А затем появились боли в груди, одышка, я с трудом смогла встать с постели. Решила, что это сердечный приступ. Но нет, всего лишь старые «друзья» – стресс, тревога и депрессия, которые сплелись в чудовищный клубок и привели меня к выгоранию. Сказочная ситуация. Это та книга, которая мне пригодилась бы в тот момент. Практическое руководство, которым можно воспользоваться, когда дела уже обстоят плохо. В нем вы не найдете ни чудодейственных инструкций по пробуждению в себе супергероя, ни странных диаграмм производительности труда, и уж точно в ней не будет всякой чепухи о том, как выстроить работу

«более толково». Возможно, мои советы не ликвидируют последствия выгорания окончательно, но вы моментально почувствуете себя лучше. Может быть, вы только начинаете закипать, или уже бурлите вовсю – спокойно! У вас в руках руководство по выживанию. На русском языке публикуется впервые. Больше интересных фактов об этой книге читайте в ЛитРес: Журнале

УДК 159.913

ББК 88.8

ISBN 978-5-00-169936-1

© Далл И., 2020

© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2020

## Содержание

Острые случаи	8
Панические атаки	8
Почему мне так плохо?	13
Мрачные мысли	18
Кратковременные проблемы	21
Стресс подрывает мое здоровье	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Имоджен Далл

## От выгорания к балансу

Оригинальное название Burnout Survival Kit by Imogen Dall

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© Imogen Dall, 2020 This translation is published by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc

© Illustrations, Elisa Cunningham, 2020

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

\* \* \*


*ВЫ МОЖЕТЕ ВОЗНЕНАВИДЕТЬ ЭТО РУКОВОДСТВО.  
ПОЛЬЗА ОТ НЕГО ВСЕ РАВНО БУДЕТ.*



### ОТ ВЫГОРАНИЯ К БАЛАНСУ

Все тело болит. Мозг похож на выдавшую виды посудную губку. Все валится из рук, и мы сами не понимаем, почему занимаемся этой работой. Мы больны? Нет, мы просто выгораем.

Поздравляю, эта книга – то, что вам нужно.



Согласно данным управления по охране труда Великобритании, один из пятерых жителей страны страдает от стресса, связанного с работой, а у полумиллиона человек такой стресс приводит к заболеваниям. Ситуация настолько угрожающая, что Всемирная организация здравоохранения добавила выгорание в перечень профессиональных рисков. Зависшая на одном уровне зарплата, неблагоприятные условия труда, неэффективная система управления, нездоровая атмосфера в коллективе, тревожное чувство, что вы делаете что-то не так, – вот поводы для полного выгорания.

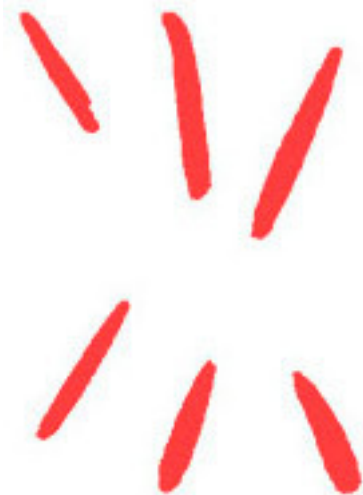
Именно поэтому я и написала эту книгу. Я работала в рекламной отрасли и в какой-то момент решила стать сценаристом. Это была мечта. Я питалась одним шоколадом, работала

сутками, прямо в пижаме, и не думала ни о чем, кроме успеха. А затем появились боли в груди, одышка, мне с трудом удавалось встать с постели. Неужели сердечный приступ? Нет, всего лишь старые «друзья» – стресс, тревога и депрессия, которые сплелись в чудовищный клубок, приведя меня к выгоранию. Та еще мечта.

Тогда мне бы очень пригодилась такая книга, как «Эмоциональное выгорание». Практическое руководство, как быть, когда дела уже плохи. В нем вы не найдете ни чудодейственных инструкций по пробуждению в себе супергероя, ни странных диаграмм производительности труда, и уж точно всякой чепухи о том, как выстроить работу «более толково». Возможно, мои советы не ликвидируют последствия выгорания окончательно, но вы моментально почувствуете себя лучше. Может быть, вы только начинаете закипать или уже бурлите вовсю – сохраняйте спокойствие! У вас в руках руководство по выживанию.

Imogen

## **Острые случаи**



## **Панические атаки**







### **Вы не умираете**

Вы решили, что это – конец света, но ваше тело демонстрирует стандартные реакции. Поверьте, неприятные ощущения пройдут и вы почувствуете себя лучше, даже если мозг пытается убедить вас в обратном.

### **Настраивайте себя позитивно**

Говорите себе, что с вами все будет хорошо, вы справитесь. Приступ продлится всего 20–30 минут, а то и меньше.

### **Выполните дыхательные упражнения**

Дышите настолько медленно и глубоко, насколько это возможно. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Я кладу руку на живот, чтобы убедиться, что он наполняется воздухом (это называется диафрагмальным дыханием). Если дыхание поверхностное и быстрое, если вы неспособны думать ни о чем другом, кроме него, – возможно, у вас приступ гипервентиляции

и уровень углекислого газа в организме снижен. Чтобы нормализовать его, подышите в чистый бумажный пакет.

### **Вернитесь к реальности**

Есть два прекрасных способа. Первый: закройте глаза и сосредоточьтесь на своем теле. Расслабьте сначала пальцы ног, затем ступни и мысленно двигайтесь выше, пока не дойдете до головы. Не забудьте про мелкие мышцы лица – нижнюю челюсть, лобную мышцу.

Второй способ называется «техника 5–4–3–2–1» и помогает сосредоточиться на окружающем мире. Отметьте пять предметов, которые видите, четыре – которые можете потрогать, три звука, два запаха и один вкус.

### **Аромат спокойствия**

Истеричная богачка с нюхательной солью – вам это не напоминает героиню какой-нибудь комедии? Не смейтесь, но я ношу с собой маленький пузырек со смесью масел розмарина и мяты, и он мне очень даже помогает. Эти запахи позволяют сконцентрироваться на глубоком дыхании и ассоциируются с расслаблением. Когда меня охватывает волнение, я наношу масло на виски и переносицу. Возможно, вам тоже поможет расслабиться какой-нибудь приятный аромат.



### **После приступа посвятите себе немного времени, чтобы снизить уровень стресса**

Приготовьте чашечку ароматного чая. Примите ванну. Погладьте домашнего любимца. Поиграйте в умиротворяющую видеоигру – например, Animal Crossing, Kind Words, Journey, Coffee Talk или Monument Valley. Вздремните. В хорошую погоду сходите на неспешную прогулку – это прекрасный способ успокоиться и восстановить дыхание.



### **Расслабьте напряженные участки тела**

А знаете ли вы, где именно в вашем теле накапливается стресс? Лишь спустя долгое время я поняла, что практически каждый день стискиваю челюсти, поджимаю губы и напрягаю мышцы бедер. Чаще всего в стрессовых ситуациях мы задействуем мышцы лба, шеи, плеч, живота, рук и ног.

Полезно регулярно выполнять упражнения на растяжку, чтобы ощутить, как тело наполняется воздухом. Диафрагмальное дыхание поможет усилить приток крови к мышцам и успокоить нервную систему, постоянно подающую телу сигналы об опасности. Я рекомендую начать с [«Пяти упражнений для ежедневной растяжки»](#) Кита Локлина, йоги или спортивного массажа. Неплохо заниматься растяжкой, используя цилиндр для пилатеса, мяч для лакросса или теннисный мяч – это поможет расслабить отдельные зоны.

## **Возьмите под контроль кортизол**

Резкое изменение уровня сахара в крови оказывает огромное влияние на настроение. Дело в том, что сахар стимулирует выброс кортизола – гормона стресса. Постарайтесь контролировать уровень сахара в крови, сведите к минимуму употребление сладостей, кофеина, табака, алкоголя и продуктов глубокой переработки.

## **Постарайтесь высыпаться**

Большинство людей нуждаются в семи-девятичасовом сне. К сожалению, тревожность часто ходит рука об руку со своей подружкой – бессонницей. Позаботьтесь об уюте в спальне. В комнате должно быть тихо, удобно, темно и прохладно. Оптimalен температурный режим от 15 до 21°C<sup>1</sup>. Приобретите качественный матрас, дышащее постельное белье и ортопедическую подушку.

Теперь, когда уютное гнездышко готово, пора поработать над эмоциональным настроением. Откажитесь от привычки работать – и вообще заниматься чем-либо, вызывающим стресс, – в постели. В мозге должна сформироваться прочная ассоциация: вы в кровати – значит, пора расслабиться и уснуть. Этому способствуют различные успокаивающие процедуры: примите душ, выпейте чашку травяного чая, нанесите маску на лицо. Мозг настроится на сон. Лежа в постели, можно практиковать диафрагмальное дыхание и упражнения на осознанность.

Первые шаги к спокойному сну вы можете сделать уже в течение дня. Физическая активность – прекрасный способ снизить уровень напряжения и немного устать. Не пейте кофе после двух часов дня и не ешьте тяжелую пищу как минимум за три часа до сна. За час до сна уменьшите яркость экранов<sup>2</sup>.

Если проблемы со сном сохраняются, обратитесь к врачу, он порекомендует методики и препараты, которые помогут вам заснуть.

---

<sup>1</sup> Saul Gilbert, 'Thermoregulation as a Sleep Signalling System,' Sleep Medicine Reviews 8, no. 2 (April 2004): 81–93.

<sup>2</sup> TA LeGates, 'Light as a Central Modulator of Circadian Rhythms, Sleep and Affect,' Nature Reviews Neuroscience 15, no. 7 (July 2014): 443–454.

## Почему мне так плохо?



Итак, начнем с главного:

- Когда вы в последний раз пили воду?
- Когда вы в последний раз ели здоровую пищу?
- Когда вы в последний раз дышали свежим воздухом?
- Когда вы в последний раз занимались спортом или растяжкой?
- Когда вы в последний раз принимали ванну?
- Когда вы в последний раз хорошо высыпались?

Если вы быстро пробежались глазами по этому списку, думая: «Пропустим эту ерунду, где там ценные советы?» – остановитесь! Вернитесь к вопросам, взгляните в зеркало и скажите себе, что заботитесь о своем теле.

Дайте угадаю: вы часами сидите ссутулившись, поглощаете кофе, постоянно проверяете сообщения в соцсетях и удивляетесь, отчего так паршиво себя чувствуете. Я знаю это по своему опыту. Это все равно что сваливать мусор в сад и гадать, отчего там не растут цветы.

Порадуйте свое тело. Вычеркните хотя бы четыре пункта из списка, прежде чем пробовать что-то еще, – велика вероятность, что часть неприятных ощущений тоже исчезнет. Ваше тело требует, чтобы вы относились к нему с уважением.

### Выплесните негатив

Избавьтесь от неприятных эмоций там, где вам хочется: в душе, в постели или за просмотром очередного сезона какого-нибудь реалити-шоу. Ни в коем случае не копите в себе негативную энергию.

### Сделайте перерыв

Возможно, вы уже несколько часов, дней или даже недель гипнотизируете монитор, но работа не клеится. И вот вы читаете фразу «Сделайте перерыв» и думаете: «Да если б у меня была возможность!» Но вам нужен не просто перерыв, а полная перезагрузка сознания. Неважно, работаете вы полный день или у вас свободный график, – возьмите отгул. Прогуляйтесь. Поезжайте за город. Займитесь тай-чи, танцами или пилатесом. Поболтайте по телефону с другом или подругой. Запишитесь на массаж. Займитесь уборкой, приведите в порядок дом. Сделайте растяжку. Расслабьтесь.

Если вы не можете высвободить целый день, постарайтесь сменить картинку. В обеденный перерыв не сидите в офисе – пройдитеесь. Если возможно, до конца дня работайте в кафе или в библиотеке. На худой конец, переключитесь на другие рабочие задачи.



## **ЗАПИСКИ-РАЗРЕШАЛКИ**





### **Составьте список всего, что вас беспокоит**

Когда в голове вихрем кружатся мысли, сконцентрироваться трудно, не говоря уже о продуктивной работе. Прислушайтесь к тому, что вас беспокоит, запишите каждый пункт, даже мелочи вроде «У меня болит голова», «Я забыл поздравить друга с днем рождения» или «Давно пора отдать одежду, а она так и лежит кучей на полу». Выберите одну-две проблемы, которые можете решить сегодня.

Если у вас нет очевидного решения, например вы записали «Мне грустно», – выделите определенное время, когда позволите себе беспокоиться. Это прием когнитивно-поведенческой терапии, и он заключается в том, что вы выбираете время и место, чтобы думать о том, что вас волнует. Таким образом, тревога не будет мучить вас весь день.

## Неверный подход?

Возможно, в профессиональном плане вы делаете что-то принципиально неправильно. Если вы недовольны результатами своей работы, но не понимаете, в чем причина, – нужны свежий взгляд и обратная связь. Необязательно спрашивать мнение начальника или клиента – обратитесь к кому угодно. Главное – без предубеждений. Даже если вы услышите нечто странное, что вызовет у вас раздражение, воздержитесь от немедленного протеста. Ваша цель – выявить проблему и приступить к ее решению, а не отстаивать до последнего свою точку зрения, лишь бы на время почувствовать себя лучше.

## Спросите Спока

Даже если вы никогда не смотрели «Звездный путь» – ничего страшного. Знайте только, что Спок – наполовину инопланетянин, который руководствуется чистой логикой и разумом, почти не оставляя места для эмоций. Теперь представьте такого персонажа рядом с вами. (Да, именно так. Пусть воображение послужит благому делу вместо того, чтобы нагнетать тревогу.) Расскажите Споку, какие мысли крутятся у вас в голове, и выслушайте его ответ. Возможно, он со свойственной ему прямолинейностью даст именно тот полезный совет, который вы не хотели признавать. Например, я говорю ему: «Спок, я слишком долго не отвечала на это письмо и теперь чувствую себя неловко». А он мне: «Да в чем проблема? Возьми и ответь».





## **Тревожность и депрессия**

У всех бывают неудачные дни и даже недели, но если грусть и беспокойство вас не покидают, возможно, стоит обратиться за помощью к профессионалам.

Понимаю: при мысли об этом могут возникать стыд, страх и ощущение, что проиграли битву. Я тоже прошла через это. Несколько раз пыталась найти в интернете контакты психотерапевта, и каждая попытка заканчивалась слезами. И даже наконец-то записавшись к специалисту, я едва не отменила визит.

Если получилось у меня – получится и у вас. Я плакала на каждом приеме. Но когда признала свои страхи, то почувствовала огромное облегчение и избавилась от тревоги. Не скажу, что прогресс был быстрым, но постепенно я стала отмечать большую эмпатию – не только по отношению к другим, но и к себе.

Если я что-то и вынесла из этого опыта – так только то, что не всегда легко обратиться к специалисту и признать свои проблемы со здоровьем. Не исключено, что вам предложат заполнить какую-то не особенно приятную анкету или ворчливая администратор скажет, что расписание составлено на много месяцев вперед, – не толкуйте это как знак, что вы не нуждаетесь в помощи или недостойны ее. Это не так. Абсолютно все имеют право быть здоровыми и счастливыми.

## **Мрачные мысли**



Нет такой мечты, ради которой стоит жертвовать счастьем и здоровьем. Не верьте мифу, что истинный успех требует полной отдачи вплоть до истощения. Вы личность и заслуживаете счастья. Вы – это не только ваша работа, а прекрасный человек, благодаря которому мир становится богаче. Будьте собой. Я восхищаюсь вами.

## **Живите одним днем**

Постарайтесь не думать о будущем, живите как обычно, сосредоточившись на сегодняшнем дне. Освободите себя от обязательств. Будьте добры к себе.

## **Держитесь подальше от алкоголя и наркотиков**

Да, от алкоголя и наркотиков во всех видах.

## **Займитесь тем, что принесет удовольствие**

Проведите время с домашним любимцем. Приготовьте любимое блюдо или попробуйте освоить новый рецепт. Понежьтесь в душе, уделите время своему телу. Наденьте любимый наряд. Посмотрите фильм или шоу, которое поднимет вам настроение. Проведите день, уютно свернувшись калачиком в постели с любимой книгой или какими-нибудь вкусняшками. Поиграйте в видеоигру. Решите кроссворд. Попробуйте починить или сделать что-то своими руками. Позвольте себе кричать, плакать, топтать ногами и стонать. Помогите кому-нибудь, позаботьтесь о природе. Почитайте книгу по саморазвитию. Помедитируйте<sup>3</sup>. И это пройдет.

---

<sup>3</sup> Я знаю, что перебирать книги в отделе по саморазвитию – все равно что повесить на грудь табличку «Мне плохо». Но некоторые люди готовы поддержать вас на этом нелегком и очень неприятном пути. Я просто обожаю книги How to Survive the End of the World («Как пережить конец света, если он в вашей голове») Аарона Джиллиса и Reasons to Stay Alive («Влюбиться в жизнь») Мэтта Хэйга.



### **Найдите безопасное пространство**

Сходите в гости к другу или родственнику – так вы почувствуете себя в безопасности и сможете разделить груз своих мыслей с близким человеком. Сделайте это, даже если вы долго не общались. Вас поймут.

### **Общайтесь с людьми**

Если не хотите рассказывать о себе – не надо. Дайте слово другим.

### **Поищите более серьезную поддержку**

Если вас регулярно посещают мысли о том, чтобы свести счеты с жизнью или навредить себе, пора прибегнуть к более серьезной помощи. Запишитесь на прием к врачу или психотерапевту. Есть прекрасные специалисты, которые посвятили жизнь тому, чтобы помогать людям пережить подобные ситуации. Позвольте им поддержать вас.

### **Позвоните на горячую линию**

Если мрачные мысли не покидают вас, обратитесь за психологической помощью, позвонив на горячую линию. Поищите информацию на эту тему в интернете.

### **Где найти помощь**

Телефон доверия (бесплатная психологическая помощь)  
8 (800) 200-01-22 (всероссийский)

Телефон круглосуточной психологической помощи  
8 (800) 333-44-34

Горячая линия психологической помощи МЧС России  
+7 (495) 989-50-50  
<http://psi.mchs.gov.ru>

Горячая линия психологической помощи фонда «Просто люди»  
+7 (495) 025-15-35

Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи  
+7 (495) 205-05-50

Московская служба психологической помощи  
051 (с городского телефона бесплатно)  
+7 (495) 051 (с мобильного телефона)

## Кратковременные проблемы

*Каждый человек нуждается во времени, когда не придется распутывать проблемы и искать решения. Каждому из нас необходимо отвлекаться от забот, которые никуда не денутся.*

*Майя Энджелу*

## Стресс подрывает мое здоровье



Головные  
боли

Боли  
в груди

Учащенное  
дыхание или  
гипервентиляция

Тошнота,  
головокружение,  
предобморочное  
состояние

Высокое  
артериальное  
давление

Проблемы  
сексуального  
характера

Напряжение  
в мышцах, боль

Помутнение  
зрения,  
воспаленные  
глаза

Проблемы  
со сном

Проблемы  
с желудком

Ночные  
кошмары

Расстройства  
пищеварения,  
изжога

Скрежет  
зубами

Брюзгливость  
и раздражи-  
тельность

Запор или  
диарея

Напряжение  
в нижней  
челюсти

Хроническая  
усталость

Стресс на работе – это нормально. С ним сталкивались все. Иногда он даже мотивирует. Но между периодически возникающим напряжением и непрекращающимся кошмаром – большая разница. Дело в том, что, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации («Там лев!» или «Эту работу нужно сделать к завтрашнему дню!»), начинает вырабатываться гормон кортизол. Он нужен организму для немедленной реакции. Если вы пытаетесь убежать от льва, кортизол придется как нельзя кстати, но вряд ли пригодится в других случаях.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.