

Имоджен Далл

От выгорания к балансу

Как
успокоить
нервы,
снять
стресс
и подзаря-
диться



Имоджен Далл
От выгорания к балансу.
Как успокоить нервы, снять
стресс и подзарядиться
Серия «МИФ Саморазвитие»
Серия «Твоя жизнь – в твоих руках»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66485700

*Имоджен Далл. От выгорания к балансу. Как успокоить нервы, снять стресс и подзарядиться: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001699361*

Аннотация

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](#)

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Острые случаи | 9 |
| Панические атаки | 10 |
| Почему мне так плохо? | 19 |
| Мрачные мысли | 27 |
| Кратковременные проблемы | 32 |
| Стресс подрывает мое здоровье | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 35 |

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.*

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.

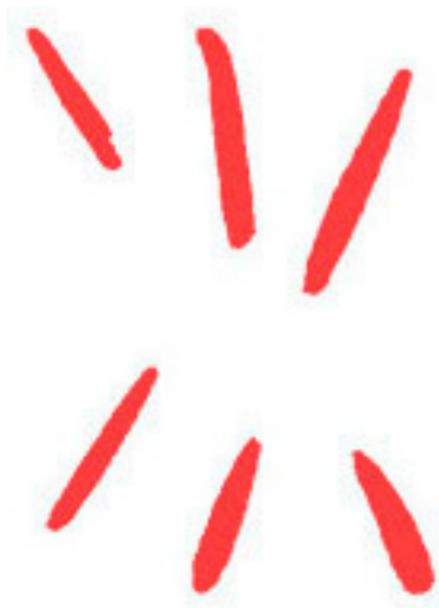
Согласно данным управления по охране труда Великобритании, один из пятерых жителей страны страдает от стресса, связанного с работой, а у полумиллиона человек такой стресс приводит к заболеваниям. Ситуация настолько угрожающая, что Всемирная организация здравоохранения добавила выгорание в перечень профессиональных 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.

Июден

Острые случаи



Панические атаки



Учащение
сердцебиения

Предобморочное
состояние

Повышенное
потоотделение

Тошнота

Боль в груди

Затрудненное
дыхание

Дрожь в теле

Ощущение
жара в теле

Ощущение
холода в теле

Дрожание
конечностей

Чувство
удушья

Головокружение

Онемение или
покалывание
в конечностях

Сухость во рту

Позывы в туалет

Звон
в ушах

Ужас, страх
смерти

Неприятные
ощущения
в животе

Пощипывание
в пальцах

Ощущение
нереальности
себя

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 времени 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 ми-

нимуму употребление сладостей, кофеина, табака, алкоголя и продуктов глубокой переработки.

Постарайтесь выспаться

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°C¹. 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

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

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 экранов².

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

² 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 выспались?

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 – пройдите. Если возможно, до конца дня работайте в кафе или в библиотеке. На худой конец, переключитесь на другие рабочие задачи.



ЗАПИСКИ-РАЗРЕШАЛКИ

Позволить себе
не любезничать
со всеми

Уставиться
в зомбоящик

Заняться
творчеством,
несмотря
на полное
отсутствие
способностей

Попросить
кого-нибудь
об услуге

Отключить
телефон

Не улыбаться
незнакомцам

Выпить бокал
вина, лежа
в ванной

Побыть
в одиночестве

Не убеждать
всех подряд,
что у вас все
отлично

Наесться
углеводной
пищи

Закутаться
в одеяло

Взять отгул

Отменить
свои планы

Не следовать
чужим
советам

Предложить
другу
обняться

Нарвать цветов
или купить
себе букет

Побездельничать

Не
оправдываться,
если вас
обвиняют
в расизме
или сексизме

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 ответ».



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. Помедитируйте³. И это пройдет.

³ 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 Энджелоу

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 раздражительность

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 немедлен-

ной 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.