

ТОПЛИВО НА НУЛЕ



ПСИХОЛОГИЯ ВЫГОРАНИЯ И ПУТИ ВЫХОДА

Татьяна Ширякова



Татьяна Ширякова
Топливо на нуле.
Самопсихотерапия выгорания.
Практическое руководство.

*<https://litres.ru/73456247>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Книга - практическое руководство с рабочей тетрадью по выходу из состояния эмоционального выгорания. Здесь нет банальных советов, крылатых абстрактных фраз в духе "полюби себя". Это пошаговый инструмент, составленный практическим клиническим (медицинским) психологом, КПТ-терапевтом. Книга выстроена чётко в логической структуре: сперва диагностика, затем план, конкретные шаги, профилактика. В начале каждой главы кейс - типичная история клиента с симптомами выгорания. Читая кейсы вам будет проще увидеть симптомы и у себя. Минимум воды для экономии времени, максимум практических рекомендаций, применяя которые вы сможете самостоятельно выбраться из тяжёлого и неприятного состояния эмоционального выгорания.

Содержание

Глава 1. Что такое эмоциональное выгорание?	8
Клинический взгляд (изнутри и снаружи)	
1.1. Эволюция диагноза: От метафоры к медицинскому факту	9
1.2. Три кита выгорания: Глубокий разбор модели Маслач	11
1.3. Выгорание vs. Депрессия и другие состояния. Дифференциальная диагностика.	14
1.4. Нейробиология пустого «топливного бака»: что происходит в мозге.	16
1.5. Цена выгорания: цепная реакция последствий	18
Заключение	19
Глава 2: Определите ваш уровень:	20
Диагностический комплекс	
2.1 Зачем нужна диагностика? От субъективных ощущений к объективным данным	21
2.2. Профессиональная шкала выгорания Маслач (MaslachBurnoutInventory – MBI): Золотой стандарт	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Татьяна Ширякова

Топливо на нуле.

Самопсихотерапия

выгорания. Практическое

руководство.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый коллега, дорогой читатель!

Эта книга начинается не с теории, а с молчаливого вопроса, который, я уверена, вам знаком. Вопросы, который возникает где-то между второй чашкой кофе за день и ощущением тяжести в плечах в конце дня. Вопросы, который звучит в голове во время бесконечных совещаний, при виде полного почтового ящика или в момент, когда вы ловите себя на циничной мысли о том, кому и зачем вы всё это делаете: «Как мне всё это надоело, у меня нет сил, неужели так будет теперь всегда?».

Возможно, вы пришли к этой книге, потому что устали не просто физически, а экзистенциально. Потому что работа, которая когда-то наполняла смыслом и азартом, теперь истощает. Потому что эмпатия, ваш профессиональный инстру-

мент и дар, превратилась в тяжелую ношу. А если ваша профессия – помогать, поддерживать, лечить, учить или вести за собой, то вы внезапно обнаружили, что помогать больше некому, вам и самим нужна помощь.

Меня зовут Татьяна Ширякова, я клинический психолог и когнитивно-поведенческий терапевт. Мои клиенты – врачи, педагоги, психологи, руководители, социальные работники. Люди, для которых служение другим – не просто работа, а часть идентичности. И я слишком часто вижу в своём кабинете одну и ту же картину: умные, талантливые, сверхответственные люди, пришедшие с чувством, что они сломались, что они не справляются, что их внутренний ресурс, когда-то казавшийся неиссякаемым, сегодня равен нулю и больше так жить невозможно.

Я пишу эту книгу, чтобы сказать вам главное: вы не сломались, вы выгорели.

Но выгорание – это не приговор вашей профпригодности или силе характера. Это синдром, который имеет чёткие биологические механизмы, когнитивные ловушки и поведенческие паттерны. А всё, что имеет структуру, можно изменить.

Почему именно КПТ-подход? Потому что он работает не с туманными понятиями, а с конкретикой. Он даёт ответ на вопрос «ЧТО ДЕЛАТЬ?». Не просто «больше отдыхать» (ес-

ли бы это было так просто, вы бы уже отдохнули), а как именно отдыхать, когда все мысли о работе. Не просто «мыслить позитивно», а как ловить и оспаривать те самые автоматические мысли, которые вас изнуряют: «я должен», «я обязан», «нельзя ошибиться». Эта книга – не сборник мотивационных цитат, а полноценный протокол, пошаговая инструкция по самодиагностике и восстановлению, составленная на стыке нейробиологии, доказательной психологии и многолетней практики.

Чего вы НЕ найдёте в этой книге:

- Призывов «взять себя в руки».
- Вины за то, что вы оказались в этой ситуации.
- Упрощённых решений вроде «смените работу» (хотя мы честно поговорим и об этом, как об одном из вариантов).

Что вы НАЙДЁТЕ:

- Чёткую карту. От диагностики («На какой я стадии?») до тактики («Что делать сегодня, на этой неделе, в этом месяце?»).
- Рабочие инструменты. Конкретные техники из когнитивной, поведенческой и телесно-ориентированной терапии, адаптированные именно для феномена выгорания.
- Профессиональный взгляд изнутри. Разговор о вторичной травме, границах, этике самосохранения в помогающих профессиях.
- Научный фундамент. Объяснение почему это работает, от гормонов стресса до пластичности нейронов.

- Вашу личную систему устойчивости. Не чтобы «дожить до отпуска», а чтобы жить и работать в балансе долгие годы.
- Рабочую тетрадь в конце книги с листами для заполнения к каждой главе. Начиная со второй главы сразу используйте тетрадь, чтобы процесс работы над выгоранием начался как можно скорее.

Эта книга – приглашение исследовать, переосмыслить и изменить вашу профессиональную жизнь в лучшую сторону. Вы – эксперт в своей области. Давайте сделаем так, чтобы вы стали экспертом и в области собственного восстановления. Но вы не обязаны проходить этот путь в одиночку, особенно с учётом того, что в когнитивно-поведенческой терапии уже есть чёткие и проверенные тысячами людей инструменты по восстановлению. Давайте пройдем этот путь вместе.

С уважением и верой в ваш ресурс,

Татьяна Ширякова, клинический психолог, КПТ-терапевт.

Глава 1. Что такое эмоциональное выгорание? Клинический взгляд (изнутри и снаружи)

Павел, опытный врач-реаниматолог, пришёл на приём с жалобами на постоянную усталость, бессонницу и приступы раздражения на коллег. «Я будто опустошён, – сказал он. – Раньше я шёл на смену с азартом, думал, как спасу, помогу. Сейчас вижу только диагнозы и нескончаемый поток. Мне кажется, я стал хуже работать, пропускаю важные детали. И самое страшное – мне почти всё равно». Павел спрашивал: «Это депрессия? Или я просто не справляюсь?» Его случай – классическая картина эмоционального выгорания, феномена, который мы детально разберём в этой главе.

1.1. Эволюция диагноза: От метафоры к медицинскому факту

Термин «выгорание» ввёл американский психолог Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Наблюдая за волонтерами клиники для наркозависимых, он описал состояние истощения, разочарования и потери мотивации, сравнив его с догоревшим домом – снаружи структура цела, а внутри пепел.

Параллельно социальный психолог Кристина Маслач с коллегами начала масштабные исследования. Её трехфакторная модель (истощение, цинизм, редукция проф. эффективности), операционализированная в знаменитом опроснике MaslachBurnoutInventory (опросник профессионального выгорания Маслач), стала золотым стандартом диагностики.

Ключевой поворот произошёл в 2019 году, когда Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила «выгорание» в 11-й пересмотр Международной классификации болезней (МКБ-11). Только вот в России до сих пор врачи используют МКБ-10. Важно подчеркнуть: выгорание признано фактором, влияющим на состояние здоровья, но не медицинским диагнозом как таковым. ВОЗ определяет его как синдром, являющийся следствием хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен, и характеризуется тремя измерениями (теми самыми, что у Маслач, о них мы поговорим чуть позже).

В итоге мы получаем, что выгорание – это не ваша слабость или недостаток характера. Это официально признанный психосоциальный синдром, имеющий чёткие критерии.

1.2. Три кита выгорания: Глубокий разбор модели Маслач

Давайте разберём каждую составляющую выгорания не как абстрактный пункт, а как живое переживание.

1. Эмоциональное и физическое истощение.

Это чувство опустошённости, истощанности эмоциональных и физических ресурсов. Не просто усталость после тяжёлого дня, которая проходит после сна, а хроническое состояние обеспокоенности, когда даже на простые задачи не остаётся сил.

Проявления: постоянная усталость по утрам, частые простуды (из-за снижения иммунитета), головные боли, мышечное напряжение, нарушения сна (трудно заснуть или проснуться), изменение аппетита.

Внутренний монолог: «Я не могу больше», «Мне нужно отлежаться», «У меня нет сил даже думать».

2. Цинизм (деперсонализация, психическое отстранение).

Такая защитная реакция истощённой психики. Чтобы меньше страдать от эмоциональных перегрузок, человек начинает отстраняться от работы, коллег, клиентов/паци-

ентов. Появляется холодность, безразличие, раздражительность, чёрствость.

Проявления: мысли вроде «эти вечные нытики» (о клиентах), «администрации на нас плевать», формальное, бездушное выполнение обязанностей, сарказм, снижение эмпатии.

Внутренний монолог: «Да всем всё равно», «Не мои проблемы», «Делаю вид, что работаю, и ладно».

3. Редукция профессиональных достижений (профессиональная неэффективность).

Общее снижение чувства компетентности и продуктивности. Человек начинает чувствовать себя неудачником, сомневаться в своих способностях, обесценивать свои прошлые успехи.

Проявления: чувство, что «ничего не успеваю», «всё делаю плохо», рост числа ошибок, прокрастинация, ощущение бесполезности труда.

Внутренний монолог: «Я плохой специалист», «Ничего не изменится, что бы я ни делал», «Вся моя работа – бег по кругу».

Эти три компонента взаимосвязаны. Истощение ведёт к цинизму (чтобы защититься), цинизм и истощение вместе

убивают веру в свою эффективность.

1.3. Выгорание vs. Депрессия и другие состояния. Дифференциальная диагностика.

Важно отличить выгорание от депрессии, потому что методы работы с ними совершенно разные. Я составила удобную сравнительную таблицу, в которой чётко и наглядно представлены все основные критерии.

Критерий	Эмоциональное выгорание	Клиническая депрессия
Сфера проявления	Профессиональная. Симптомы чётко связаны с работой и ослабевают в отпуске.	Глобальная. Затрагивает все сферы жизни.
Самооценка и вина	Чувство профессионального некомпетентности. Вина так же связана именно с работой.	Глубокое чувство собственной никчёмности, вины за всё подряд.
Отношение к будущему	Будущее в профессии кажется безнадёжным, но в личной жизни могут оставаться планы.	Будущее видится в целом мрачным, безнадёжность и ангедония (неспособность получать удовольствие) распространяются на все сферы.
Эмоциональный фон	Преобладают истощение, раздражение, опустошённость, цинизм.	Преобладают подавленное настроение (тоска, апатия), чувство безысходности, плаксивость.

Также полезно дифференцировать выгорание и стресс, и хроническую усталость.

Стресс – это реакция на угрозу. Он может быть острым и хроническим. Выгорание – это исход длительного, неуправляемого хронического стресса, когда адаптационные ресур-

сы организма истощены.

При синдроме хронической усталости на первый план выходят тяжёлые физические симптомы, такие как увеличение лимфоузлов, боль в суставах, сильнейшая слабость после минимальных усилий, и они не имеют прямой связи только с работой. При выгорании физические симптомы есть, но они вторичны по отношению к психологическим.

1.4. Нейробиология пустого «топливного бака»: что происходит в мозге.

Понимание биологии процесса снимает с человека чувство вины. Вы должны знать, что выгорание меняет работу мозга. Рассмотрим отдельные зоны подробнее.

Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ось НРА). При хроническом стрессе эта система, отвечающая за выброс кортизола («гормона стресса»), работает на износ. Сначала кортизола слишком много (тревога, напряжение), потом наступает фаза истощения, когда его недостаточно для адекватного ответа на новые вызовы. Организм «сдаётся».

Префронтальная кора (ПФК). Наш «центр управления» – планирование, принятие решений, эмоциональная регуляция. При выгорании её активность снижается. Отсюда – нерешительность, ошибки, трудности с концентрацией.

Миндалевидное тело (амигдала). Наш «детектор угроз». При истощении оно становится гиперактивным, мы видим угрозу там, где её нет (повышенная раздражительность, срывы на коллег).

Система вознаграждения (дофаминовая система). То, что

раньше приносило удовольствие и удовлетворение (похвала пациента, решённая задача), перестаёт радовать. Дофаминовые рецепторы «устают». Наступает ангедония в профессиональной сфере.

Если у вас уже изменилась работа некоторых зон мозга, не отчаивайтесь, мозг пластичен. Целенаправленные изменения в поведении и мышлении (чем мы и займёмся в следующих главах) помогут восстановить эти системы.

1.5. Цена выгорания: цепная реакция последствий

Выгорание никогда не остаётся только лишь личной проблемой., а запускает цепную реакцию рисков.

Риски для личности: возможность развития клинической депрессии, тревожных расстройств, психосоматических заболеваний (гипертония, язва, синдром раздражённого кишечника), злоупотребления психоактивными веществами, разрушения отношений в семье.

Риски для клиентов/пациентов: снижение качества помощи, рост числа ошибок, формализм, нарушение этических границ, потеря доверия к специалисту и системе в целом.

Риски для организации: рост текучки кадров, прогулов, конфликтов в коллективе, снижение лояльности и инновационности, финансовые потери на переобучение и больничные.

Заключение

Выгорание – это не ваша вина, но ваша ответственность. Понимание его как сложного, многокомпонентного синдрома с биологическими основами – первый и критически важный шаг к выздоровлению. Это не «просто усталость», которую можно игнорировать, а системный сбой, требующий системного же «ремонта». Теперь, когда мы знаем врага в лицо, мы можем перейти к точной диагностике вашего текущего состояния. Это тема следующей главы.

Ключевые мысли

Для запоминания: Выгорание = Истощение + Цинизм + Снижение эффективности.

Клиническая ремарка: если вы заподозрили у себя депрессию (симптомы носят всеобъемлющий характер) – консультация врача-психиатра или психотерапевта обязательна.

Метафора: мозг при выгорании похож на перегруженный процессор, который отключает «лишние программы» (эмпатию, креативность) и перегревается, чтобы выполнить базовые задачи.

Глава 2: Определите ваш уровень: Диагностический комплекс

Ольга, педагог с 15-летним стажем, на первой консультации уверенно заявила: «У всех так, это просто сезонное. Надо отдохнуть пару дней». Но заполнив диагностические листы, она с удивлением увидела, что её показатели по шкале «Цинизм» зашкаливают, а «Удовлетворение от достижений» близко к нулю. «Я думала, я просто реалистка, а оказалось – я почти полностью выгорела», – констатировала она. Диагностика – это не наклеивание ярлыков, а создание карты местности. Прежде чем начинать путь восстановления, нужно точно понять, где вы находитесь.

2.1 Зачем нужна диагностика? От субъективных ощущений к объективным данным

Главная ловушка выгорания – его «ползучесть». Оно подкрадывается медленно, и мы списываем его симптомы на плохой день, завал на работе или просто негативный настрой. Задачи диагностики:

- Объективизировать субъективное. Перевести смутное «мне всё надоело» в конкретные баллы по шкалам.
- Определить «эпицентр». Понять, что доминирует: истощение, цинизм или чувство некомпетентности? От этого будет зависеть стратегия помощи.
- Зафиксировать точку «А». Это отправная точка, от которой мы будем отслеживать прогресс. Без неё сложно заметить изменения.
- Снизить тревогу и вину. Чёткие критерии показывают: ваше состояние – известный синдром с определёнными па-

раметрами, а не проявление слабости.

Важнейшее предупреждение:

Данные самоотчётные опросники не являются инструментом для постановки клинического диагноза. Их задача – скрининг и самопознание. Высокие баллы – это красный флаг, сигнал для того, чтобы уделить своему состоянию пристальное внимание или обратиться к специалисту. Интерпретация результатов, особенно пограничных, должна проводиться с осторожностью и в контексте всей вашей жизни.

2.2. Профессиональная шкала выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory – MBI): Золотой стандарт

В этой книге мы будем работать с адаптированной и развернутой версией ключевых субшкал. Это не полный оригинальный тест, а научно-обоснованный переработанный инструмент, построенный на той же модели.

Инструкция: оцените, как часто вы испытываете каждое из перечисленных чувств, связанных с работой, по шкале от 0 (никогда) до 6 (ежедневно).

Субшкала 1: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым к концу рабочего дня.

2. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на рабо-

ту.

3. Непосредственная работа с людьми (коллегами, клиентами, пациентами) вызывает у меня сильное напряжение.

4. Я чувствую, что мои эмоциональные ресурсы на исходе.

5. Работа стала для меня непосильной ношей.

Интерпретация (ориентировочная):

· 0-10 баллов: низкий уровень истощения.

· 11-18 баллов: умеренный уровень. Есть признаки усталости, требующие внимания.

· 19-25 баллов: высокий уровень эмоционального истощения. Критический сигнал.

Субшкала 2: ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ (ЦИНИЗМ)

1. Я стал более безразличным, черствым по отношению к

тем, с кем работаю.

2. Мне кажется, что я работаю с людьми как с бездушными объектами.

3. Я ловлю себя на мысли, что обесцениваю успехи и достижения в своей работе.

4. Я всё чаще использую формальный, безличный подход к решению рабочих задач.

5. Меня раздражают просьбы и проблемы тех, с кем я работаю (клиентов, пациентов, коллег).

Интерпретация (ориентировочная):

- 0-6 баллов: низкий уровень цинизма.
- 7-12 баллов: умеренный уровень. Защитное отстранение присутствует.

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.