

**ЕЛЕНА
ЗАДОРЖНЯЯ**



**Между "Надо" и "Не
могу: Психология
истощения и
выгорания**

Елена Задорожная Между "надо" и "не могу": психология истощения и выгорания

*<https://litres.ru/73495414>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Мы привыкли жить между двумя словами: «надо» и «я справлюсь».

Работать, держаться, не жаловаться, идти дальше — даже тогда, когда сил почти не осталось.

Но однажды внутри появляется другое чувство — тихое «я больше не могу».

Эта книга о состоянии, которое переживают тысячи людей, но редко называют вслух — психологическом истощении. О жизни на пределе, где усталость становится фоном, а собственные желания постепенно исчезают.

Вы узнаете, почему отдых иногда не помогает, куда уходит энергия и как мы незаметно привыкаем жить через постоянное усилие.

Это не книга о том, как стать сильнее.

Это книга о том, как перестать жить только через «надо» и постепенно вернуть себя.

Иногда самая важная перемена — перестать заставлять себя жить на пределе.

Содержание

Предисловие	5
Эта книга не будет:	7
«Наверное, я просто ленюсь»	10
Почему ты не заметил, как дошел до этого?	12
«У других хуже»	13
Когда «надо», становится сильнее «могу»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Елена Задорожная Между "надо" и "не могу": психология истощения и выгорания

Предисловие

Эта книга написана для тех, кто живет между “надо” и “не могу”.

Для тех, кто продолжает вставать по утрам, выполнять обязательства, отвечать на сообщения, заботиться о других – и при этом все чаще ловит себя на мысли: *«Я больше не справляюсь»*. Возможно, снаружи у тебя все выглядит «нормально». Есть работа. Или семья. Или цели. Или ответственность.

И именно поэтому тебе особенно трудно признаться себе в усталости.

Потому что как будто нет права быть истощенным, когда «другим еще тяжелее». Потому что ты привык держаться. Потому что ты не из тех, кто жалуется. Но истощение – не

каприз и не слабость.

Это состояние, в котором психика и тело слишком долго жили на пределе. О чём эта книга – и о чём она не будет.

Эта книга не будет:

- мотивировать тебя «взять себя в руки»
- убеждать мыслить позитивно
- обещать быстрый перезапуск за 21 день

Эта книга будет:

● честно говорить о том, почему ты оказался в этом состоянии

● объяснять, что с тобой происходит на уровне психики и тела

● помогать выйти из истощения реально, а не героически

Это не книга для «становления лучшей версией себя».

Это книга для возвращения к живой версии себя. Почему выгорание – не про работу. Многие думают, что выгорание – это проблема профессии. Сменить работу, взять отпуск, уменьшить нагрузку – и всё пройдёт. Иногда это помогает. Но очень часто – нет. Потому что настоящее истощение рождается не только из перегруза, а из долгого конфликта между тем, как ты живешь, и тем, как ты чувствуешь.

Когда:

● ты делаешь то, что «надо», но давно не чувствуешь смысла

● ты несешь ответственность, не имея опоры

● ты привык быть сильной, но давно не был в безопасно-

сти

Выгорание – это не внезапный слом. Это медленное стирание себя. Почему ты не остановился раньше.

Один из самых болезненных вопросов, который люди задают себе в истощении:

«Почему я довел себя до этого?»

В этой книге мы будем много говорить о вине и стыде. И сразу важно сказать главное: Ты не довел себя. Ты выживал так, как умел.

Многие из нас с детства научились:

- быть удобными
- справляться без помощи
- не чувствовать усталость
- не создавать проблем

И эти стратегии действительно помогали.

Пока не перестали. Истощение – это момент, когда старые способы больше не работают. Не потому что ты сломан. А потому что ты вырос из них. Многие люди в состоянии истощения говорят не о боли, а о пустоте. Не радость – и не отчаяние. А как будто ничего. Это пугает. Потому что пустота воспринимается как потеря себя. Но очень часто пустота – это защитная пауза. Момент, когда психика выключает чувства, потому что их было слишком много слишком долго. Мы будем говорить и об этом. Спокойно. Без драматизации.

С уважением к твоему опыту.

Глава 1

Не лень и не слабость: что на самом деле с тобой происходит

Обычно все начинается не с крика, а с тишины.

Ты не падаешь. Не рыдаешь посреди комнаты. Не заявляешь миру, что больше не можешь. Ты просто просыпаешься – и уже устал.

Еще до того, как начался день.

Тело тяжелое, как будто ты не спал, хотя спал. Мысли вязкие, будто каждая требует усилия. И где-то на фоне – раздражение, которое не на кого направить, потому что формально никто не виноват. Ты встаешь. Потому что надо. Ты идешь на работу. Потому что надо. Ты отвечаешь людям. Потому что надо. И все это время внутри звучит тихое, почти стыдное:

«Я не вывожу».

«Наверное, я просто ленюсь»

Это первая мысль, которая приходит большинству. Она почти автоматическая.

Потому что нас так учили. Если тяжело – значит, недостаточно старался.

Если нет сил – значит, распустился. Если не хочется – значит, с тобой что-то не так. Мы живем в культуре, где усталость нужно оправдывать. Где право на отдых надо заслужить. Где ценится не состояние человека, а его функциональность. Поэтому, когда силы заканчиваются, мы редко спрашиваем:

«Что со мной происходит?»

Чаще мы спрашиваем:

«Почему я такой слабый?»

И именно в этот момент истощение становится глубже. Многие представляют выгорание как крайность. Полное опустошение. Коллапс. Срыв.

Но чаще всего истощение выглядит обычно.

Ты:

● продолжаешь работать

- выполняешь обязательства
- улыбаешься, когда надо
- внешне «держишься»

Просто внутри все дается через усилие. Ты делаешь то же самое, что и раньше – но будто без внутреннего топлива. Раньше ты мог устать и восстановиться.

Теперь усталость стала фоном. Она не уходит после выходных. Не лечится отпуском. Не исчезает после сна. Потому что это не усталость. Это состояние.

**Почему ты не заметил,
как дошел до этого?
Истощение почти никогда
не начинается резко. Оно
приходит постепенно —**

через привычку терпеть. Чуть больше нагрузки. Чуть меньше отдыха. Чуть больше ответственности. Чуть меньше поддержки. И каждый раз ты говоришь себе:

«Ничего, я справлюсь».

Ты справлялся раньше – значит, справишься и сейчас. Ты привык не подводить. Привык быть надежным. Привык не создавать проблем. И именно эти качества, которые долго помогали тебе выживать и быть успешным, в какой-то момент начинают работать против тебя. Потому что ты продолжаешь идти, даже когда внутри давно пора остановиться.

«У других хуже»

Это еще одна ловушка. Ты смотришь вокруг и видишь людей, которые:

- работают больше



- переживают больше

- несут больше ответственности

И тогда твоя усталость кажется незначительной. Как будто не имеющей права на существование. Но психика не работает по принципу сравнения. Твоя нервная система не знает, что «кому-то хуже». Она знает только свою нагрузку и свои пределы. Истощение не становится менее реальным от того, что кто-то справляется иначе. И оно не исчезает, если его обесценивать.

Когда «надо», становится сильнее «могу»

Один из ключевых признаков истощения – это разрыв между внешними требованиями и внутренними возможностями. Ты все еще живешь из «надо»:

- надо работать
- надо быть взрослым
- надо не подводить
- надо держаться

Но «могу» становится все тише.

Ты начинаешь:

● прокрастинировать не потому, что не хочешь, а потому что не можешь

● откладывать простые дела, потому что на них нет сил

● раздражаться на мелочи, потому что запас терпения исчерпан

И в какой-то момент ты ловишь себя на пугающей мысли:

«Если я остановлюсь, всё рухнет».

Поэтому ты не останавливаешься. Даже когда уже почти не живешь.

Истощение – это не про характер

Очень важно сказать это прямо. Истощение – не признак

слабого характера.

И не показатель недостаточной мотивации. И не результат «неправильного мышления». Это естественная реакция психики и тела на длительное напряжение без восстановления. Любой человек, оказавшийся в таких условиях, рано или поздно истощается. Неважно, насколько он умный, сильный или осознанный. Вопрос не в том, *почему ты сломался*. Вопрос в том, *как долго ты держался*.

Парадокс в том, что большинство людей в истощении не снижают требования к себе. Они их усиливают.

Потому что внутри есть страх:

- если я позволю себе быть слабым, меня не примут
- если я замедлюсь, я потеряю контроль
- если я признаю, что не справляюсь, это будет поражением

И тогда ты начинаешь воевать с собой.

Заставлять. Подгонять. Уговаривать. Обвинять. Но истощенная психика не восстанавливается через давление. Она уходит в еще большую защиту.

Апатия, тревога, пустота – это не враги. Это сигналы.

Что на самом деле с тобой происходит

Если описать состояние истощения очень просто, то это выглядит так:

Ты слишком долго жил в режиме выживания, называя его нормальной жизнью.

Ты слишком долго:

- подстраивался
- терпел
- держал себя в рамках
- игнорировал собственные пределы

И теперь психика говорит: *«Я больше не могу так»*.

Не чтобы наказать тебя. А чтобы сохранить. Истощение — это не конец.

Это граница. Место, где прежний способ жизни перестает работать.

Если, читая эту главу, ты ловил себя на мысли:

«Это про меня» — остановись на секунду. Не для анализа. Не для выводов.

Просто чтобы признать факт. С тобой действительно происходит что-то важное.

И это заслуживает внимания, а не осуждения. Дальше в этой книге мы будем:

- разбирать, почему ты оказался в этом состоянии
- говорить о вине, стыде и страхе остановки
- учиться отличать лень от истощения
- искать выход, который не ломает, а поддерживает

Но сейчас достаточно одного. Ты не ленивый. Ты не сла-

бый. И ты не сломан.

Ты просто слишком долго жил на пределе. И если ты здесь – значит, внутри тебя уже есть желание жить иначе.

Глава 2

Момент, когда жизнь начинает давить

Есть момент, который редко называют вслух. Он не оформлен как кризис и не выглядит драматично. Но именно с него все меняется. Это момент, когда жизнь начинает ощущаться как давление. Не как путь. Не как движение. А как постоянный вес, который нужно удерживать. Ты еще справляешься – но уже через усилие. Ты еще живешь – но все чаще без ощущения, что это *твоя* жизнь.

Большинство людей ждут, что «плохо» станет заметно. Что будет четкая точка: *вот здесь я перегорел*. Но в реальности происходит иначе. Ничего катастрофического не случается. Просто в какой-то момент ты замечаешь:

- утро стало тяжелее
- задачи – объемнее
- разговоры – утомительнее
- будущее – туманнее

Ты не можешь сказать, что именно не так. Но ощущение «мне тяжело» становится фоном. Ты продолжаешь делать то же самое. С теми же людьми.

В тех же условиях. Просто внутри стало меньше воздуха. Часто люди говорят:

«Да у меня не так уж много дел»

«Я не работаю на износ»

«У меня обычная жизнь»

И это правда. Истощение редко приходит из-за объема. Оно приходит из-за напряжения без разрядки. Можно работать меньше, чем другие – и быть истощенным. Можно не иметь детей – и быть истощенным. Можно «жить нормально» – и быть истощенным. Потому что решает не то, *сколько* ты делаешь, а то, в каком внутреннем состоянии ты это делаешь.

Один из первых признаков надвигающегося истощения —

жизнь превращается в перечень «надо».

Ты просыпаешься – и день уже давит. Потому что он наполнен не выбором, а задачами.

Надо:

- ответить
- сделать
- успеть
- не подвести
- быть адекватным
- не сорваться

Даже отдых часто становится обязанностью:

«Надо отдохнуть, чтобы потом снова функционировать».

И в этой логике ты сам исчезаешь. Остается только роль – работника, партнера, родителя, взрослого человека.

Потеря легкости – первый тревожный сигнал

Многие описывают этот период одинаково:

«Раньше было легче».

Не лучше. Не успешнее. А именно – легче.

Раньше ты мог:

- импровизировать
- менять планы
- ошибаться
- восстанавливаться

Теперь любая мелочь требует ресурса. Ты заранее устаешь от:

- разговоров
- поездок
- решений
- необходимости объяснять

Легкость уходит первой. А за ней – спонтанность, интерес, радость.

В этом месте часто возникает вопрос:

«Если так тяжело – почему я не меняю ничего?»

И ответ редко связан с трусостью или инертностью.

Чаще всего ты не меняешь, потому что:

- слишком многое завязано на тебе
- слишком много ответственности
- слишком страшно разрушить то, что есть
- слишком неясно, что будет дальше

Ты живешь в состоянии постоянного удерживания. Работы. Отношений. Имиджа. Стабильности. И отпускать – кажется опаснее, чем терпеть.

Самое изматывающее в этом состоянии – отсутствие явного источника давления. Нет человека, которого можно обвинить. Нет события, на которое можно сослаться. Нет очевидной причины, чтобы остановиться. Поэтому давление становится внутренним. Ты сам становишься тем, кто:

- подгоняет
- требует
- оценивает
- не разрешает сдать

И даже когда никто ничего от тебя не хочет,

ты все равно живешь так, будто должен.

Еще один важный признак – будущее больше не мотивирует.

Раньше ты думал: *«Вот закончу – станет легче», «Вот достигну – выдохну», «Вот потом поживу»*. А теперь слово «потом» не радует. Потому что ты не уверен, что до него есть

силы дойти. Будущее начинает восприниматься как:

- еще больше усилий
- еще больше требований
- еще меньше меня

И тогда появляется скрытая тревога:

«А если так будет всегда?»

Часто именно тело первым говорит, что давление стало чрезмерным.

Через:

- постоянную усталость
- напряжение в плечах, челюсти, спине
- проблемы со сном
- снижение энергии
- частые болезни

Тело не умеет объяснять. Оно умеет сигнализировать. Но в культуре «надо», мы привыкли игнорировать сигналы. Пока тело не начинает говорить громче.

Момент, когда жизнь начинает давить, опасен не потому, что в нем больно.

А потому что в нем незаметно. Ты все еще функционируешь. Ты все еще «нормальный человек». Ты все еще справляешься. И именно поэтому ты продолжаешь жить так же. Но давление не исчезает само. Оно либо осознается – либо усиливается.

Если ты узнал себя в этой главе, важно не делать резких выводов.

Не нужно:

- срочно все менять
- увольняться
- рушить отношения
- требовать от себя решений

Сейчас достаточно одного: признать, что тебе тяжело. Не как слабость. А как факт. Давление – это сигнал, что между твоей жизнью и твоими возможностями образовался разрыв. И дальше мы будем говорить именно о нём.

Перед тем как читать дальше, я предлагаю тебе короткую паузу.

Спроси себя не строго, а честно:

- Где в моей жизни стало слишком много «надо»?
- Что я делаю на автомате, не чувствуя себя в этом?
- В каком месте я давно живу через усилие?

Не обязательно отвечать письменно. Иногда достаточно просто заметить.

Осознание – это не решение. Но это первый момент, когда давление перестает быть безымянным. В следующей главе мы будем говорить о той усталости, которая не проходит после сна и отдыха. О состоянии, когда ты вроде бы останавливаешься – но внутри ничего не восстанавливается.

Потому что именно там начинается настоящее истощение.

Глава 3

Усталость, которую не объяснить и не отдохнуть

Есть усталость, которую все понимают. После долгого дня. После напряженной недели. После бессонной ночи. Она знакома, логична и... временная.

Ты знаешь: поспишь – станет легче. Отдохнешь – восстановишься.

Переживешь – пойдешь дальше. Но есть другая усталость. Та, которую трудно объяснить – даже себе. Ты вроде бы спал, иногда даже отдыхал, иногда даже ничего «особенного» не делал, а сил все равно нет.

«Я же отдыхал. Почему не стало легче?»

Это один из самых тревожных вопросов. Ты начинаешь проверять себя:

- Может, я неправильно отдыхаю?
- Может, мне нужен другой формат?
- Может, я просто слишком требователен?

Ты берешь выходные – и чувствуешь пустоту. Уезжаешь в отпуск – и не можешь переключиться. Лежишь – и ощущаешь не восстановление, а вину.

И тогда появляется мысль, от которой становится особенно не по себе: «*Со мной что-то не так*». Но дело не в тебе. И не в качестве отдыха.

Почему обычный отдых перестает работать

Отдых восстанавливает, когда ты устал от действий. Но он

почти не помогает, когда ты истощен от напряжения. Есть большая разница между:

- устал – потому что делал
- истощен – потому что долго сдерживался

Когда ты долго живешь в состоянии внутреннего контроля, твоя нервная система не расслабляется даже в покое. Ты можешь лежать – но внутри все равно быть «наготове». Как будто опасность не ушла. Как будто нельзя полностью выдохнуть.

Хроническая готовность – скрытый вор энергии

Многие люди живут в режиме постоянной внутренней собранности.

Они:

- следят за собой
- думают наперед
- оценивают последствия
- стараются не ошибаться
- контролируют эмоции

Это не всегда осознанно. Часто – автоматически. Так формируется состояние хронической готовности. Психика все время ожидает:

- требования
- оценки
- реакции
- необходимости быть «в форме»

И даже когда внешне ничего не происходит, внутри про-

должается работа.

Именно она съедает силы.

Когда усталость не имеет видимого источника, она начинает казаться опасной.

Ты начинаешь думать:

- Может, это депрессия?
- Может, я выгорел окончательно?
- Может, я больше никогда не восстановлюсь?

Но важно понимать: эта усталость – не знак поломки, а знак перегруза, который длился слишком долго. Это как батарея, которую разряжали медленно, но постоянно. Она не сломана. Она просто пустая.

Один из ключевых признаков глубинного истощения —

сон перестает быть восстановительным.

Ты можешь:

- спать долго
- засыпать без проблем
- не просыпаться ночью

Но утром все равно чувствовать:

- тяжесть
- вялость
- отсутствие энергии

Потому что восстановление – это не только про количество сна. Это про безопасность. Нервная система восстанавливается, когда чувствует, что можно отпустить контроль. А

если внутри по-прежнему «надо держаться», сон становится просто паузой, а не перезагрузкой. В истощении даже отдых превращается в задачу. Ты думаешь:

- надо расслабиться
- надо получить удовольствие
- надо восстановиться

И если этого не происходит, ты начинаешь злиться – на себя. Но отдых не работает по приказу. Он не включается усилием. Он возникает, когда исчезает давление. а давление – внутри.

Со временем усталость перестает быть просто физической. К ней добавляется:

- отсутствие желания
- потеря интереса
- ощущение «ничего не хочется»

И это пугает больше всего. Потому что ты привык хотеть. Стремиться. Двигаться. Планировать. А теперь как будто внутри стало тихо. Это состояние часто принимают за:

- потерю смысла
- выгорание навсегда
- «я стал другим человеком»

Но очень часто это не потеря, а временное выключение чувств.

Когда ресурсов становится слишком мало, психика начинает экономить.

Она:

- снижает эмоциональную вовлеченность
- притупляет желания
- уменьшает реактивность

Не потому, что тебе больше ничего не нужно. А потому, что сейчас не из чего.

Это защитный механизм, а не дефект. Проблема в том, что мы пугаемся этой пустоты и начинаем еще сильнее давить на себя.

«Раньше я был другим»

Это мысль, которая часто возникает в истощении. Ты вспоминаешь себя:

- более энергичным
- более живым
- более вовлеченным

И начинаешь тосковать по этой версии себя. Но важно понимать: ты не стал хуже. Ты устал. И если продолжать сравнивать себя нынешнего с собой прежним – истощение только углубляется.

В этом состоянии многие пробуют:

- заставить себя
- повысить дисциплину
- вернуться в режим
- «не распускаться»

Иногда это даже дает краткий эффект, но затем наступает еще больший откат.

Потому что ты используешь тот же инструмент, который и

привел тебя к истощению – давление. Истощение не лечится усилием. Оно лечится изменением отношения к себе.

Если ты сейчас в этом состоянии, попробуй принять одну мысль: Твоя усталость – разумна. Она не случайна. Она не надумана. Она не требует оправданий. Это сигнал, что твой способ жить, дольше не совпадает с твоими возможностями. И этот сигнал не нужно подавлять. Его нужно услышать.

Я предложу тебе простое, но важное наблюдение. Не делай с этим ничего.

Просто заметь. Ответ себе (можно мысленно):

● Когда я в последний раз чувствовал себя по-настоящему восстановленным?

● Что тогда было иначе – не снаружи, а внутри?

● Что в моей жизни сейчас больше всего забирает энергию – не действия, а напряжение?

Не ищи правильных ответов. Ищи честные.

В следующей главе мы поговорим о том, почему привычные советы —

«возьми отпуск», «смени работу», «просто отдохни» – часто не работают. И почему истощение – это не проблема одного решения, а сигнал о более глубоких процессах. Если ты чувствуешь, что эта глава говорит о тебе —

значит, ты не один. И то, что с тобой происходит, имеет

смысл. Мы будем разбираться дальше.

Глава 4

Почему привычные советы больше не работают?

Когда человек впервые сталкивается с истощением, он почти всегда делает одно и то же – ищет правильный совет. Не потому что он наивен, а потому что раньше это работало. Если было тяжело – можно было:

взять отпуск

сменить обстановку

выспаться

снизить нагрузку и жизнь возвращалась в норму.

Но в какой-то момент ты делаешь все «как положено» – и ничего не меняется.

Именно это и пугает сильнее всего. Ты, возможно, уже:

отдыхал

брал паузы

читал психологические статьи

слушал подкасты

говорил себе «надо беречь себя»

Ты честно старался. И когда это не сработало, возникает ощущение тупика.

Как будто проблема глубже, чем набор рекомендаций. И это ощущение – верное.

Универсальные советы для универсальной жизни. Большинство советов, которые мы слышим, родом из мира, где человек:

живет в более медленном темпе
имеет четкие границы работы и личного
может легко «выключиться»
чувствует базовую безопасность

Но реальность многих людей сегодня – другая. Границы размыты. Работа всегда рядом. Ответственность распределена неравномерно. Ожидания высоки. И советы вроде «просто отдохни» работают так же, как «просто не думай». Они не учитывают внутреннее состояние. Почему отпуск не лечит истощение. Отпуск помогает, когда:

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.