



Михаил Тяпкин

Как бороться с выгоранием

Михаил Тяпкин

Как бороться с выгоранием

<https://litres.ru/74376548>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — пошаговый план по восстановлению для тех, кто чувствует, что силы на исходе. Вы узнаете, как остановить падение в моменте, убрать внутренних «пожирателей энергии» (перфекционизм, вину, отсутствие границ), наладить сон и питание, вернуть радость и найти новые смыслы.

Михаил Тяпкин

Как бороться с выгоранием

Глава 1. Что такое выгорание на самом деле (и чем оно отличается от усталости)

Мы привыкли путать усталость и выгорание. Но это как сравнивать лёгкий дождик и цунами.

Усталость — это временное состояние. Ты много работал(а), плохо спал(а), пережил(а) стресс. Но через несколько дней отдыха, сна, смены обстановки ты восстанавливаешься. Твоя батарейка снова заряжается.

Выгорание — это когда батарейка сломалась. Она больше не держит заряд. Даже если ты спишь 10 часов, ты просыпаешься разбитой. Отдых не помогает. Ты чувствуешь себя опустошённой(ым), циничной(ым), безразличной(ым) к тому, что раньше приносило радость.

Главные признаки выгорания (проверь себя):

1. Эмоциональное истощение — ты чувствуешь, что внутри пустота. Нет ни радости, ни грусти, ни гнева. Только серая усталость.

2. Цинизм и отстранённость — ты перестаёшь верить в людей, в работу, в смысл. Всё кажется бессмысленным. Ты огрызаешься, злишься, или наоборот, становишься безраз-

личным(ой).

3. Снижение продуктивности — даже простые задачи требуют нечеловеческих усилий. Ты постоянно отвлекаешься, забываешь, делаешь ошибки.

Сейчас покажу 5 наглядных примеров выгорания.

Пример 1. «Идеальный менеджер» (Офисное выгорание)

Имя: Екатерина, 34 года

Профессия: Руководитель отдела маркетинга в крупной компании

Стаж в должности: 5 лет

Её день:

7:00 — подъём, проверка рабочих чатов (ещё в постели).

8:30 — приезд в офис, 15 встреч подряд, обед за компьютером.

20:00 — «уход» с работы, но дома снова ноутбук и отчёты до полуночи.

Выходные: разбирает почту, потому что «иначе в понедельник будет хаос».

Как она чувствует себя:

Утром она не хочет вставать. Тело тяжелое, голова тупая.

Она стала раздражительной: срывается на подчинённых, плачет в машине по дороге домой.

Её перестали радовать премии и похвалы начальства — она чувствует только пустоту.

Она перестала встречаться с друзьями, потому что «нет сил поддерживать разговор».

Последний отпуск она провела на больничном с ОРВИ, потому что организм просто отключился.

Её диагноз: Выгорание на стадии истощения. Она живёт в режиме «белка в колесе», не видя выхода.

Что сработало: Ей потребовалось два месяца терапии, смена работы и жёсткий режим «отключения» после 19:00.

Глава 2. Тест: насколько вы близки к точке невозврата

Прежде чем мы начнём разбираться с причинами и методами лечения, давайте честно оценим, где вы находитесь. Это не экзамен, не суд и не приговор. Это ваш личный компас.

Это вопросы без вариантов ответа — их нужно обдумать и записать в дневник. Они покажут, в какой сфере жизни у вас основная проблема.

1 Работа: Что в вашей работе (или домашних обязанностях) вызывает у вас наибольшее напряжение? Это объём задач, отношения с начальством/коллегами, отсутствие признания, или что-то другое?

2 Контроль: Чувствуете ли вы, что можете влиять на свою

жизнь? Или вы пассивно плывёте по течению?

3 Поддержка: Есть ли у вас люди, с которыми вы можете поделиться тем, что происходит? Или вы одна(ин) со своей усталостью?

4 Ценности: Совпадает ли то, что вы делаете каждый день, с тем, что для вас по-настоящему важно?

5 Восстановление: Что вы делаете для того, чтобы восстановить силы? Это помогает или нет?

Глава 3. Три стадии выгорания — определите, где вы сейчас

Выгорание не случается вдруг. Это медленный процесс, который проходит через три стадии. Знание своей стадии поможет вам выбрать правильную стратегию.

Стадия 1. «Медовый месяц» (или «Забег на длинную дистанцию»)

Ощущения: Вы полны энтузиазма, работаете с горящими глазами, берёте на себя всё больше задач. Вы гордитесь своей продуктивностью и готовностью жертвовать собой. Отдых кажется роскошью, вы чувствуете себя незаменимым(ой).

Сигналы организма: Пока почти нет. Разве что вы чуть

чаще просыпаетесь ночью, прокручивая в голове задачи, но это вы списываете на «активный ум».

Ошибка: Вы не замечаете, что ваш ресурс не безграничен. Вы просто расходуете его быстрее, чем пополняете.

Пример: Виктория (разработчица из предыдущего примера) была на этой стадии первые 2 года. Она обожала свой код, работала допоздна, брала дополнительные проекты и считала себя супергероиней.

Стадия 2. «Истощение» (или «Бег по кругу»)

Ощущения: Усталость становится хронической. Вы просыпаетесь разбитой(ым). Энтузиазм угасает, появляется раздражительность и цинизм. Вы замечаете, что раньше делали задачи за час, а теперь — за три. Вам требуется всё больше усилий, чтобы просто «выйти на уровень».

Сигналы организма: Появляются боли в спине, частые головные боли, расстройства сна (вы спите, но не высыпаетесь), нарушения пищеварения. Вы чаще болеете простудными заболеваниями.

Ошибка: Вы начинаете винить себя в снижении продуктивности, стараетесь работать ещё больше, тем самым усугубляя состояние.

Пример: Екатерина-менеджер на этой стадии уже не радовалась премиям, зато срывалась на подчинённых и плакала по вечерам.

Стадия 3. «Крах» (или «Точка невозврата»)

Ощущения: Полная апатия. Вам всё равно. Мир кажется серым, еда — пресной, люди — чужими. Вы не видите смысла ни в работе, ни в хобби, ни в отношениях. Мысли о завтрашнем дне вызывают ужас или безразличие. Иногда появляются панические атаки или деперсонализация (ощущение, что вы смотрите на себя со стороны).

Сигналы организма: Серьёзные проблемы со здоровьем: гипертония, язва, нарушения гормонального фона, депрессивные эпизоды. Больничные листы становятся частыми.

Ошибка: Самая большая ошибка — думать, что это «пройдёт само» или что «нужно просто взять себя в руки». Это не лечится силой воли. Здесь нужна профессиональная помощь.

Пример: Олег-предприниматель, когда продал бизнес, находился именно на этой стадии. Он чувствовал себя мёртвым внутри, и ему потребовались месяцы терапии и полной смены деятельности.

Упражнение к главе 3: «Моя стадия»

Прочитайте описание трёх стадий ещё раз.

Определите, на какой стадии находитесь вы прямо сейчас (будьте честны).

Запишите в дневнике:

На какой стадии я нахожусь сегодня?

Когда я впервые заметил(а), что что-то пошло не так? (Это может быть месяц, полгода, год назад.)

Какой «последний капля» сломала меня? (Конкретное событие: срыв на совещании, потеря интереса к любимому делу и т.д.)

Это не для того, чтобы вас напугать. Это для того, чтобы вы увидели свой маршрут. Когда вы знаете, где находитесь, вы можете выбрать правильную дорогу из этого леса.

Глава 5. Дыхательные и телесные техники для мгновенного снятия стресса

В этой главе я дам вам ещё несколько инструментов, но уже более «телесных». Выгорание накапливается в мышцах,

в плечах, в челюсти, в животе. Если мы научимся снимать телесные зажимы, мы разорвём цепочку «тело—стресс».

Техника 1. «Быстрое сканирование тела» (1 минута)

Закройте глаза. Мысленно пройдите по каждой части тела, начиная с макушки и заканчивая пальцами ног. Ничего не меняйте, просто отмечайте:

Где есть напряжение? (лоб, плечи, челюсть, спина?)

Где есть тепло или холод?

Где есть пульсация?

После этого просто сделайте один глубокий вдох в те места, где напряжение. Представьте, что с выдохом оно выходит через стопы или через пальцы рук в пол.

Техника 2. «Дыхание животом» (для расслабления нервной системы)

Лягте или сядьте, положив руки на живот. На вдохе надувайте живот, как шарик, на выдохе сдувайте. Грудь почти не двигается.

Сделайте так 10 раз медленно. Это включает парасимпатическую нервную систему («отдых и пищеварение») и га-

сит выработку кортизола (гормона стресса). Проверьте на себе: после такого дыхания сердцебиение замедляется, плечи опускаются.

Техника 3. «Снятие зажимов с челюсти» (особенно после бессонных ночей)

Многие из нас даже во сне сжимают челюсти. Это вызывает головные боли и усиливает тревогу.

Сильно сожмите челюсть на 5 секунд.

Широко раскройте рот (как при зевке) на 5 секунд.

Повторите 3–4 раза.

Затем помассируйте круговыми движениями височные мышцы и мышцы ушей.

Техника 4. «Прогулка по дому» (если есть хоть немного сил)

Если вы можете встать — просто пройдите по комнате. Без телефона. Без мыслей о делах. Посмотрите на предметы так, как будто видите их впервые. Заметьте текстуры, цвета, свет. Это простое переключение внимания от «внутреннего хаоса» к «внешней простоте» очень успокаивает.

Глава 6 (новая версия). Четыре ежедневных якоря: как вернуть энергию по капле

Выгорание — это не отсутствие энергии, а нарушение её циркуляции. Мы тратим больше, чем получаем. Чтобы восстановить баланс, нужно встроить в день маленькие точки подпитки. Я называю их «якоря» — они удерживают вас от полного сноса течением.

Важно: не пытайтесь делать всё сразу. Выберите один якорь и осваивайте его неделю. Потом добавьте следующий.

Якорь №1. Утренний «Тихий старт» (5–10 минут)

Когда: Сразу после пробуждения, до того как вы взяли телефон.

Что делать:

Лёжа в кровати, сделайте 3 глубоких вдоха животом (как в главе 5).

Скажите себе вслух или мысленно: «Сегодня я выбираю бережное отношение к себе».

Посидите на краю кровати 1 минуту, просто глядя в окно или на стену. Не включайте мозг.

Зачем: Вы задаёте тон дню без спешки и тревоги. Это ваша маленькая революция против мира, который требует от вас «быстро включаться».

Якорь №2. Дневной «Перерыв на перезагрузку» (5 минут, каждый 2–3 часа)

Когда: Когда вы чувствуете, что голова начинает «гудеть», или между задачами.

Что делать:

Встаньте из-за стола (если можете).

Закройте глаза и сделайте 10 циклов дыхания по квадрату (из главы 4).

Затем — быстрое сканирование тела (из главы 5): проверьте плечи, челюсть, лоб — расслабьте их.

Выпейте стакан воды маленькими глотками, чувствуя вкус.

Зачем: Это прерывает накопление стресса. Вместо того чтобы работать «на автомате» до вечера, вы даёте нервной системе возможность сбросить излишек.

Якорь №3. Вечерний «Ритуал закрытия дня» (10 минут)
Когда: За 30–60 минут до сна.

Что делать:

Запишите 3 хорошие вещи, которые произошли за день (даже если это «я выпила чай и не уронила кружку»).

Напишите одну вещь, которую я отпускаю — например, «я отпускаю чувство вины за то, что не ответила на то письмо».

Сделайте 5 медленных вдохов и выдохов, представляя, как с выдохом вы отдаёте все заботы пространству.

Зачем: Вы завершаете гештальт дня. Мозг перестаёт прокручивать тревожные мысли, потому что вы их «закрыли» на бумаге. Сон становится глубже.

Якорь №4. Еженедельный «День без обязательств» (хотя бы 2–3 часа)

Когда: Один день в неделю (например, воскресенье).

Что делать:

Заранее договоритесь с собой, что в это время вы ничего

не должны. Никому. Никаких дел, звонков, уборки, проверки почты.

Делайте только то, что хочется прямо сейчас: полежать, посмотреть глупый сериал, погулять без цели, порисовать, поваляться с книгой.

И главное — никакого чувства вины. Это не «лень», а профилактика.

Зачем: Вы даёте себе разрешение быть просто человеком, а не функцией. Это восстанавливает связь с вашими истинными желаниями.

Упражнение к главе 6: «Месяц якорей»

Возьмите календарь (в телефоне или бумажный) и отметьте в нём 4 недели.

Неделя 1: Каждый день выполняйте только Якорь №1 (утренний).

Неделя 2: Добавьте Якорь №2 (дневной перерыв).

Неделя 3: Добавьте Якорь №3 (вечерний ритуал).

Неделя 4: Добавьте Якорь №4 (еженедельный день без

обязательств).

Каждый вечер ставьте себе «галочку» — сделали или нет. Не ругайте себя за пропуски, просто замечайте. В конце месяца запишите в дневник свои ощущения: появилось ли больше сил, ясности, спокойствия?

Важно: Если вы пропустили день, не пытайтесь «наверстать» на следующий. Просто продолжайте с того места, где остановились. Это не соревнование, это путь к себе.

Глава 7. Перфекционизм — главный убийца вашей энергии

Перфекционизм — это не стремление к качеству, как мы привыкли думать. Это иллюзия контроля. Вы верите, что если всё будет идеально, то вас не осудят, не отвергнут, и вы будете в безопасности. Но цена этой иллюзии — ваша жизнь.

Портрет перфекциониста в выгорании

Познакомьтесь с Викторией (из наших примеров). Она разработчик. Её код всегда безупречен, проекты сданы в срок, начальство в восторге. Но внутри Вики — пустота. Она не может позволить себе ошибиться, потому что «ошибка = я плохая». Она не берёт отпуск, потому что «без меня всё рухнет». Она не просит помощи, потому что «я должна справляться сама».

Вика довела себя до выгорания потому, что её внутренний критик постоянно шептал: «Ты можешь ещё лучше. Ты недостаточно хороша». И она бежала быстрее, выше, сильнее, пока не упала.

Почему перфекционизм так опасен?

Он не даёт вам закончить. Вы бесконечно правите, шлифуете, дорабатываете, вместо того чтобы сдать результат и двигаться дальше.

Он лишает вас радости. Удовольствие от процесса исчезает, остаётся только страх ошибки.

Он отнимает время и силы. Вы тратите 80% ресурсов на те 20%, которые почти никто не заметит.

Он создаёт хронический стресс. Вы всегда в напряжении, потому что «идеал» недостижим.

Что делать? (Практика для перфекциониста)

Упражнение 1. «Эксперимент с неидеальностью»

Выберите одну задачу на неделе, которую вы обычно делаете «на отлично». Сделайте её на троечку (или даже «на двоечку»). Например, отправьте письмо, не перечитав его 5

раз; уберите квартиру за 30 минут, а не за 2 часа; приготовьте ужин из того, что есть, не ища особый рецепт.

После выполнения запишите:

Что произошло? Мир рухнул? Началась война?

Что вы почувствовали? (Тревогу, облегчение, страх, свободу?)

Вы увидите, что катастрофа не случилась. Это докажет вашему мозгу, что «быть неидеальным» безопасно.

Упражнение 2. «Разделение ответственности»

Возьмите лист и напишите столбик «То, что зависит только от меня» и столбик «То, что не зависит от меня».

Например:

Зависит от меня: мои усилия, моя подготовка, моя честность.

Не зависит: реакция начальника, погода, мнение других, итоговый успех проекта.

Теперь на каждую «независящую» вещь мысленно скажите: «Я не могу это контролировать, и это нормально». Отпустите их. Это снизит давление.

Упражнение 3. «Разрешение на 5 ошибок в день»

Каждое утро говорите себе: «Сегодня я имею право совершить 5 ошибок». И когда вы ошибаетесь (а вы будете), вы не проваливаетесь в чувство вины, а просто ставите галочку: «Одна ошибка использована, осталось 4». Это превращает ошибку из катастрофы в ресурс.

Глава 8. Границы: почему вы позволяете себя «съедать»

Выгорание — это часто результат того, что вы не умеете говорить «нет». Вы работаете сверхурочно, потому что не можете отказать начальнику. Вы берёте на себя чужие задачи, потому что не хотите подводить. Вы выслушиваете токсичных людей, потому что боитесь обидеть.

Сигналы, что ваши границы нарушены:

Вы чувствуете себя ответственным(ой) за чувства других людей.

Вы извиняетесь за то, что не должны извиняться («Извините, что я заболела»).

Вы часто делаете то, что не хотите, просто чтобы избежать конфликта.

Вы чувствуете себя «выжатым(ой)» после общения с определёнными людьми.

Вы не можете сказать «нет» без чувства вины.

Упражнение «Мои границы»

Напишите список людей, с которыми вы общаетесь (коллеги, родственники, друзья).

Напротив каждого поставьте балл от 1 до 10, где 10 — это «я чувствую себя истощённой(ым) после общения с этим человеком», а 1 — «наполняюсь».

Теперь выберите 2–3 человека с максимальным баллом.

Задание: В течение недели наблюдайте за собой в контактах с ними. Замечайте момент, когда вы начинаете чувствовать раздражение или усталость. Это сигнал, что пора либо сократить общение, либо обозначить границу.

Как научиться говорить «нет» (простые фразы для тренировки)

Помните: слово «нет» не требует оправданий. Но если вам

тяжело, используйте «жёлтые» фразы:

«Мне нужно подумать, я дам ответ завтра».

«Я сейчас занята(ин), давай вернёмся к этому через час».

«Мне это не подходит, но спасибо за предложение».

«Я не могу взять этот проект, но могу посоветовать, к кому обратиться».

Тренируйтесь на малом: в магазине, в кафе, с друзьями. С каждым разом будет легче.

Глава 9. Синдром отличницы и чувство вины: как перестать быть удобной

Это особенно актуально для женщин, но встречается у всех, кто привык «заслуживать» любовь через достижения. Мы выросли с установкой: «Если я буду хорошей, меня будут любить». В итоге мы превращаемся в удобных, безупречных роботов, которые не имеют права на ошибку, усталость или свои желания.

Как проявляется синдром отличницы при выгорании:

Вы берёте на себя больше, чем можете, потому что боитесь, что вас сочтут ленивой.

Вы постоянно сравниваете себя с другими и всегда находите, в чём вы хуже.

Вы чувствуете вину за каждый час отдыха («Я должна была работать!»).

Вы не просите о помощи, потому что «я справлюсь сама».

Упражнение «Разрешение на несовершенство»

Сядьте и представьте, что у вас есть дочь (или лучшая подруга), которая очень устала и плачет. Что бы вы ей сказали?

Скорее всего, вы бы обняли её и сказали: «Ты имеешь право отдохнуть. Ты не обязана быть идеальной. Ты и так хороша».

А теперь скажите эти же слова себе. Вслух. Глядя в зеркало. Повторяйте каждый день, пока не почувствуете, что верите в это.

Глава 10. Потеря смысла: как найти то, что действительно важно

Самая глубокая причина выгорания — когда вы живёте не свою жизнь. Вы делаете карьеру, чтобы порадовать родителей. Вы ходите на работу, которая не приносит удовольствия. Вы поддерживаете отношения, которые давно изжили

себя. Вы просто «идёте по течению», но внутри — пустота.

Упражнение «Колесо жизни»

Нарисуйте круг и разделите его на 8 секторов:

Работа/карьера

Деньги/финансы

Отношения (романтические/семья)

Друзья/сообщество

Здоровье

Личностный рост/хобби

Духовность/смыслы

Отдых/быт

Оцените каждый сектор по шкале от 1 до 10 (насколько вы удовлетворены). Теперь посмотрите: какие сектора ниже 5? Это зоны, которые требуют вашего внимания. Именно там часто прячется потеря смысла.

Вопросы для поиска смысла (запишите ответы в дневник):

Если бы вы узнали, что вам осталось жить 5 лет, что бы вы изменили в своей жизни?

Когда вы чувствовали себя по-настоящему живым(ой)?
Что вы тогда делали?

Что вы делаете сейчас только потому, что «так надо»?

Что бы вы делали, если бы никто не осуждал вас, независимо от результата?

Эти вопросы могут быть болезненными. Но они откроют вам дверь к настоящей жизни — той, которая наполняет, а не истощает.

Глава 11. Сон, питание и движение — как они реально влияют на выгорание

Когда вы в выгорании, ваш организм работает на пределе. Кортизол зашкаливает, уровень серотонина падает, а воспалительные процессы в теле усиливаются. Без базовых физиологических «костылей» вы не сможете восстановиться, как ни старайтесь.

Эта глава — не про «правильное питание» и «спортзал до седьмого пота». Она про то, как обмануть свой истощённый

организм, чтобы он начал восстанавливаться.

Сон: как спать, если не спится

Выгорание часто нарушает сон: вы засыпаете с трудом, просыпаетесь среди ночи, встаёте разбитым. Вместо того чтобы корить себя за бессонницу, попробуйте обратное действие.

Техника «Парадоксальное намерение»:

Ложитесь в кровать и скажите себе: «Я не буду спать. Я просто полежу с закрытыми глазами. Мне не обязательно засыпать. Я просто отдыхаю». Это снимает тревогу «надо заснуть», и сон приходит сам.

Дополнительные правила для восстановления сна:

Не проверяйте время на телефоне или часах — это усиливает тревогу.

За час до сна выключите гаджеты. Замените их на тёплую ванну, чтение бумажной книги или тихую музыку.

Если вы проснулись ночью и не можете заснуть, встаньте, выпейте воды, походите по комнате 5 минут, затем вернитесь в кровать. Не лежите и не переживайте.

Питание: не диета, а поддержка

Когда нет сил готовить, мы часто едим быстрые углеводы (печенье, булочки, сладкий кофе). Это даёт кратковременный всплеск энергии, а затем резкий спад, который только усиливает усталость.

Простое правило для восстановления:

Начните день с белкового завтрака (яйца, творог, греческий йогурт, орехи) — это даст стабильную энергию на несколько часов.

Ешьте маленькими порциями 4–5 раз в день, чтобы поддерживать уровень сахара в крови. Даже если это просто горсть орехов или яблоко.

Пейте воду. Обезвоживание усиливает усталость. Держите бутылку воды на столе и пейте маленькими глотками.

Не корите себя, если сегодня вы съели пиццу вместо салата. Ваша задача — не наказывать себя, а постепенно вводить более питательные продукты.

Движение: без фанатизма

Спортзал — это слишком для человека в выгорании. Вы

не обязаны бежать марафон.

Достаточно:

5 минут лёгкой растяжки утром (потянуться, наклониться, покрутить головой).

Прогулка пешком 15 минут в день (без телефона, просто смотреть по сторонам).

Несколько приседаний или махов руками во время рекламы.

Движение помогает «сжечь» кортизол и стимулирует выработку эндорфинов. Но начинайте с того, что вам по силам.

Упражнение к главе 11: «Мой минимальный план»

Заполните этот план в своём дневнике на неделю:

Сон: Ложусь спать в ____, встаю в _____. Час без гаджетов до сна — да / нет.

Питание: Сегодня я съем что-то белковое на завтрак (запишите, что именно).

Движение: Минимум 10 минут прогулки или растяжки

(отметьте время).

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.