

СТОЯТЬ ТВЕРДО,

КОГДА ВСЁ ИДЕТ К ЧЕРТЯМ

КАК СОХРАНИТЬ РАБОТУ,
ГОЛОВУ И СЕМЬЮ
В IT



СОХРАНИТЬ
РАБОТУ



СОХРАНИТЬ
ГОЛОВУ



СОХРАНИТЬ
СЕМЬЮ

СТАБИЛЬНОСТЬ В IT — МИФ.
УСТОЙЧИВОСТЬ — НАВЫК, КОТОРОМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ.

Милана Панова

**Стоять твердо, когда всё
идет к чертям: Как сохранить
работу, голову и семью в IT**

«Автор»

2026

Панова М.

Стоять твердо, когда всё идет к чертям: Как сохранить работу, голову и семью в IT / М. Панова — «Автор», 2026

Знакомая картина? Рынок штормит. Увольнения волнами. Вчерашний «незаменимый» middle-разработчик сегодня рассылает резюме. Про что эта книга? Про то, как сохранить работу, когда вокруг увольняют. Сохранить голову, когда паника кажется единственной реакцией. Сохранить близких людей, ради которой всё это затевалось. Автор без прикрас разбирает то, о чём в IT говорить не принято: страх перед сокращением, синдром самозванца на фоне увольнений, выгорание и отчуждение близких, пока ты «горишь» на проекте. Здесь собраны конкретные стратегии: как вести себя, когда компанию лихорадит, как строить финансовую и профессиональную подушку и как не разрушить отношения с самыми важными людьми. Эта книга для инженеров, тимлидов, менеджеров: для всех, кто связал жизнь с технологиями и однажды понял: стабильность в IT — миф, а устойчивость — навык, которому можно научиться. Когда всё идет к чертям, побеждает не самый умный и не самый быстрый. Побеждает тот, кто умеет стоять твердо.

© Панова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Вчера ты был незаменимым. Сегодня ты — одно из тысячи резюме	6
Глава 2. Синдром самозванца больше не твой враг. Он твой навигатор	7
Глава 3. Выгорание: когда «просто устал» становится диагнозом	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Милана Панова

**Стоять твердо, когда всё идет к чертям:
Как сохранить работу, голову и семью в IT**

**СТОЯТЬ ТВЁРДО,
КОГДА ВСЁ ИДЁТ К ЧЕРТЯМ**

Как сохранить работу, голову и семью в IT

ЧАСТЬ 1

ПРИЗНАЙ: ТЫ УЖЕ В КРИЗИСЕ

Глава 1. Вчера ты был незаменимым. Сегодня ты — одно из тысячи резюме

Дениса я знал по стартапу, где мы вместе жгли ночи над платёжкой. Мидл, крепкий, писал чисто, вникал в бизнес глубже, чем половина продактов. На корпоративах ему говорили: «Ты у нас незаменимый». Он в это верил. Три года верил. А потом в четверг в 11 утра пришло приглашение на встречу без темы, с HR и незнакомым мужиком из головного офиса. Через двадцать минут Денис вышел с картонной коробкой в переносном смысле и с выходным пособием — во вполне буквальном. Вечером он сидел на кухне и не мог написать раздел «О себе» на hh. Человек, который поднимал сервис на миллион пользователей, залип на пустом поле формы.

Почему так вышло

«Незаменимый» — это не про тебя. Это удобная фраза, которой компания подкупает твою лояльность, пока ты ей выгоден. В момент, когда бюджет режут где-то за океаном, твоя незаменимость превращается в строчку в таблице. Рынок IT перестал быть тихой гаванью. Дешёвые деньги закончились, инвесторы считают юнит-экономику, а не мечты, и любой отдел рассматривается через вопрос: что будет, если его вдвое сократить. Ты не плохой специалист. Ты просто перестал быть исключением из этой арифметики.

Сокращение приходит в дом не в момент увольнения. Оно приходит раньше — в виде тревоги, которую ты глушишь работой, в виде фразы «потом отдохнём», которую слышит жена третий год подряд. Увольнение только делает скрытое явным.

Что сделать завтра утром

Открой таблицу и заполни три колонки. Первая: что я делаю такого, что приносит компании деньги или экономит их — в цифрах. Вторая: кто, кроме меня, знает, как это работает. Третья: сколько месяцев я протяну без этой зарплаты. Если первая колонка пустая, ты не понимаешь свою ценность и не сможешь её защитить. Если во второй колонке только твоё имя — ты не незаменимый, ты точка отказа, и это опасно для тебя же. Если третья колонка меньше трёх, у тебя нет запаса прочности, и с этого начинается вся книга.

Запомни

— «Незаменимый» — это комплимент, а не защита. Защищают цифры, а не тёплые слова на корпоративе.

— Кризис приходит в дом задолго до письма от HR. Он живёт в твоей усталости и в отложенных обещаниях семье.

— Три колонки — ценность, зависимость, запас. Заполни их сегодня, пока никто тебя не заставил.

Глава 2. Синдром самозванца больше не твой враг. Он твой навигатор

Я получил оффер на позицию тимлида и всю ночь не спал. Не от радости. Меня трясло от мысли, что завтра шестеро взрослых мужчин придут ко мне за решениями, а я до сих пор иногда гуглю разницу между двумя способами кэширования. Первую неделю я приходил раньше всех, чтобы никто не видел, как я читаю документацию по вещам, которые вроде бы обязан знать. Мне казалось, что вот-вот кто-то встанет и скажет: парень, тебя тут по ошибке посадили.

Почему так вышло

Страх «я недостаточно хорош» появляется ровно у тех, кто растёт. Он живёт на границе между тем, что ты умеешь, и тем, что от тебя теперь требуется. Спокойны только двое: гений, которому всё даётся, и дурак, который не понимает, куда попал. Ты не тот и не другой. Ощущение самозванца означает, что ты видишь планку выше своей головы. Это зрение, а не какая-то болезнь.

Проблема не в страхе. Проблема в том, что ты путаешь два разных страха. Здоровый говорит: подтяни вот это, и будешь готов. Парализующий говорит: ты весь ошибка, беги. Первый показывает направление, а второй просто отвлекает.

Что сделать завтра утром

Заведи документ «Реестр самозванца». Каждый раз, когда ловишь мысль «я не тяну», записывай её и рядом дописывай один конкретный факт из прошлого, который её опровергает: закрытый инцидент, довольный клиент, задача, которую до тебя не мог никто. Через месяц у тебя будет доказательная база против собственной головы. А ещё бери страх и превращай в список: чему научиться, чтобы он замолчал. Три пункта. Начни с первого сегодня. Страх, переведённый в план обучения, перестаёт быть приговором и становится маршрутом.

Запомни

— Ощущение самозванца — признак роста, а не самозванства. Оно приходит к тем, кто тянется вверх.

— Отличай сигнал от паники. Сигнал показывает, что подтянуть. Паника просто требует бежать.

— Переводи страх в план из трёх пунктов и начинай с первого. План лечит, размышления добивают.

Глава 3. Выгорание: когда «просто устал» становится диагнозом

Был период, когда я говорил «я просто устал» так часто, что фраза стёрлась. Устал в понедельник, устал в пятницу, устал в отпуске на море, где смотрел не на воду, а в телефон с рабочим чатом. Я взял две недели, отоспался, вернулся — и на второй день мне снова хотелось лечь на пол переговоров. Тогда до меня дошло: я лечил сном то, что сном не лечится.

Почему так вышло

Усталость проходит после отдыха. Выгорание — нет, потому что это не про количество сна, а про потерю смысла и контроля. Ты вкладываешься, а результат уходит в пустоту: релиз откатали, проект закрыли, начальник не заметил. Организм делает вывод, что усилия бессмысленны, и отключает мотивацию, как отключают питание на аварийном узле. Удалёнка ускоряет это вдвое. Дома нет естественных границ: дороги домой, которая отделяла работу от жизни, больше не существует, и ты варишься в одном и том же воздухе по четырнадцать часов.

Что сделать завтра утром

Задай себе пять вопросов честно, вслух. Мне всё ещё интересно то, что я делаю, или я работаю на автопилоте. Я радуюсь чему-то вне работы или всё стало серым. Я стал циничнее к коллегам и продукту. Отдых восстанавливает меня или я после отпуска такой же пустой. Я помню, ради чего вообще пришёл в профессию. Если на три из пяти ответ тревожный — это выгорание, а не усталость, и отсыпаться бесполезно. Дальше найди источник: выпиши, какие именно задачи высасывают тебя, а какие возвращают. Меняй пропорцию. Сначала на десять процентов. Иногда достаточно вернуть один вид работы, где ты видишь результат своими глазами.

Запомни

— Усталость лечится сном, выгорание — нет. Если отдых не помогает, ты неправильно поставил диагноз.

— Выгорание — это про потерю смысла и контроля, а не про часы. Ищи, куда утекает результат твоих усилий.

— Удалёнка сжигает вдвое быстрее из-за стёртых границ. Границы придётся ставить руками, сами они не появятся.

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.