

АЛЕКСАНДР ТИХОНРАВОВ

ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ

ТОЧКА СГОРАНИЯ



Книга о том, как распознать настоящие
причины выгорания, вернуть себе энергию и
контроль над жизнью.

Александр Тихонравов

Точка сгорания

<https://litres.ru/74426502>

SelfPub; 2026

Аннотация

Есть момент, когда потерпеть и собраться больше не получается - точка сгорания. Автор, практикующий психолог Александр Тихонравов, знает об этом не понаслышке: после осложнений от ковида он лежал и перебирал в голове способы уйти из жизни. Эта книга - то, что он хотел бы узнать до, а не после выгорания.

Через истории предпринимателя Олега и психолога Ольги вы увидите, как выгорание подкрадывается не через лень, а через добросовестность. Чем крепче человек верит, что ценность нужно заслуживать достижениями, тем быстрее сгорает.

Внутри - не лозунги, а рабочие инструменты: тест на риск выгорания, разбор личных факторов уязвимости, техники восстановления энергии и границ, сценарии разговора с руководством. Все на основе исследований Маслах, Макгонигал, Сапольски и других.

Для предпринимателей, руководителей и всех специалистов помогающих профессий, которые привыкли выкладываться на пределе, и хотят научиться беречь себя и не доводить до истощения.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ I ПОНЯТЬ ВРАГА	11
ГЛАВА 1	12
ГЛАВА 2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Александр Тихонравов

Точка сгорания

ВВЕДЕНИЕ

*Однажды наступает момент, когда
перетерпеть и собраться больше не получается.
А. Тихонравов*

Привет. Меня зовут Александр Тихонравов. Я практикующий дипломированный психолог, помогаю людям преодолеть выгорание. Эта тема стала особенно личной для меня после пандемии коронавируса. Осложнения чуть не лишили меня возможности жить полноценной жизнью.

После болезни я уже не был прежним. Все сферы жизни пришли в упадок. Я спросил себя: «Как теперь жить и работать, когда осталась только часть меня прежнего?». Я понял, что мне нужно менять не просто подход к работе, а отношение к жизни в целом. И начать нужно с мышления.

За время работы с людьми заметил, что одни люди больше склонны доводить себя до истощения, чем другие. А после восстановления повторный эпизод выгорания у них наступал быстрее.

Я задумался, что делает этих людей уязвимыми к выгоранию? Их объединяло **мышление**. А если точнее, вера в следующие убеждения:

Моя ценность измеряется достижениями.

Достижения измеряются деньгами.

Другими словами, если я ничего не добился, значит, неполноценен и не заслуживаю права на жизнь. И поэтому я буду заслуживать его через достижения бесконечно. А выгорание становится платой за подобное отношение к себе.

Если это близко вам, я не виню, ведь сам такой же. Вместо того, чтобы быть с женой, общаться с друзьями и нормально высыпаться, я проводил дни и ночи за бесконечным обучением. Думал, что ещё недостаточно знаю и умею. Всё ради того, чтобы доказать, что я полноценный человек с теми же правами, что и другие.

Итог у такой жизни один: *полное физическое и психологическое истощение с последующим нежеланием жить в принципе.*

После того как мои грандиозные планы потерпели фиаско, оставалось два варианта:

1. Покончить с собой.
2. Полностью переосмыслить жизнь.

Если вы читаете эту книгу, значит, я выбрал второй путь. Я изменил мышление, и именно этот опыт подъёма со дна, помогает моим клиентам.

После этой истории понятнее, почему предотвратить вы-

горание гораздо лучше, чем иметь дело с его последствиями. Если вы согласны и хотите научиться жить и работать так, чтобы не тратить на восстановление полгода жизни, тогда начнём!

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОТ ЭТОЙ КНИГИ

Здесь не будет обещания одной волшебной техники, которая решит проблемы раз и навсегда. Но хочу дать 3 вещи.

а) *Понимание механизма выгорания.* Когда знаете, что происходит в теле и психике при хроническом стрессе, вы перестаёте бороться с призраком. Вы начинаете работать с конкретным, изучаемым процессом.

б) *Инструменты*, которыми можно пользоваться до того, как накроет.

в) И главное - *честный разговор* том, откуда берётся склонность сгорать. О мышлении и убеждениях, которые заставляют годами работать на пределе, когда тело даёт сигналы остановиться.

То, как мы относимся к собственной усталости, к личным границам и отдыху, это не характер, и не воспитание. А следствие **убеждения**, в которое верим настолько давно, что оно кажется устройством реальности. Звучит это убеждение примерно так:

«Моя ценность как человека равна тому, чего я достиг.»

Если раскрутить эту формулу, получается: право отды-

хоть нужно заслужить результатом. Пока результат недостаточен, отдыхать нельзя. А значит, вы недостаточно стараетесь, чтобы иметь право на жизнь.

Мы разберём, откуда берётся эта схема, почему она настолько живуча у ответственных, добросовестных людей, предпринимателей и тех, кто помогает другим. И обсудим, что сделать, чтобы **отвязать собственную ценность от достижений** прежде, чем это сделает за вас истощение.

ЗНАКОМСТВО С ГЕРОЯМИ

По ходу книги мы будем знакомиться с двумя выгорающими.





Олег: 40 лет, предприниматель, 10 лет назад открыл небольшую сеть кофеен. В его управлении 8 точек и команда 50 человек. Он искренне любит своё дело, и поэтому отказывается признавать, что со здоровьем что-то не так.

Ольга: 38 лет, психолог. Она знает о выгорании всё, что можно прочитать в книгах и услышать на сессиях. Именно поэтому дольше всех не замечает его в себе.

Они выгорают по-разному. Олег громко, через отрицание и действие. Ольга тихо, через профессиональный стыд и онемение. Они выгорели не одним днём, а постепенно, через десятки маленьких решений: потерпеть, отложить, собраться. Давайте ближе познакомимся с ними.

ЧАСТЬ I ПОНЯТЬ ВРАГА

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ВЫГОРАНИЕ НА САМОМ ДЕЛЕ

Пятница, восьмой клиент за день. Ольга, тот самый психолог, на секунду ловит себя на том, что заставляет себя выпрямить спину, прежде чем ответить.

Она слышит на консультации знакомую фразу: *«Я не понимаю, что со мной. Работу свою люблю, но по вечерам я не могу заставить себя даже поговорить с мужем, срываюсь на детей из-за ерунды. А по утрам просыпаюсь уже уставшей, будто и не спала».*

Клиентка перепробовала всё, что советуют статьи в интернете: взяла отпуск, но полегчало на неделю; начала бегать по утрам, но стало тяжелее вставать. *«Может, я просто слабая?»*, - спрашивает клиентка в конце.

То, что она перепробовала до консультации показывает, почему большинство советов не срабатывают. Они лечат симптом, но не обращают внимание на весь механизм.

Ольга уверенно и профессионально отвечает ей то, что говорит десяткам людей: *«Вы не слабая, а возможно выгораете».* Но то, что с Ольгой происходит то же самое, пока не так заметно.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТЕЛЕ

У нервной системы есть **два режима**. Одну назовём

«газ»: наша *симпатическая нервная система*. Она мгновенно включается при опасности: адреналин и норадреналин выбрасываются в кровь, сердце бьётся чаще, кровь приливает к мышцам рук и ног.

Другой режим, **«тормоз»**: *парасимпатическая система*. Она возвращает тело в состояние покоя после того, как опасность миновала.

Симпатическая система реагирует одинаково на тигра и на письмо от инвестора с пометкой «срочно».

Организм не различает угрозу жизни и угрозу дедлайну.

Это каждый вечер происходит с Олегом. За ужином он 10й раз проверяет телефон, видит сообщение от партнёра по бизнесу, и у него на ровном месте подскакивает пульс, будто он не за столом сидит, а бежит.

Если «газ» нажали пару раз - это нормально. Но у Олега состояние повышенной готовности стало фоном. Потому что рабочих «тигров» в его жизни слишком много, и они не заканчиваются. Тело не успевает вернуться в режим «тормоза».

Многие представляют выгорание как переизбыток гормонов стресса. Организм якобы «перекипает» от кортизола.

Однако исследования показывают обратную картину: у людей с клинически выраженным выгоранием обнаруживается сниженный утренний подъём кортизола - *гипокортизолемия*.

Это похоже на будильник, у которого почти села батарейка: сигнал ещё есть, но его едва хватает, чтобы прозвучать. Отсюда и чувство, которое описывает почти каждый человек с выгоранием: *«Я не могу взбодриться, даже когда пытаюсь»*.

Исследования мозга людей с длительным проф. стрессом фиксируют изменения в областях мозга, отвечающих за регуляцию эмоций и контроль импульсов. Поэтому при выгорании **падает не воля, а конкретные когнитивные функции**: концентрация, память, способность принимать решения.

Сам помню, как всеми силами пытался сконцентрироваться на словах клиента, но забывал их уже через 10 минут. Когда я понимал это, то ещё долго чувствовал себя виноватым. А это был мой истощённый мозг.

Хорошая новость: часть этих изменений обратима, если снизить стрессовую нагрузку раньше, чем процесс зайдёт слишком далеко.

ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИХ, ИЗ КОТОРЫХ СКЛАДЫВАЕТСЯ ВЫГОРАНИЕ

Психолог Кристина Маслах выделила 3 отдельных компонента:

Первый, эмоциональное истощение. Чувство, что внутренний резервуар опустошён, и взять из него больше нечего. Это узнала бы в себе Ольга.

Второй, деперсонализация, или цинизм. Потеря вовлеченности и отстранение от действий, которые раньше приносили удовлетворение. Это защитный механизм психики, чтобы снизить нагрузку, потому что полноценно включаться уже не на что.

Третий, снижение ощущения собственной эффективности. Человек начинает сомневаться в своей компетентности, даже если объективные показатели пока не изменились. Особенно болезненно это переживают те, кто привык гордиться профессионализмом, как Олег. Он двадцать раз пересчитывает один и тот же отчёт, не понимая, почему раньше на это уходило 10 минут, а теперь час.

У меня это выглядело так: я начинал больше и чаще ошибаться, контроль над собой и ситуацией падал, растущий страх за своё будущее заставлял сделать что-то, чтобы стать прежним. Но сценарий «сделать что-то с собой» делал только хуже.

ТАК СЛАБОСТЬ ЭТО ИЛИ НЕТ?

То, что происходит при выгорании, не дефицит характера, а **физическая перестройка**. Тело и мозг реагируют на перегрузку так же предсказуемо, как мышца на постоянную нагрузку без восстановления. Через месяц она откажет, вне зависимости от того, насколько сильно человек хочет, чтобы этого не произошло.

Понимание этого механизма не повод расслабиться и ни-

чего не делать. Наоборот, точное знание того, что происходит внутри, даёт возможность действовать прицельно. А не пытаться силой воли компенсировать то, что силой воли компенсировать невозможно.

Если бы я мог объяснить это себе вовремя, многих последствий удалось бы избежать. Прочитайте эту книгу, и вам удастся избежать своих.

С ЧЕМ МОЖНО ПЕРЕПУТАТЬ ВЫГОРАНИЕ

Человек 2-3 месяца списывает на выгорание: постоянную усталость, раздражительность, потерю интереса к работе. Он берёт отпуск, пробует меньше работать, читает статьи про восстановление, а легче не становится. Идёт к врачу, и выясняет, что у него давно снижена функция щитовидной железы. А часть симптомов, которые он считал «выгоранием», объяснялись физической причиной.

Бывает и обратная ситуация: человек проходит обследования, все анализы в порядке. Врач разводит руками - а истощение, апатия и цинизм по отношению к работе никуда не деваются. Потому что дело не в теле, а в том, как давно и в каких условиях он работает.

Симптомы выгорания: усталость, снижение концентрации, раздражительность, апатия, довольно неспецифичны. То же самое может стоять за депрессией, тревожным расстройством или вполне понятной медицинской причиной.

1) С депрессией

Исследователи до сих пор не пришли к единому мнению: одни считают выгорание и депрессию разными явлениями, другие - что разница условна.

Симптомы совпадают настолько, что различить их на практике трудно. Уже сам этот факт полезно знать: если психологи и психиатры спорят об этом в научных журналах, не стоит требовать от себя чёткого самостоятельного диагноза.

При этом есть ориентир: выгорание привязано к конкретной ситуации - обычно к работе. Тогда как депрессия имеет более общий характер, и не ограничивается одной сферой жизни.

Человек с выгоранием часто сохраняет способность радоваться выходным, общению с друзьями - обычным приятным вещам. Просто по отношению к работе у него нарастают истощение и цинизм. При депрессии сниженное настроение и потеря интереса, как правило, не делают такого исключения ни для чего.

2) С тревожным расстройством

И в том, и в другом случае может быть трудно сосредоточиться, накапливается раздражительность, ухудшается сон. Но у тревожного расстройства обычно присутствует то, чего может не быть при выгорании в чистом виде: частое беспредметное беспокойство, телесное напряжение, учащённое сердцебиение, ощущение постоянной готовности к опасности даже в спокойной обстановке.

При выгорании тревога чаще привязана к конкретным ра-

бочим сценариям. Например, к мысли о новом дедлайне или к разговору с руководителем.

3) С физическими заболеваниями

Здесь путаница возникает потому, что у совершенно разных нарушений может быть общий симптом - сильная усталость.

Сниженная функция щитовидной железы. Одна из самых частых причин, которую упускают из виду. Она вызывает: постоянную, не снимающуюся отдыхом усталость, туман в голове, сниженное настроение, а иногда и увеличение веса. Отличить одно от другого на глаз невозможно. Точку в этом вопросе ставит простой анализ крови на гормоны щитовидной железы.

Дефициты. Низкий уровень ферритина способен вызывать выраженную усталость, слабость и трудности с концентрацией. Причём это довольно часто остаётся незамеченным при стандартных обследованиях, если врач не назначил отдельно именно этот показатель. То же касается дефицита витамина D и витамина B12 - оба связаны с хронической усталостью и снижением настроения.

Нарушения сна, в том числе синдром апноэ. Остановки дыхания во сне тоже часто маскируются под обычное истощение от работы. Разница в том, что в этом случае причина не в рабочей нагрузке, а в качестве сна как таковом. И решается она не пересмотром графика, а обследованием у специалиста по сну.

ЧТО ЗАПОМНИТЬ

- Выгорание - это измеримая физиологическая перестройка. Истощение нервной системы и структурные изменения в областях мозга, отвечающих за эмоции и концентрацию.
- Модель Кристины Маслах описывает выгорание через три компонента: эмоциональное истощение, цинизм и снижение ощущения собственной эффективности.
- Выгорание не то же самое, что депрессия, хотя они связаны. Ключевое отличие - привязанность симптомов к конкретной сфере, обычно к работе.
- Многие физические состояния маскируются под выгорание, поэтому базовое медицинское обследование стоит пройти прежде, чем списывать всё на работу.
- Выгорание - системная реакция организма на длительный дисбаланс между нагрузкой и восстановлением.

УПРАЖНЕНИЕ: ДИАГНОСТИКА.

Разделите лист на две колонки. В левой честно запишите все телесные и эмоциональные сигналы, которые вы замечали у себя за последние полгода. Все что вы списывали на «*просто устал*» или «*само пройдёт*». Нарушения сна, частые простуды, раздражительность, туман в голове.

В правой колонке, напротив каждого пункта отметьте, проверяли ли вы для него медицинское объяснение. Это упражнение не даёт диагноза, но даёт честную точку отсчёта.

ГЛАВА 2

МИФЫ О В

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.