

Дмитрий Кондрашов



Алгоритм профилактики эмоционального выгорания

Дмитрий Кондрашов

Алгоритм профилактики

эмоционального выгорания

<https://litres.ru/74597188>

SelfPub; 2026

Аннотация

Раскрывается практико-ориентированный подход к профилактике эмоционального выгорания: вместо абстрактных советов — конкретные, легко внедряемые в повседневную жизнь инструменты. Предлагается система мер, построенная на стыке психологии и физиологии: от «правила трёх пауз» и «буферных зон» между делами до еженедельного «эмоционального счёта» и телесных практик для сброса напряжения.

Особое внимание уделено простым, но действенным алгоритмам, которые помогают разграничивать срочное и важное, корректно завершать рабочий день, осознанно говорить «нет» и находить личные источники восстановления энергии. В тексте нет мотивационного давления и призывов «собраться»: акцент сделан на бережном отношении к собственным ресурсам и своевременном распознавании ранних сигналов истощения.

Материал подан в живом, разговорном стиле — с метафорами, примерами и готовыми формулировками для реальных ситуаций.

Содержание

«Не дай себе сторгеть: как не превратиться в перегоревшую лампочку — и что делать, пока ещё светит»	4
1. Введи «правило трёх пауз» — и пусть оно станет привычкой	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Дмитрий Кондрашов

Алгоритм профилактики эмоционального выгорания

**«Не дай себе сгореть:
как не превратиться в
перегоревшую лампочку — и
что делать, пока ещё светит»**

Представь: ты — лампочка. Не какая-нибудь тусклая, а яркая, мощная, которая освещает комнату, делает уютнее, помогает людям видеть. Ты горишь, горишь... А потом — щёлк. И темнота. Причём не потому, что выключили рубильник, а потому что нить внутри просто перегорела от постоянного напряжения.

Эмоциональное выгорание — это не «просто устал». Это когда тело, мозг и душа хором говорят: «Мы больше не можем». И если продолжать давить на газ — будет только хуже.

Хорошая новость: выгорание можно не допустить. Не ге-

роическими рывками, а маленькими, но очень конкретными действиями. Давай разберём, как выстроить свою «систему охлаждения», чтобы не сгореть.

1. Введи «правило трёх пауз» — и пусть оно станет привычкой

Не «отдыхай, когда сможешь», а чётко по расписанию.

Утренняя пауза (5 минут): не хватайся за телефон сразу после пробуждения. Выпей стакан воды, посмотри в окно, скажи себе одну фразу: «Сегодня я сделаю три вещи, которые важны, а не просто срочны». Это задаёт тон, а не панику.

Дневная пауза (15 минут): выйди из помещения. Не в коридор, не на кухню, а на улицу. Даже если на пять минут. Свет, воздух, смена картинки — это физиологически снижает уровень кортизола. Если нет возможности выйти — хотя бы открой окно и смотри вдаль 60 секунд: мозг «сбрасывает» фокус с мелких деталей.

Вечерняя пауза (20 минут): без экранов. Чай, душ, прогулка, книжка — что угодно, где ты не потребляешь информацию. Это как выключить компьютер на ночь, чтобы утром он загружался быстрее.

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.