СПОКОЙНЫЙ УМ — НАПОЛНЕННАЯ ЖИЗНЬ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОВСЕДНЕВНОЙ ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ И СНОВА РАДОВАТЬСЯ КАЖДОМУ ДНЮ



АНАСТАСИЯ ДАВЛЕТШИНА

Анастасия Давлетшина

Спокойный ум — наполненная жизнь

https://litres.ru/74796882
SelfPub; 2026

Аннотация

Ты просыпаешься уже уставшей, мысленно перебираешь дела и даже в минуты отдыха чувствуешь вину? Когда тревога становится привычным фоном, а стремление всё контролировать отнимает последние силы, легко потерять связь с собой.

«Спокойный ум — наполненная жизнь» — книга для женщин, которые привыкли справляться со всем, но устали жить на пределе. Анастасия Давлетшина, писательница и ментал-коуч, помогает разобраться в повседневной тревоге, эмоциональном истощении и перфекционизме, научиться просить о поддержке и бережнее относиться к себе.

В книге — жизненные истории, упражнения, практики осознанности и метод SPERO: ситуация, мысль, эмоция, реакция, цель. Они помогут замечать автоматические мысли, выстраивать личные границы, находить внутренние опоры и принимать решения в согласии со своими ценностями.

Шаг за шагом ты сможешь ослабить давление «надо», услышать собственные потребности и вернуть место для отдыха,

близости и радости. Твоя ценность не зависит от количества выполненных дел.

Анастасия Давлетшина
Спокойный ум — наполненная жизнь

Спокойный ум — наполненная жизнь

Как справиться с повседневной тревогой и стрессом и снова радоваться каждому дню

Анастасия Давлетшина

Июнь 2025 года, Италия

Введение

Представь: мы сидим за столиком уютного кафе, перед нами две чашки горячего кофе. Мы позволили себе передышку и разговариваем по душам, как давние подруги. Именно так я хочу говорить с тобой в этой книге: тепло, искренне, без осуждения — как во время дружеской встречи за кофе.

Возможно, ты узнаешь себя: постоянная усталость, тревога, голова, которая никак не замолкает. Может быть, ты просыпаешься с колотящимся сердцем при мысли обо всех предстоящих делах, а вечером ложишься спать, но мысли продолжают гоняться друг за другом, не давая покоя. На работе стараешься изо всех сил, однако чувствуешь, что дошла до предела: выгораешь, истощена ежедневным давлением, словно каждый день бежишь дистанцию без финиша. Если это знакомо, книга посвящена именно тебе.

На этих страницах я часто буду обращаться к читательнице: большинство моих клиентов и читателей — женщины, как и я. Но если ты мужчина, знай: идеи и инструменты, о которых пойдёт речь, могут пригодиться любому, кто сталкивается с тревогой и умственным истощением. Добро пожаловать: наши темы касаются всех, независимо от пола.

Как ментал-коуч и прежде всего как женщина, пережившая похожее, я действительно тебя понимаю. Я встречала многих людей, которые чувствовали то же: перегруженность и убеждённость, что «неправильные» именно они, раз больше не выдерживают безумного ежедневного темпа. Возможно, и ты порой думаешь, что недостаточно сильна, или винишь себя за тревогу, которая не даёт действовать. Первое, что хочу сказать: с тобой не что-то не так. Ты просто устала.

На следующих страницах тебя ждут:

Реальные истории женщин, которые, как и ты, столкнулись с тревогой и выгоранием и смогли справиться. Ты увидишь: ты не одна, а выход действительно возможен.

Метод SPERO — разработанный мной последовательный путь, помогающий управляться с повседневной тревогой, преодолевать профессиональное выгорание и успокаивать чрезмерно деятельный ум.

Простые практические упражнения, которые можно сразу попробовать в своей жизни. Небольшие инструменты, помогающие день за днём возвращать спокойствие.

Другие действенные психологические инструменты. Я

предложу стратегии и советы, которые использую в коучинговой работе, чтобы менять взгляд на происходящее, расслаблять ум и создавать внутри больше пространства для покоя.

Обо всём расскажу простыми, прямыми словами и от сердца. Мне хочется, чтобы с первых страниц ты почувствовала принятие и понимание. Пусть книга станет безопасной гаванью: местом, где есть внимание и сопереживание. Страница за страницей я буду держать тебя за руку, делясь не только приёмами и советами, но и своим опытом и опытом людей, которым удалось пройти этот путь.

Моё обещание ясно: книга поможет вернуть внутреннее пространство — место спокойствия и свободного дыхания, где наконец отдохнут ум и сердце. Этот внутренний мир существует. Даже если сейчас он скрыт под шумом повседневности, вместе мы его найдём. Я очень рада, что ты здесь, рядом со мной. Готова? Тогда возьмёмся за руки и начнём путешествие к возвращению твоего спокойствия.

Анастасия Давлетшина

Июнь 2025 года, Италия

Глава 1. Пробуждение в тревоге

Обычным утром женщина, которую мы назовём Кьярой, внезапно просыпается. Солнце ещё не взошло до конца, а сердце уже сильно бьётся и всё тело охвачено странной настороженностью. Ей хочется ещё несколько минут полежать, но ум уже мчится: перед внутренним взором возникает спи-

сок дел, словно кто-то включил непрерывный фильм мыслей. Она медленно встаёт с узлом в животе и сбившимся дыханием. Готовит кофе, а в голове продолжается: «А вдруг сегодня что-нибудь пойдёт не так? Надо не забыть ответить на письмо… Нельзя ударить в грязь лицом». Плечи напряжены, словно держат невидимую тяжесть. Кьяра уже устала, хотя день ещё не начался, будто и не отдыхала. Явной причины для такого волнения нет, но тревога здесь — молчаливая спутница пробуждения.

Многие хотя бы отчасти узнают себя. Возможно, ты тоже просыпалась с сердцем в горле или ложилась с головой, полной тревог, которые никак не выключить. Повседневная тревога часто вплетается в обычную жизнь: мы продолжаем работать, заботиться о семье, учиться, но всё сопровождает непрерывный фоновый шум. Возможно, как Кьяра, ты настороже даже без настоящей опасности. Важно понять: из-за этого ты не становишься «странной» или «неправильной». Тревога знакома множеству людей, и распознать её — первый шаг к тому, чтобы справиться. Посмотрим, какие сигналы мы часто игнорируем или списываем на «обычный стресс», хотя они могут означать, что тревога начинает управлять нашими днями.

Распознать скрытые симптомы тревоги

Тревога не всегда выглядит как явная паническая атака. Часто надевает незаметные маски и смешивается с привычной рутиной. Умение узнавать симптомы поможет отличать

обычную усталость или беспокойство от признаков того, что психика и тело борются с тревогой. Специалисты описывают её как состояние негативных мыслей и эмоций — например, постоянного страха или опасения без реальной угрозы, — нередко сопровождаемое разнообразными телесными ощущениями. Другими словами, ты можешь тревожиться, когда внешне всё благополучно: внутри сработала сигнализация, которую слышишь только ты.

Вот распространённые проявления повседневной тревоги, легко принимаемые за обычное состояние:

Короткое или затруднённое дыхание. Ты замечаешь, что без видимой причины дышишь поверхностно или не можешь набрать достаточно воздуха. При тревоге тело готовится к опасности, в том числе ускоряя дыхание.

Сердцебиение или напряжение в груди. Сердце начинает биться быстрее, иногда ощущается тяжесть или ком в груди. Это может пугать: так тело реагирует на циркулирующий адреналин.

Повторяющиеся мысли и непрерывное беспокойство. Ум похож на хомяка в колесе: без остановки бежит по одним и тем же мыслям. Мы вновь обдумываем одно и то же, часто негативные или катастрофические сценарии, не умея отвлечься.

Умственная усталость и трудности с сосредоточением. Постоянная настороженность отнимает силы. Уже к середине дня можно чувствовать истощение, «туман» в го-

лове, трудности с вниманием к текущему делу.

Мышечное напряжение и боли в разных частях тела. Зажатые шея и плечи, стиснутые челюсти, частые головные боли или боль в спине могут быть связаны с неосознанным постоянным напряжением мышц. Это естественная реакция организма при длительной тревоге.

Нарушения сна. Тревога мешает заснуть или вызывает ночные пробуждения. Даже во сне тревожному уму трудно «выключить» поток мыслей, поэтому утром просыпаешься уже уставшей.

Раздражительность и нервозность. В истощении и напряжении даже небольшая неприятность может вызвать чрезмерную реакцию. Возможно, ты быстро вспыхиваешь, резко отвечаешь или волнуешься из-за пустяков: нервная система уже перегружена.

Симптомы могут нарастать постепенно и казаться привычными: «Просто напряжённый период» или «Я такая, всегда переживаю». Но если узнаёшь себя в нескольких пунктах, вероятно, тревога заметно влияет на твой день. Хорошая новость: с этим можно что-то сделать. Уже мысль «Похоже, короткое дыхание и мысли по кругу — это тревога, я не схожу с ума» становится огромным шагом. Ты разрешаешь себе серьёзно отнестись к эмоциональному благополучию.

Тревога как длительное состояние, с которым можно справляться

Одна из частых ошибок — считать тревогу всегда внезап-

ным, бурным событием, как паническая атака без предупреждения. На самом деле часто это продолжительное состояние: ум слишком долго работает в режиме настороженности. Представь пожарную сигнализацию, тихо звучащую на заднем плане. Она не оглушает, но не прекращается и держит в постоянном волнении. Повседневная тревога похожа на неё. Необязательно тебе настолько плохо, что нужно звать врача: иногда ты улыбаешься и выполняешь дела, но внутри остаётся тонкое чувство опасности.

Важно понимать: непрерывное возбуждение само по себе не означает, что сейчас действительно происходит чрезвычайное событие. Тревога необязательно говорит о чём-то ужасном, хотя тело реагирует так, словно это случилось. Во многих ситуациях тревожная реакция физиологически полезна: поддерживает бдительность и готовность действовать при настоящей угрозе. Это естественный механизм выживания. Проблема возникает, когда настороженность чрезмерна, не соответствует обстоятельствам и, главное, длится слишком долго. Тело и ум застревают в режиме «бей или беги», хотя никакой лев за тобой не гонится. Причин может быть множество: сильный стресс, одновременные заботы о здоровье, работе и семье или отсутствие понятного повода при личной предрасположенности к тревоге.

Главное помнить: с тревогой можно справляться. Даже если сейчас кажется, что неприятные ощущения полностью владеют тобой, ты не бессильна. Многие женщины и муж-

чины вернули себе управление, лучше узнав свою тревогу и освоив способы обращения с ней. Она не непобедимое чудовище, а механизм психики и тела: со временем можно учиться управлять им, ослаблять и даже предупреждать. Уже то, что ты читаешь, показывает желание разобраться и почувствовать себя лучше. Это смелость и любовь к себе.

Как работает тревога — цепочка «мысль — эмоция — реакция»

Поговорим простыми словами о происходящем внутри. Представь цепь, соединяющую мысли, чувства и телесные реакции. Часто всё начинается с мысли, настолько быстрой и автоматической, что почти незаметна. Это может быть толкование события: «Коллега не поздоровалась, наверное, сердится». Или картина пугающего будущего: «А если не уложусь в срок?» Даже маленькая мысль зажигает эмоцию — тревогу, то есть страх или беспокойство. Мысли очень сильно влияют на чувства; тревога прежде всего связана с мыслью, вызывающей волнение или опасение. Возможно, разумом ты знаешь, что коллега просто не заметила, но подсознание уже объявило: «Внимание, возможна проблема, готовься защищаться!»

Далее включается тело. При тревоге мозг, точнее структура под названием миндалевидное тело, рассылает сигнал всему организму: «Опасность, действуй!» Симпатическая нервная система немедленно отвечает, высвобождаются стрессовые гормоны, в том числе адреналин. Тело готовится сра-

жаться или убегать — известная реакция «бей или беги». Сердце ускоряется, чтобы доставлять больше крови мышцам, дыхание учащается ради кислорода, мышцы напрягаются для действия. Можно ощущать дрожь, потливость, головокружение, внезапную потребность в туалете — характерные физиологические ответы, когда тревога берёт верх. Любопытно: сама по себе она не «плохая», её исходная задача — защитить. Проблема в том, что она плохо различает настоящего бегущего льва и, например, волнение перед презентацией в офисе. Тело отвечает почти одинаково.

Здесь может замкнуться круг. Ощущения — сердцебиение, дурнота, пот — подтверждают мозгу, что опасность действительно была. Возникают новые катастрофические мысли: «Сейчас упаду в обморок», «Происходит что-то страшное». Они усиливают тревогу, а она поддерживает настороженность тела. Круг питает себя сам. Словно маленький снежок на вершине: начинаясь с мысли, катится и превращается в лавину.

Ключ к разрыву — замечать три этапа: мысль, эмоцию, физическую реакцию. Это может казаться трудным, но уже понимание «Всё началось с автоматической негативной мысли. Теперь мне страшно, поэтому тело так отвечает» создаёт небольшое расстояние от вихря. Вместо пассивного переживания «Мне плохо, не понимаю почему» появляется процесс, за которым можно наблюдать со стороны. Наблюдая, ты начинаешь возвращать управление. Постепенно, с прак-

тикой и приёмами следующих глав, сможешь вмешиваться в цепочку: например, менять внутренний разговор или успокаивать тело дыханием. Но пойдём по порядку. Пока уже важно понять: у тревоги есть устройство, она не неразрешимая загадка. Если есть механизм, можно учиться воздействовать на него и облегчать состояние.

Практическое упражнение. Дневник тревоги

В конце первой главы хочу дать простой действенный инструмент, небольшое практическое действие, с которого уже сегодня можно начать узнавать себя: ведение личного дневника. Прежде чем подумаешь «Я не умею писать, это не для меня», объясню: литературные способности не нужны, записи никто не прочитает. Это твоё пространство для переноса чувств на бумагу. Письмо помогает замедлить мысли и сделать их конкретными. Различные исследования подтверждают: дневник уменьшает стресс и улучшает психологическое благополучие. Почему бы не попробовать?

Вот письменное упражнение для знакомства с повседневными тревогами:

Возьми тетрадь или открой электронный документ. Выбери спокойный момент, возможно вечер, когда можно уделить себе несколько минут без перерывов.

Запиши три тревожащие ситуации из обычной жизни. Это могут быть мелочи — телефонный звонок, поездка за рулём в центр, определённое совещание — или более крупные события. Важно, чтобы они были конкретными и

ты замечала волнение уже при мысли о них. Составь список от одного до трёх.

Опиши переживания для каждой. По очереди запиши три пункта: «Тело», «Мысли», «Эмоции». Например, для выступления на совещании: тело — потеют ладони, сильно бьётся сердце, бабочки в животе; мысли — «Обязательно ошибусь», «Меня будут оценивать», «Я недостаточно подготовилась»; эмоции — страх, смущение, ощущение несостоятельности. Сделай так для всех трёх ситуаций. Будь честна: правильного или неправильного здесь нет, это твой опыт.

Посмотри на записи. Перечитай. Упражнение отделяет составляющие тревоги: что происходит в теле, голове, сердце. Перенос на бумагу приносит немного облегчения и ясности: ты буквально выносишь тревогу из себя на страницы. Возможно, заметишь закономерности, например повторяющиеся мысли или телесные симптомы. Пока ничего с ними делать не нужно: наблюдение уже хороший результат.

Это первый шаг к осознанию того, как действует тревога внутри. Сначала записывать может быть странно и непривычно, но с небольшой практикой станет легче. Возможно, тебе даже понравятся минуты с дневником. Это забота о себе. Каждое записанное слово — часть тревоги, которую отпускаешь или хотя бы упорядочиваешь.

Помни: ты идёшь не одна. На этих страницах мы будем рядом. Как ментал-коуч я сопровождала многих через туман повседневной тревоги и знаю: из него можно выйти сильнее

и спокойнее. Дальше исследуем другие способы ослаблять тревогу и справляться с ней, но сейчас хочу, чтобы ты себя поздравила. Да, именно так! Ты нашла время читать, размышлять, даже практиковаться — значит, дорожишь собой и благополучием. С этих маленьких больших шагов начинаются перемены. Я рядом, и вместе мы будем проживать по одному дню — с сопереживанием, пониманием и желанием чувствовать себя лучше. Смелее, продолжай!

Источники и ссылки

Американская психологическая ассоциация, APA. Understanding Anxiety: Causes, Symptoms, and Treatments — «Понимание тревоги: причины, симптомы и лечение». APA.org, 2023.

Всемирная организация здравоохранения, ВОЗ. Mental Health: Anxiety Disorders — информационный материал «Психическое здоровье: тревожные расстройства», 2023.

Harvard Health Publishing. Anxiety and Physical Symptoms: Understanding the Connection — «Тревога и физические симптомы: понимание связи». Гарвардская медицинская школа, 2022.

Национальный институт психического здоровья США, NIMH. Generalized Anxiety Disorder — «Генерализованное тревожное расстройство». www.nimh.nih.gov, обновление 2023 года.

State of Mind — Il Giornale delle Scienze Psicologiche.

Ansia: cos'è e come affrontarla — «Тревога: что это и как с ней справляться». Научно-популярная статья, 2022.

Cleveland Clinic. How Anxiety Affects the Body — «Как тревога влияет на тело», 2023.

Psychology Today. The Science Behind Anxiety and the Stress Response — «Научные основы тревоги и стрессовой реакции», 2023.

Джон Кабат-Зинн. Vivere momento per momento. Mindfulness per la riduzione dello stress — «Жить мгновение за мгновением. Осознанность для снижения стресса». Corbaccio, 2021.

Джеймс У. Пеннебейкер. Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain — «Открыться через письмо: как письменное выражение чувств улучшает здоровье и облегчает душевную боль». Guilford Press, 2016.

Медицинский центр Santagostino. Ruminazione mentale: come fermare il pensiero continuo — «Мысленное пережёвывание: как остановить непрерывный поток мыслей». Милан, 2020.

Глава 2. Выгорание — ты не ленивая, ты со всем одна

Марта — имя изменено — пришла ко мне дождливым утром понедельника. Тридцать семь лет, ответственная должность в международной компании, двое маленьких де-

тей и доброжелательная улыбка, будто навсегда приклеенная к лицу. Со стороны кажется женщиной, которая всегда справляется: эффективна на работе, внимательна к семье, никого не хочет разочаровать. Коллеги и друзья называют «неутомимой». Но, разговаривая, Марта нервно выкручивает руки. Тихо признаётся: уже несколько месяцев чувствует пустоту и отстранённость. Вечером, уложив детей и отправив последние рабочие письма, сидит на диване, глядя в никуда, истощённая, неспособная ощутить удовлетворение. Плохо спит, утром встаёт уже уставшей. Спрашивает себя, не с ней ли что-то не так. «У меня всё, чего я должна желать, — едва слышно говорит. — Почему тогда я такая бесчувственная и… выжатая? Наверное, просто ленивая. Или неблагодарная». В глазах появляется влажная печаль: Марта страшно одинока в своей усталости, словно никто не способен по-настоящему понять происходящее.

К сожалению, её история не исключение. Как ментал-коуч я встречаю многих женщин, внешне безупречных, внутренне изнурённых. Возможно, и тебе знакомы глубокая усталость, которая не проходит за ночь, подкрадывающийся цинизм к работе или дорогим людям, исчезновение радости от прежде любимого. Если спрашивала «Что со мной? Почему больше нет сил и желания?», знай: ты не одна, и главное — ты не неправильная. У того, что опишу, есть название и объяснение: выгорание. Это глубже обычной усталости или лени, и среди корней — недостаток поддержки вокруг.

Что такое выгорание

Английское burnout буквально означает «выгоревший, истощённый, перегоревший». Представь свечу, которая горит до полного исчезновения. Выгорание — такое внутреннее истощение, словно ресурсы догорают последним огоньком. Речь не просто о физической усталости после напряжённой недели. Это эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за чрезмерного продолжительного стресса, обычно связанного с работой. Психолог Кристина Маслач, одной из первых глубоко исследовавшая явление, определяет его как «синдром эмоционального истощения, деперсонализации и неэффективности». Проще говоря:

Ты эмоционально опустошена и изнурена, без сил и мотивации. Физические и эмоциональные ресурсы на минимуме. Любое требование дня — встреча, срок, домашнее дело — чрезвычайно трудно выполнить. Словно бак пуст даже после выходных.

Появляется циничная отстранённость от работы и людей. То, что прежде делала увлечённо, теперь выполняешь автоматически, почти холодно. Замечаешь цинизм, раздражительность, мысли «Всё равно ничего не изменится» или «Мне уже безразличен проект и помощь этим людям». Это защита: перегруженная психика приглушает чувства. Специалисты называют такое отчуждение и нечувствительность к работе и окружающим деперсонализацией.

Кажется, больше ничего толком не получается.

Объективно ты продолжаешь выполнять задачи, а внутри растёт ощущение неэффективности и личного провала. Убеждаешь себя, что не соответствуешь требованиям, недовольна всем, чувствуешь бесполезность. Негативный образ себя ещё сильнее разрушает самооценку и мотивацию.

В результате движешься как машина с почти пустым баком: продолжаешь жать на газ повседневности, а физического и эмоционального топлива почти нет. Удовольствие исчезает, любое дело — «слишком много», мечтаешь остановиться, сбежать, ненадолго всё выключить. Часто присоединяются физические и когнитивные симптомы: бессонница, мигрени, мышечные зажимы, затуманенная память и внимание, большая уязвимость к болезням. Длительное состояние нередко сопровождается повышенной склонностью к тревоге и депрессии. Но, пожалуй, больнее всего внутренняя эмоциональная пустота, заставляющая сомневаться в себе: ни радости, ни удовлетворения даже там, где «полагается» быть счастливой. Всё словно окутывает серый туман.

Подчеркну: выгорание не означает личную слабость. Это не доказательство, что ты «не умеешь управлять стрессом» или «недостаточно сильна». Часто оно складывается из тяжёлых рабочих и жизненных обстоятельств и отсутствия достаточной поддержки. Скоро рассмотрим подробнее. А в истории Марты уже узнаются многие признаки: хроническая усталость, эмоциональная отстранённость — «чувствую себя бесчувственной», — утрата мотивации и радости, привычка

всё тащить до предела одной.

Ты делаешь много, но делаешь одна

Марта считала себя ленивой и неблагодарной. Но разве настолько деятельная женщина с такой ответственностью может быть «ленивой»? Конечно, нет. Ты перегружена. И главное — перегружена в одиночку.

Многим женщинам знакома эта реальность: часто мы делаем слишком много сами. Нас учили справляться, быть сильными, многозадачными, не просить помощи, потому что «надо уметь всё». Мы надеваем плащ повседневной Чудо-женщины: восемь часов работаем вне дома, вдобавок занимаемся детьми, пожилыми родителями, бытом, общением… И везде держим высокую планку. Словно жонглируем десятью мячами и не можем уронить ни одного. Со временем измотается кто угодно.

Проблема в том, что во время этого жонглирования вокруг нередко мало конкретной помощи. Возможно, нет семьи, на которую опереться, или не хочется нагружать других из страха показаться слабой. Возможно, на работе нет сотрудничества и всё ложится на тебя. Недостаток поддержки многократно усиливает стресс. Недавнее исследование подтвердило интуитивно понятное: среда, где чувствуешь себя одной без помощи, способствует выгоранию, а поддержка окружающих смягчает удар. Эмоциональное и практическое одиночество — топливо для огня выгорания.

Сколько раз ты продолжала со словами «Должна сама,

просить нельзя»? В офисе брала лишнее: «Если не я, никто не сделает — или сделает плохо». Дома несла большую часть семейных обязанностей: так было всегда, чувствуешь долг. Работа в одиночку заставляет делать ещё больше, закрывать каждую брешь, пока не выгоришь полностью.

Исследования ясно показывают: среди причин выгорания не только чрезмерная нагрузка и нехватка контроля, но и недостаточная социальная поддержка. Особенно у женщин мысленная нагрузка — сумма забот, тревог и ежедневных организационных задач — становится непосильной, когда её не с кем по-настоящему разделить. Итальянское исследование говорит о «поколении сэндвич»: женщинах среднего возраста между заботой о детях и пожилых родителях. Отсутствие помощи ведёт многих к очень сильному стрессу, хронической усталости, тревоге и одиночеству. Слишком много одновременной ответственности без поддержки может обернуться настоящим психофизическим истощением.

Это касается и пятидесятилетних, и всех нас: пытаясь стать всем для всех, оставляешь себя без энергии. Одиночество посреди обязанностей больнее ещё и потому, что возникает ошибочное «Если не выдерживаю, проблема во мне». Нет, дорогая. Ты пытаешься сделать невозможное — без помощи.

Простой пример: нужно перенести тяжёлый шкаф. Одна ты после нескольких шагов пошатнёшься: руки дрожат, спина болит. Возможно, подумаешь «Я недостаточно сильна».

Но подойдут двое, разделят вес — и шкаф передвинется легче, без травмы спины. В работе и жизни этот шкаф — ежедневные задачи. Без помощи с их тяжестью рано или поздно естественно рухнуть.

Увы, многие настолько привыкли нести груз самостоятельно, что не замечают износа до срыва. Поэтому важно вовремя узнавать сигналы: заметив, что шатаешься под весом, можно остановиться и попросить поддержки до полного изнеможения. Рассмотрим их.

Признаки выгорания — как его узнать

У каждого оно проявляется немного по-разному, но есть общие симптомы. Спроси, узнаёшь ли себя:

Хроническая усталость и физическое бессилие. Постоянная усталость, отдых уже не восстанавливает. Просыпаешься без сил, считаешь часы до сна. Даже простейшее занятие невероятно тяготит. Физическому изнеможению соответствует умственное: трудно сосредоточиться, подводит память, будто движешься в патоке — всё медленно и тяжело.

Цинизм, негативность, эмоциональная отстранённость. Замечаешь больше негативного, особенно в работе, иногда и в близких. Сильное разочарование: «Зачем стараться? Всё равно ничего не изменится», «Ничто из сделанного не имеет ценности». Всё меньше задевает — и хорошее, и плохое. Прежде волнующее оставляет равнодушной. Многие описывают невольную холодность, эмоциональные доспехи для выживания в стрессе. Ты не стала «плохой» или бесчув-

ственной: перегруженная психика ставит чувства на ручной тормоз.

Утрата мотивации и удовлетворения. Прежние стимулы молчат. Нет увлечённости работой, любимыми проектами, возможно, даже хобби. Всё бесполезно или скучно. День начинается с трудом: двигаешься лишь из обязанности, без внутреннего импульса. Успех и похвала почти не радуют — максимум краткое облегчение, которое сменяется пустотой. Отсутствие удовлетворения заставляет думать «Почему я не рада? Должна бы… Со мной что-то не так?» На деле это классический признак: ум настолько истощён, что не может получить удовольствие даже от побед.

Трудность испытывать радость — ангедония. Тонкий, но важный сигнал связан с предыдущим. Семья, подруги, прогулка в парке, книга больше не радуют. Возможно, ты всё это делаешь, когда можешь, но ничего не ощущаешь, словно громкость эмоций на минимуме. Реже смеёшься, легче раздражаешься и не чувствуешь прежнего спонтанного счастья. Даже в хорошем остаёшься в стороне, будто смотришь на жизнь снаружи, чёрно-белую. Ангедония, неспособность получать удовольствие, — важный сигнал: эмоциональный бак пуст и требует внимания.

Другие физические и поведенческие признаки. Возможны психосоматические проявления: бессонница — мало и плохо спишь, встаёшь уставшей — или, наоборот, желание спать бесконечно, избегая реальности. Многие отме-

чают учащение головной боли, каменные шею и плечи, пищеварительные или иммунные нарушения, частые болезни. В поведении — вспышки раздражения с близкими или замыкание и нарастающая изоляция: любое общение кажется трудом. Кто-то перестаёт двигаться и следить за питанием, кто-то ищет облегчение в нездоровом: переедает вредной пищей, больше пьёт, апатично проводит часы перед телевизором. Так истощённая система пытается выдержать стресс, но часто общее состояние ухудшается.

Сигналы появляются постепенно: сначала чуть больше усталости, затем больше цинизма, недоверия, бессилия. Если хотя бы отчасти узнаёшь себя, остановись. Прислушайся к этим лампочкам: тело и психика сообщают, что предел пройден. Не отмахивайся словами «Просто период» и не требуй ещё больше усилий. Пора изменить взгляд: «Что со мной происходит? Что довело до этой точки?»

Часто ответ уже знаком: слишком большую тяжесть слишком долго несла одна. Теперь понятным образом истощена. Нужны не обвинения, а другое внутреннее повествование: перестать называть себя ленивой и никчёмной, признать, что ты человек, устала и заслуживаешь помощи. Посмотрим, как.

Изменить внутреннюю историю — от вины к просьбе о помощи

В выгорании часто крутится пластинка вины и обесценивания: «Не должна так чувствовать, другим хуже, это я недо-

статочно сильна». Или ярлыки: «Ленивая, неудачница, не умею организоваться». Осуждающая история лишь углубляет яму, питая стыд и одиночество именно тогда, когда больше всего нужны понимание и поддержка.

Первый трудный и необходимый шаг — изменить разговор. Вместо обвинений попробуй: «Я действительно делаю много, естественно, что истощена. Мне нужны отдых и помощь». Перестань описывать происходящее словом «лень». По-настоящему ленивый обычно не мучается от своей лени — скорее наслаждается. То, что тебе плохо и ты терзаешься желанием «делать больше, но не могу», означает: ты вовсе не ленивая, а добросовестная, слишком далеко натянувшая струну. Ты вправе остановиться без ощущения собственной неправильности.

Перевернём взгляд: любимая подруга сквозь слёзы признаётся, что чувствует ровно то же: «Пустота, больше не могу, наверное, ленивая и неспособная». Что скажешь? Вероятно, обнимешь: «Ты просто смертельно устала! Столько сделала… Тебе нужна передышка, помощь, а не самобичевание». Посоветуешь быть добрее, искать поддержку. Подари себе такой же сочувственный взгляд. Отнесись как к дорогому человеку, которого видишь совершенно измученным.

Важная смена истории: от «Должна сама, просьбой признаю неспособность» к «Я тоже заслуживаю поддержки, просьба — забота о себе». Не переложить ответственность, а признать: никто не выдержит бесконечной тяжести без пле-

ча рядом. Просить — признак разума и любви к себе.

Конечно, нелегко. Многим моим клиенткам тяжело делегировать и даже признать потребность. Глубоко сидят культурные послания: «Хорошая мать всем жертвует ради семьи», «На работе надо доказать самостоятельность, чтобы воспринимали всерьёз». Есть и гордость привычно «сильной». Разрешение помочь делает уязвимой. Но попробуй увидеть: ты заслуживаешь такой же поддержки, какую щедро даёшь. В самолёте при чрезвычайной ситуации кислородную маску сначала надевают себе: потеряв сознание, никому не поможешь. В жизни похоже: если рухнешь, пострадает всё, чем занимаешься. Поэтому просьбы, паузы, иногда отказ — дальновидность.

Вероятно, вокруг больше готовых помочь людей, чем кажется. Коллега облегчит проект, партнёр возьмёт домашние дела, прежде оставленные тебе, родственник или друг выслушает, если узнает о потребности. Иногда окружающие не видят, насколько плохо, потому что ты отлично скрываешь — помнишь вымученную улыбку Марты? Нарушить молчание словами «Послушайте, я больше не справляюсь одна» — решающий шаг для появления поддержки. Знаю, непросто: это открытая уязвимость. Но сколько силы в смелости попросить вместо молчаливого страдания!

Практически умение просить и делегировать может радикально изменить положение. Участие партнёра и семьи в быту, обращение к специалисту — психотерапевту, ко-

учу, няне, помощнице по хозяйству, если возможно, — помогают уравновесить ответственность. Важна сеть поддержки: разговоры с переживающими похожее показывают нормальность трудностей — ты не единственная, не «сумасшедшая» и не неспособная — и позволяют обменяться способами справляться со стрессом. Можно присоединиться к группе, в том числе онлайн: для работающих матерей, ухаживающих за родственниками и других. Или больше вкладываться в искреннюю дружбу, где выговоришься без осуждения.

Ни одна женщина не должна оставаться одна с тяжестью, касающейся всего общества.

Эта недавно прочитанная фраза мне близка. Выгорание и перегрузка не только «твоя личная проблема» из-за недостатка. Они возникают и из общественного неравновесия: семейные обязанности непропорционально возлагаются на женщин, рабочая среда невнимательна к благополучию, нет условий для совмещения труда и семьи. Контекст имеет значение. Осознание облегчает вину: вместо «Я ничего не стою» появляется «В этих условиях любому было бы трудно. Я тоже имею право на решения и поддержку».

В одиночку за день общество не изменить, но можно начать с собственной реакции. Вместо молчания и истощения — говорить, просить, искать союзников. Дать голос потребности на работе, дома, с друзьями и обнаружить: вместе мы сильнее.

Помни: ты женщина, которая так много отдавала, что опу-

стела. Теперь вправе пополнить силы с другими. Новая внутренняя история: «Одна я сделала всё возможное. Теперь заслуживаю поддержки, пока возвращаюсь к себе».

Чтобы изменить взгляд, предлагаю упражнение: увидеть нынешние источники поддержки, немногочисленные или многочисленные, и места, где помощь нужнее. Это первый конкретный шаг из привычки делать всё одной.

Практическое упражнение. Карта поддержки

Выбери тихое время, возьми бумагу и ручку. Можно компьютер, но запись от руки часто помогает размышлять. Нарисуй таблицу с двумя столбцами:

«Поддержка, которая у меня есть». Люди, ресурсы, помощь, уже присутствующие в повседневности.

«Поддержка, которая мне нужна». Недостающее, области одиночества, желания большей помощи и понимания.

Теперь выполни шаги:

Заполни первый столбец. Кто или что поддерживает? Партнёр, если он участвует, сестра, родитель, старший ребёнок, способный взять дело, подруга для откровенного разговора, понимающий коллега, руководитель или наставник. Добавь службы и внешние ресурсы: няню, помощь по дому, группу, психотерапию или коучинг — это тоже поддержка. Не забудь личные способы восстановления: «Полчаса йоги вечером», «Час в неделю, когда муж ведёт детей в парк, а я отдыхаю». Запиши большое и малое. Важно заметить уже имеющуюся опору и поблагодарить себя за её появление.

Заполни второй столбец. Устрой мозговой штурм неудовлетворённых потребностей. Где особенно одиноко и тяжело? Что изменить? Возможно, практическая помощь: «Чтобы кто-нибудь иногда готовил или убирал», «Родственник с детьми на два часа в выходной». Эмоциональное понимание: «Чтобы партнёр слушал без осуждения», «Друг для свободного разговора о тревоге». Работа: «Коллега, чтобы разделить невозможный проект», «Конструктивная обратная связь руководителя вместо критики». Не цензурируй: записывай всё, что облегчило бы жизнь, даже глубокое «Чувствовать понимание», «Чтобы хоть раз позаботились обо мне».

Рассмотри карту. Заметь разрыв: какие потребности совсем не обеспечены? Например, нет имени подруги в первом столбце — и ты видишь, как не хватает доверительной дружбы. Или вся практическая помощь — «Няня два часа в неделю», а нужно «Хотя бы час свободного времени каждый день». Разрыв велик, понятно истощение. Это важно: ощущение перегрузки подтверждено на бумаге.

Выбери маленький шаг. Между имеющимся и необходимым найди то, на что можно повлиять скоро. Не нужно сразу переворачивать жизнь. Например, есть надёжная коллега и потребность поговорить о рабочем стрессе: пригласи на обед, немного откройся, чтобы не нести и эмоциональный груз одна. Нужен отдых, а родственница предлагает посидеть с детьми: прими слова всерьёз, попроси помощи в субботу

и используй время на сон, чтение, восстановление. Если хочется меньше одиночества с проблемой, найди группу или форум о выгорании либо запишись к психологу или коучу по рабочему стрессу. Подходит всё, что разрывает изоляцию. Выбери наиболее осуществимое и сделай.

Напиши заключительное размышление. На листе или в дневнике запиши мысли после упражнения. Что чувствовала? Что удивило? Возможно, поддержки больше, чем казалось, или стало ощутимо, что действительно всё делаешь сама. Каково это? Добавь небольшое обязательство уважать потребность: «Буду просить без стыда, когда нужно» или «Больше не назову усталость ленью. Если устала, имею право отдохнуть». Запись укрепляет решение.

У карты две задачи. Она наглядно показывает соотношение помощи и тяжестей. Пока всё в голове, мы преуменьшаем: «Не так страшно, надо лучше организоваться». На бумаге видно, почему ты на пределе. И карта побуждает хотя бы небольшим действием сменить направление: вовлекать других. Так начинается более разумная и любящая забота о себе.

Помни: выход из выгорания не происходит за день и в одиночестве. Это путь постепенного возвращения энергии, мотивации, доверия через принятие помощи. Мы развенчали миф о твоей «неправильности». Ты слишком долго шла одна со слишком большим весом. Теперь узнаёшь сигналы, назвала пустоту выгоранием и поняла главное: ты человек, которому, как любому в таких условиях, нужны помощь и под-

держка.

Ты не одна: нас много на этой дороге, и вместе выберемся. Первый шаг — перестать обвинять себя и попросить протянутую руку. Ты заслуживаешь внутреннего света, и с подходящей поддержкой шаг за шагом справишься.

Источники и ссылки

Maslach, C., Leiter, M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It — «Правда о выгорании: как организации вызывают личный стресс и что с этим делать». Jossey-Bass, 1997. Первоисточник определения и симптомов: истощение, цинизм, неэффективность.

Всемирная организация здравоохранения. Burnout: An Occupational Phenomenon — «Выгорание как профессиональный феномен». Международная классификация болезней, МКБ-11, 2019. Классифицируется как связанное с работой явление, а не психическое заболевание.

Santé Publique France и INRS, французский Национальный институт исследований и безопасности труда. Burn-out: comprendre et agir — «Выгорание: понять и действовать», 2021. Связь выгорания, рабочей перегрузки и социальной изоляции.

The Lancet Public Health. Work-related Stress, Burnout, and Support Systems: A European Overview — «Рабочий стресс, выгорание и системы поддержки: европейский обзор», 2022.

Связь недостатка социальной поддержки и выгорания.

State of Mind — Il Giornale delle Scienze Psicologiche. Burnout: sintomi e prevenzione — «Выгорание: симптомы и профилактика», 2021. Итальянский научно-популярный материал о причинах и признаках.

Barberis, L., Vianello, M. Il carico mentale delle donne tra lavoro e famiglia: evidenze italiane — «Мысленная нагрузка женщин между работой и семьёй: итальянские данные». Падуанский университет, кафедра социальной психологии, 2023. Исследование нагрузки и эмоциональных последствий.

Министерство здравоохранения Италии. Stress lavoro correlato e burnout: strategie di prevenzione — «Рабочий стресс и выгорание: стратегии профилактики», 2020. Практические рекомендации и распознавание симптомов на работе.

Center for Creative Leadership, CCL. Loneliness at Work Is a Real Issue — and a Cause of Burnout — «Одиночество на работе — реальная проблема и причина выгорания», 2021. Международное исследование воспринимаемого одиночества как прямого предиктора выгорания.

Брене Браун. La forza della fragilità. Il coraggio di non essere perfetti — «Сила уязвимости. Смелость быть несовершенной». Vallardi Editore, 2014. О ценности просьбы о помощи и изменении внутренней истории.

Глава 3. Вихрь мыслей — как его остановить

Марта выключает свет у кровати, но её ум остаётся включённым. Два часа ночи. Она смотрит в потолок, запертая в непрерывном потоке мыслей. Вспоминает утреннее собеседование, разбирает каждое слово, сомневается, правильно ли ответила. Уже предвидит завтрашние сценарии: а если руководитель недоволен? Если допустила роковую ошибку? В тишине спальни любой звук усиливает эхо внутреннего голоса. Муж рядом спокойно спит. Марта ворочается, с каждой новой мыслью сердце бьётся сильнее. «Хватит, спи!» — приказывает почти со злостью на себя. Но ничего: ум не выключается. Перематывает прошлое — ссору с коллегой, о которой жалеет, — и показывает фильмы о будущем, проблемы, которые, возможно, никогда не случатся. Чем сильнее старается не думать, тем больше мыслей. Замкнутый круг истощает. Наконец она встаёт, идёт на кухню выпить воды — с тёмными кругами под глазами и отчаянием человека, которому хочется лишь немного тишины в голове.

Знакомая сцена? Ты не одна. Многие, как Марта, испытывают умственную суету, которую будто невозможно унять. Бесконечно проживаешь старые разговоры, глубокой ночью предсказываешь бедствия? Анализируешь мелочи, пытаясь контролировать любой исход, пока не застрянешь в нерешительности? У этого есть название: чрезмерное обдумывание, или овертинкинг, — непрерывное мысленное пережёвывание, превращающее ум в неутомимый волчок. В главе уви-

дим, почему это происходит, как влияет на нас и, главное, как разорвать круг ради спокойствия.

Что происходит в уме, когда мы прокручиваем мысли

Представь компьютер со слишком большим числом открытых окон. В режиме чрезмерного обдумывания мыслительный «процессор» работает на пределе, непрерывно прыгая из прошлого в будущее. Почему так трудно закрыть окна? Отчасти ответ в устройстве мозга. В круге повторений активируются связи, которые будто помогают. Парадокс: мозг считает, что бесконечный анализ защищает. Если достаточно долго раздумывать, избежим ошибок и неприятных сюрпризов. Так он пытается дать безопасность и контроль. Например, Марта снова прокручивает собеседование, потому что неосознанно надеется подготовиться к любой критике и неожиданному вопросу, никогда не быть застигнутой врасплох.

К сожалению, механизм не достигает цели. Сосредоточенность на «Что было бы, если…» и «Что будет потом…» не решает, а затягивает в болото сомнений и страхов. Как попытка выбраться из зыбучих песков отчаянной суетой: чем больше мечешься — думаешь и передумываешь, — тем глубже вязнешь. При тревоге мозг ещё и чрезмерно насторожен: малейшая забота включает сигнализацию, делая нас напряжённее. Биологически включается «бей или беги»: симпатическая нервная система разгоняется, словно угроза ре-

альна, хотя она только в голове. Мышцы напрягаются, сердце ускоряется, дыхание становится коротким. Знакомо? Именно это ночью происходит с Мартой: тело под управлением встревоженного ума готовится бороться с невидимым врагом — собственными опасениями. Чем дольше оно настороже, тем больше ум убеждается, что «действительно что-то не так», и выдаёт новые тревожные мысли. Так замыкается круг взаимного подкрепления мыслей и физических сигналов — безумная карусель, с которой трудно соскочить.

Последствия чрезмерного обдумывания — тревога, усталость, ступор

Эта привычка совсем не безобидна. Когда ум непрерывно работает на полную мощность, страдает весь человек: эмоционально, психологически, физически. Мысли истощают энергию, питают тревогу и запирают в бездействии. Сколько раз после дня или ночи раздумий ты чувствовала пустоту? Это не только впечатление: непрерывная настороженность действительно истощает силы. Психология называет руминацией привычку застревать в повторяющихся негативных размышлениях о беспокоящем и подтверждает: постоянная активация стрессовой реакции может глубоко изнурять тело и ум. Мотор работает круглые сутки — естественно, что в конце нет сил.

Но этим не ограничивается. Возникает «паралич анализа»: не можешь решить или действовать, потому что всё ещё разбираешь подробности. Марта хотела предложить новый

проект, но настолько подробно рассмотрела всё, что может пойти не так, что больше не способна выбрать. Остаётся в «А если…». Нерешительность усиливает разочарование и неуверенность.

Эмоционально мы становимся тревожнее и раздражительнее. Психолог Мария Хесус Алава Рейес описывает: когда мозг долго тревожится, равновесие рушится. Нервничаем, напряжены, легко плачем или злимся из-за мелочей. Возможно, ты чрезмерно реагировала на человека лишь потому, что голова уже измучена часами тяжёлых мыслей. И бессонница: сколько ночей, как у Марты, проведено с открытыми в темноте глазами? Ночная умственная суета — враг сна. Стоит лечь и начать перемалывать проблемы, возможно, чтобы ничего не забыть к утру, — уснуть трудно. Психологи советуют «уложить спать» день прежде себя: разобраться с мыслями и заботами за несколько часов до постели. Если делать это на подушке, поздно: мозг будет бегать, как хомяк, а мы бодрствовать в три ночи. После такого неудивительно чувствовать себя разбитой: недосып складывается с тревогой в изматывающую смесь.

Почему ищем убежища в повторяющихся мыслях

После перечисленного хочется спросить: зачем я так мучаю себя? Важно знать: эти круги не твоя вина. Они рождаются из неверно направленного намерения помочь. Повторяющаяся мысль часто является неприспособительным способом решить проблему или контролировать пугающее. Когда

жизнь предлагает неопределённость — результат экзамена, чужое мнение, возможное будущее, — возникает беспомощность, очень неприятное чувство. Инстинктивно бросаемся думать: верим, что найдём решение или хотя бы подготовимся. Мозг словно говорит: «Оставь мне, ответ обязательно есть, буду думать и найду». Но окончательного надёжного ответа часто нет, жизнь остаётся непредсказуемой. Мозгу трудно принять. Особенно если раньше, возможно в детстве, ты привыкла бояться ошибки и осуждения: могла научиться сомневаться в себе и контролировать каждую мелочь. Тогда чрезмерный анализ становится усвоенной стратегией: «Оценю все варианты и риски — может, избегу ошибки». Увы, стратегия лишь растит неуверенность.

Ещё одна причина возвращения — тревога. Коварная спутница убеждает, что новые раздумья уменьшат волнение, а сама льёт масло в огонь. В тревоге хочется подготовиться к любому повороту, поэтому перебираем возможности, особенно мрачные. Но это удерживает нервную систему в сигнализации, мешая успокоиться. Словно обезумевший дирижёр заставляет мысли-инструменты играть всё громче, обещая лучшую симфонию, а создаёт хаос.

Здесь ключ — с сочувствием признать: ум пытается защитить, хотя делает это неудачно. Ты не «ненормальная» из-за количества мыслей. Мозг отчаянно помогает избежать боли и разочарования, но по иронии лишает спокойного настоящего. Как чрезмерно опекающая мать, которая из стра-

ха травмы держит дома: намерения добры, но свободы жить нет. Так и анализ стремится уберечь от будущего провала, отнимая нынешнее спокойствие и удерживая в бездействии. Осознание — первый шаг к смене курса.

Способы разорвать мыслительный круг

Из вихря можно выйти. Ум, способный запереть нас, может стать союзником в поиске покоя — с тренировкой и подходящими приёмами. Ниже простые практические инструменты, которые можно попробовать сразу. Волшебной палочки нет, но постоянство поможет создавать пространство между собой и мыслями и возвращать тишину. Начни здесь.

Письменная практика — вынести мысли на бумагу

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.