ЮЛИЯ РЯБИКИНА

ОТДЫХ, ПОСЛЕ КОТОРОГО ОПЯТЬ НУЖЕН ОТДЫХ



КАК ПЕРЕСТАТЬ МАСКИРОВАТЬ УСТАЛОСТЬ И НАЧАТЬ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ

Юлия Рябикина

Отдых, после которого опять нужен отдых. Как перестать маскировать усталость и начать восстанавливаться

«Автор»
2026

Рябикина Ю.

Отдых, после которого опять нужен отдых. Как перестать маскировать усталость и начать восстанавливаться / Ю. Рябикина — «Автор», 2026

Мы живём в мире, который требует от нас быть продуктивными 24/7.
Мы устали, но не признаёмся в этом даже себе. Мы маскируем усталость: залипаем в соцсетях, заедаем стресс, смотрим сериалы до трёх ночи, говорим «всё нормально», а внутри хроническое напряжение. Мы думаем, что отдыхаем, а на самом деле это не так.Эта книга — о другом отдыхе. О том, как перестать делать вид, что у вас всё в порядке, признать свою усталость и начать восстанавливаться.

© Рябикина Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Юлия Рябикина
Отдых, после которого опять нужен отдых. Как перестать маскировать усталость и начать восстанавливаться

Введение

Несколько лет назад в моём кабинете сидела женщина. Назовём её Анна. У неё была престижная работа, крепкая семья и планы на будущее. Она пришла ко мне с необычной жалобой — на постоянную усталость. Это не была депрессия или тревога, просто хроническое чувство утомления, которое не исчезало ни после выходных, ни после отпусков, ни даже после долгого сна.

Я задала ей вопрос, который обычно задаю в таких случаях: «А как вы отдыхаете?»

Она задумалась и произнесла фразу, которую я потом слышала сотни раз: «Если честно, я не умею отдыхать. Когда пытаюсь расслабиться, чувствую вину. Кажется, что еще недостаточно устала, чтобы просто лежать. Думаю, могла бы в это время сделать что-то полезное. В итоге я не работаю и не отдыхаю, просто мучаюсь».

В тот момент я узнала в ней себя. Ту, которая долгие годы считала, что отдых нужно заслужить, что это награда для тех, кто валится с ног, а не естественная человеческая потребность. Ту, которая в два часа ночи проверяла рабочую почту с мыслью: «Если не я, то кто?». Ту, которая на вопрос «Как отдыхаешь?» бодро рассказывала о спортзале и встречах с друзьями, хотя на самом деле часами сидела в телефоне, пока не начинали болеть глаза.

Мне потребовалось много лет — и личная терапия, и профессиональный опыт, — чтобы понять: я не просто много работаю. Я вообще не умею отдыхать. И я не одна такая.

За двадцать лет практики я провела тысячи консультаций. Ко мне приходили успешные руководители, выгоревшие врачи, уставшие мамы в декрете, фрилансеры, которые не могут отключиться от работы, студенты с синдромом отличника, люди с хроническими заболеваниями, чья усталость глубокая и невидимая окружающим. Они приходили с разными запросами, но почти всегда в их историях звучала одна и та же нота: «Я устал и не знаю, как восстановить силы. Пробовал многое, но ничего не помогает».

Так возникла идея этой книги. Она не учит, как правильно отдыхать. Таких книг много, и некоторые из них действительно хороши. Это откровенный, внимательный и иногда непростой разговор о том, почему мы потеряли способность восстанавливаться и как её вернуть.

Мы живём в эпоху неопределённости. Мир меняется быстрее, чем наша психика успевает адаптироваться. Мы существуем в потоке новостей, каждая из которых может оказаться тревожной. Мы работаем в режиме многозадачности, даже когда кажется, что ничего не делаем. Мы научились маскировать усталость — за дофаминовыми стимуляторами вроде соцсетей и сериалов, за показной бодростью, за фразой «всё нормально», которая стала нашим щитом. Мы так хорошо научились притворяться, что даже сами перестали замечать, насколько мы на самом деле истощены.

Эта книга — попытка заглянуть внутрь себя. Честно признать свою усталость, понять, какой она бывает, и найти отдых, который нужен именно вам, а не соседу, блогеру в соцсетях или фитнес-тренеру.

В этой книге мы разберёмся, как устроен наш мозг, почему отдых часто путают с отвлечением, откуда берётся чувство вины за паузы и как тело запоминает напряжение. В каждой

главе вас ждут упражнения, вопросы для самоанализа и техники, которые можно применять сразу. Я расскажу истории реальных людей, чьи имена изменены, но опыт остаётся подлинным. Их путь к восстановлению станет вашим ориентиром. В конце книги вас ждет рабочая тетрадь, в которой вы сможете фиксировать свои открытия в этом путешествии к себе.

Эту книгу не обязательно читать от корки до корки. Вы можете открыть ту главу, которая откликается прямо сейчас. Можете начать с практики и потом вернуться к теории. Можете читать медленно, по одной главе в неделю, давая себе время прожить прочитанное. Здесь не будет ни «успешного успеха», ни строгих правил, ни жесткой дисциплины. Только бережное исследование себя и практик, которые можно внедрить в реальную жизнь.

Я писала эту книгу для каждого, кто чувствует усталость. Для тех, кто не может остановиться, даже когда пора отдохнуть. Для родителей, которые давно не оставались наедине с собой. Для руководителей, чья ответственность за других становится тяжким бременем. Для людей с хроническими болезнями, чья усталость часто остается незамеченной. Для интровертов и экстравертов. Для молодых и пожилых. Для тех, кто говорит «со мной всё в порядке», хотя внутри — выжженное поле.

Но ещё я писала её для себя как напоминание, как разрешение, как манифест.

Отдых — это не роскошь, которую могут позволить себе избранные. Это не награда за переработку. Это базовая потребность, такая же, как еда и сон. Это навык, которому можно и нужно учиться. И это наше неотъемлемое право.

Давайте учиться вместе.

И последнее. Если вы сейчас читаете эти строки и чувствуете внутреннее сопротивление — думаете, что отдых вам не нужен, времени на него нет или вы ещё недостаточно устали, — эта книга точно для вас. Просто дайте ей шанс. И, конечно, себе.

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.