

# Эмоциональное выгорание: признаки, патогенез, способы борьбы и профилактики

Отношения

## Содержание

В современном мире с его скоростью и требованием к каждому индивидууму эмоциональное выгорание – синдром, который встречается все чаще. Моральное и умственное истощение достигает такой точки, что затруднительно спокойно продолжать заниматься своей деятельностью, общаться с окружающими людьми и даже адекватно оценивать окружающую действительность.

Многие люди замечают у себя признаки этой проблемы, пытаются понять, что это такое и как бороться с эмоциональным выгоранием, чтобы улучшить качество своей жизни. Для этого нужно понимать особенности психического расстройства, уметь обнаружить стадию развития синдрома и вовремя обратиться к специалисту, если собственные действия и работа над собой не дают нужного результата. Хотя лучше предупредить развитие проблемы, приняв меры профилактики.



*Что такое синдром эмоционального выгорания*

Понятие «эмоциональное выгорание» было предложено и описано более 40 лет назад американским психиатром Гербертом Фрейденбергом. Изначально термин описывал состояние людей, которые в профессиональной деятельности вынуждены постоянно общаться с окружающими, растрачивая для этого всю энергию. Эмоциональное выгорание личности связывалось с постоянными стрессами на работе, ощущением внутреннего напряжения и неспособностью должным образом выполнять свои обязанности.

Однако на сегодняшний день этот термин из психологии включает в себя более широкий спектр определений. Например, отдельно рассматривается эмоциональное выгорание в семье, особенно применительно к женщинам после родов, которые ведут домашнее хозяйство и занимаются детьми. Ежедневная рутина повторяющихся дел, отсутствие свободного времени для себя и полная концентрация на интересах семьи приводит к тому, что женщина перестает ощущать радость от своего семейного статуса, от общения с родственниками, от любых совершаемых действий.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние апатии и депрессии, связанное с перегрузкой мозга и нервной системы, которое приводит к истощению личности. Некоторые люди живут так годами, ничего не меняя, и не обращая внимания на то, что их эффективность гораздо ниже той, которая могла бы быть. Хотя с проблемой можно и нужно бороться.



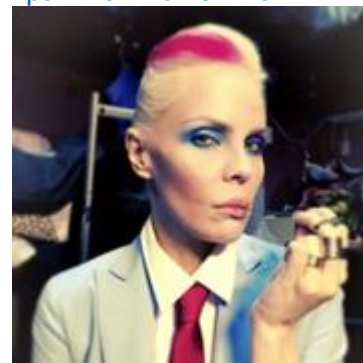
за 10 дней на 8 кг! Толстый живот уйдет быстро, если.



с живота уйдет за 14 дней, если растворить 100 гр...



секрет богатства: Всегда храните в кошельке...



## *Причины и провоцирующие факторы СЭВ*

Чтобы понять, как бороться с эмоциональным выгоранием и улучшить качество своей жизни, стоит разобраться в том, какие факторы провоцируют это состояние. Причины его кроются не только в повышенной нагрузке на работе или постоянных стрессах. Существуют и другие предпосылки, которые могут спровоцировать полное эмоциональное выгорание. Среди них:

- однообразная работа, повторяющаяся изо дня в день;
- недостаточное поощрение за труд, как моральное, так и материальное;
- постоянная критика и неодобрение со стороны коллег или руководителя;
- невозможность видеть результаты своего труда;
- отсутствие ясности выполняемой работы, постоянно меняющиеся требования и условия.

Сами по себе эти факторы могут негативно влиять на настроение и самоощущение любого человека. Но еще большее влияние они оказывают, если его характер склонен к максимализму, если это человек с повышенным чувством ответственности и готовностью жертвовать собой в угоду интересам других людей. Тогда он будет находиться в состоянии постоянного стресса и перенапряжения.

[Познавательная психология: как распознать ложь без полиграфа?](#)

**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ**

Что касается молодых мам и женщин, которые находятся в декретном отпуске, в их жизни тоже хватает факторов, провоцирующих развитие проблемы. Ежедневная рутина, повторяющиеся действия по уходу за ребенком, полная концентрация на его интересах. Даже если мама все делает идеально, на следующий день ей придется все повторять снова: готовить, убирать, кормить, ухаживать и переодевать. В таких условиях даже самая устойчивая психика может пошатнуться.

Зная причины проблемы, можно постараться предупредить ее развитие. Профилактика эмоционального и профессионального выгорания гораздо проще

и эффективнее, чем его лечение. Если вовремя обратить внимание на себя, можно обойтись даже без помощи специалиста.



## *Развитие и стадии синдрома эмоционального выгорания*

Патогенез нарушения ярко показывает, как из состояния стабильности и комфорта человек постепенно становится раздражительным, уставшим, находится в постоянном напряжении и стрессе. Психологи отмечают, что признаки эмоционального выгорания чаще всего проявляются у профессионалов, чья работа связана с другими людьми: педагоги, врачи, работники служб спасения, сфера обслуживания. Однако практика показывает, что синдром подвержены практически все люди.

Наращение синдрома проходит через 5 стадий развития:

1. Стресс и волнение присутствует в жизни каждого человека, однако на первом этапе энергии хватает, чтобы продолжать делать свое дело.
2. Со временем появляются первые симптомы: ухудшается сон, снижается работоспособность.
3. Усугубление ситуации провоцирует медлительность в работе, что вынуждает человека тратить на нее больше времени, задерживаться допоздна или даже брать часть домой.
4. Возникает ощущение постоянной усталости, которое сказывается на физическом здоровье: появляются болезни, связанные со снижением иммунитета. Кроме того,

нарастают негативные эмоциональные проявления – недовольство собой, несдержанность в общении с окружающими, повышается число конфликтов.

5. В результате возникает психическая нестабильность, когда человек перестает радоваться чему-либо, постоянно чувствует упадок сил и прилагает значительные усилия, чтобы продолжать заниматься своей работой. Появляется ощущение глубокой депрессии и отсутствие желания выходить из нее.

Если быть внимательным к себе, уже на второй стадии можно понять свое состояние и постараться изменить что-то, чтобы не допустить развития серьезной проблемы. Истощение сказывается на всех сферах жизни, ухудшает ее качество и провоцирует остановку в развитии и росте.

Эмоциональное выгорание в отношениях имеет схожий патогенез и проходит те же стадии, когда один человек старается сделать все для другого, уделяет время и внимание, вкладывает свои силы и энергию. И не получает взамен тех чувств и эмоций, которыми делится. Тоже можно сказать о молодых мамах, находящихся в декрете. Полная отдача себя истощает организм, как в физическом, так и в психологическом плане. Такая ситуация может дойти до стадии, когда без помощи специалиста не обойтись.

[Как вежливо отказать человеку](#)

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



## *Симптомы эмоционального выгорания*

Узнать наступление СЭВ в себе или близком человеке нетрудно, негативные изменения проявляются во многих сферах жизни. Сложнее всего скрыть

физические признаки нарастающего состояния, хотя отношение к себе и социально-поведенческие симптомы тоже дают о себе знать. Раннее обнаружение этих проявлений даст возможность обратить внимание на проблему и заняться ее решением. Ведь игнорирование ситуации может привести к тому, что человек не захочет ничего менять и бороться с СЭВ.

Среди физических проявлений выгорания можно назвать:

- снижение иммунитета, проявляющееся в частых болезнях;
- головные боли и головокружения;
- изменение аппетита, отсутствие удовольствия при приеме пищи;
- нарушение сна;
- слабость, быстрая утомляемость, боль в мышцах и суставах;
- повышенное потоотделение;
- нарушение работы сердца.

Наиболее яркими симптомами проблемы в сфере социальной коммуникации и взаимодействия с другими людьми являются:

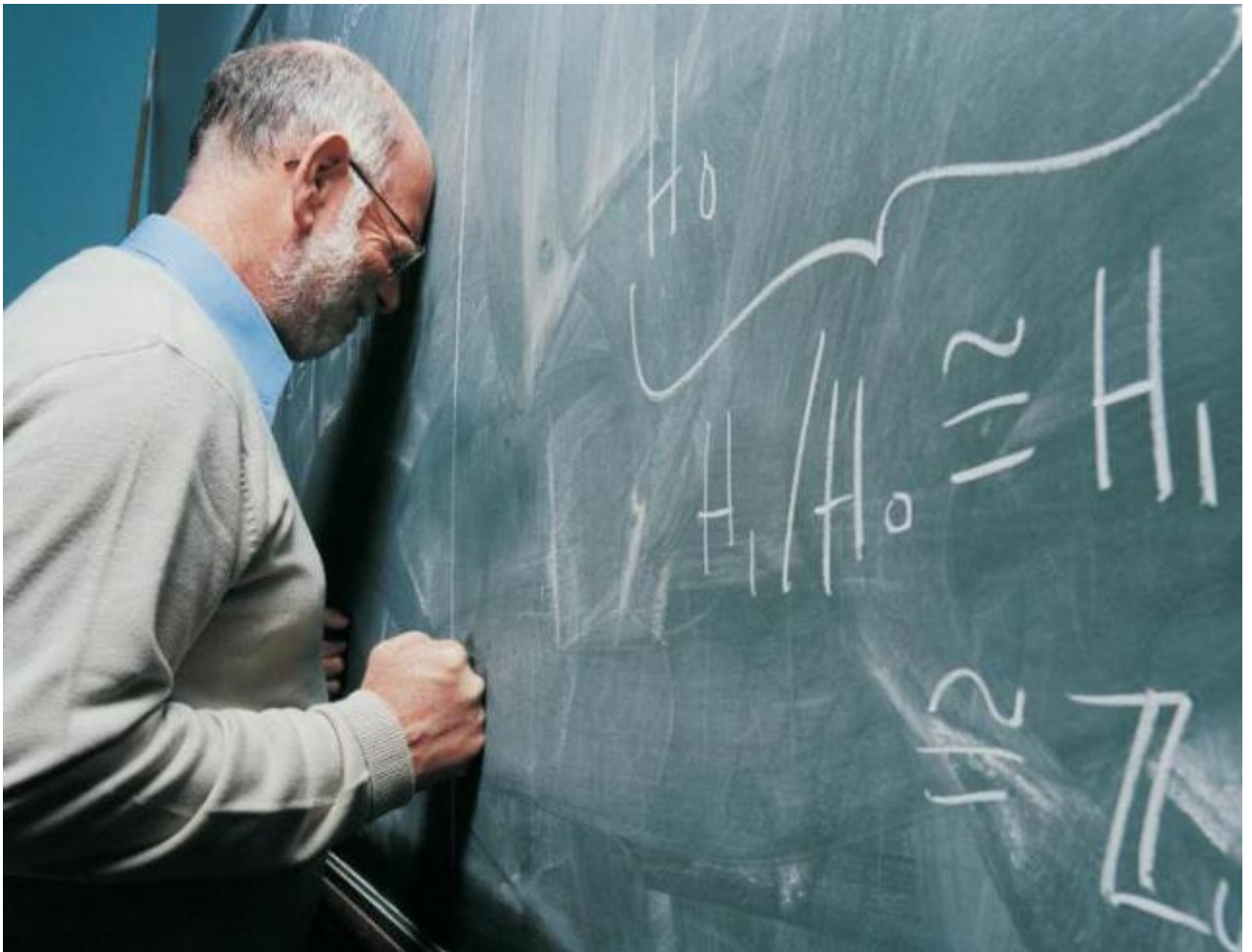
- отсутствие желания общаться с кем-либо, стремление к одиночеству;
- проявление негативного отношения к окружающим: злость, несдержанность, агрессия, зависть;
- пессимизм и постоянные жалобы на все происходящее;
- отсутствие желания помогать кому-либо, стремление уклониться от любого взаимодействия.

Даже открытые и всегда готовые прийти на помощь люди под воздействием СЭВ становятся замкнутыми, агрессивными, отстраненными. Пытаясь как-то сгладить собственную неприязнь к окружающим, они могут начать употреблять алкоголь, что в дальнейшем чревато развитием серьезной зависимости.

Среди личностных признаков истощения можно назвать:

- отсутствие веры в себя;
- раздражительность и вспыльчивость;
- постоянное пребывание в плохом настроении, апатии ко всему окружающему;
- отсутствие желаний и стремлений;
- нехватка мотивации, как в профессиональной, так и в личной сфере.

Чем глубже человек погружается в состояние апатии, тем сложнее и дольше придется с ним бороться. Ведь на определенном этапе пропадает желание и силы изменить свою жизнь, становится безразлично, что будет дальше. Поэтому заметив какие-либо симптомы нарастающего истощения, лучше сразу начать действовать и не дать себе провалиться в депрессию.



## *Как бороться с эмоциональным выгоранием*

Наиболее действенным способом, помогающим вылечить СЭВ, вернуть человеку силу и энергию, является отпуск. Необходимо взять перерыв в работе, не менее чем на неделю отойти от всех дел и переключиться. Полноценный отдых предполагает смену обстановки, хотя покупать дорогие путевки и лететь на другой край света необязательно. Можно уехать на дачу, к родственникам в деревню, взять палатки и уйти в лес или хотя бы побыть дома и погрузиться в другую деятельность, отличную от профессиональной. Специалистам, которые постоянно работают с людьми, рекомендуется остаться в одиночестве, помолчать несколько дней, заняться садово-огородными работами, уехать на море. Последствия эмоционального выгорания будут гораздо серьезнее и потребуют больше времени, сил, финансов, поэтому небольшой отпуск – это менее затратный способ восстановить себя.

[Чем заняться, когда скучно?](#)

**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ**

Среди других методов борьбы с проблемой можно назвать:

1. Если нет возможности взять длительный отпуск, нужно правильно организовать свои выходные или хотя бы вечерний отдых. Совершить прогулку, съездить на экскурсию, сходить в театр или планетарий. Нужно постараться кардинально переключить работу мозга и отвлечься от повседневной рутины.
2. Заняться спортом. Хотя бы 2-3 раза в неделю хорошей физической нагрузки окажут положительный эффект. Лучше, если это будет йога, плавание или пробежки по утрам. Хотя фитнес или тренажеры тоже дают хорошие результаты.
3. Научиться делегировать полномочия, заканчивать работу вовремя и не приносить профессиональные проблемы домой. Если загрузка такая большая, что за день сложно все успеть, нужно аргументировать перед руководителем необходимость в помощнике. Круглосуточно работать можно, но совсем недолго.
4. Обратиться к специалисту. Если самостоятельно сложно справиться с ситуацией и восстановить себя, а испробованные методы не помогают, без помощи хорошего психолога не обойтись. Чтобы найти его, стоит спросить знакомых или почитать отзывы. Эмоциональное выгорание может превратиться в затяжную и глубокую депрессию, если вовремя его не заметить и начать менять свою жизнь. Успешным может быть только счастливый и полный энергии человек.



## *Методы профилактики психологической проблемы*

Способы профилактики эмоционального выгорания во многом схожи с методами борьбы, однако применять их нужно заранее. Тогда получится предотвратить наступление проблемы, жить полноценной и счастливой жизнью. Среди наиболее эффективных и простых способов профилактики СЭВ можно назвать:



1. Хобби или увлечение. Даже если человек загружен на работе, любимое дело в свободное время поможет переключиться и расслабиться.
2. Чтение книг и познание себя. Умение слышать сигналы своего тела, интуиция и повышенный эмоциональный интеллект помогают контролировать ситуацию и собственное психологическое состояние, чтобы не дать депрессии прогрессировать.
3. Спорт и регулярный отдых – это минимум, который человек может сделать для самого себя, чтобы всегда быть полным физической и духовной энергии.
4. Общение с близкими людьми, проведение времени с детьми.
5. Паузы и тайм-ауты в работе. Особенно это касается ситуации, которая накаляется и выходит из-под контроля. Лучше взять небольшой перерыв, переключиться на что-то другое, а чуть позже вернуться к решению возникшей проблемы.

Профилактика гораздо проще, чем лечение и борьба с СЭВ. Тем более, что ее методы помогут сделать жизнь насыщенной и разнообразной, а для агрессии и истощения не останется места.



## *Заключение*

Таким образом, синдром эмоционального выгорания – это проблема современного общества, которая знакома многим людям. Чтобы бороться и предотвратить истощение, важно понимать патогенез этого состояния, уметь обнаружить его признаки, а при необходимости – обратиться к специалисту. Хотя если уделить время и внимание себе, применить способы профилактики, таких нарушений своего психологического состояния можно избежать.

## **ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?**

Усталость, переутомление – состояния, которые знакомы, наверное, каждому из нас. В такие моменты человек испытывает желание отдохнуть, взять отпуск на работе, освободиться от домашних дел, провести время в спокойствии, за любимыми занятиями. Если говорить о том, что представляет из себя синдром эмоционального выгорания (СЭВ), то это гораздо более серьезное явление. Как правило, вызвано оно профессиональной деятельностью, но это не значит, что повлиять состояние может исключительно на рабочий процесс. Постоянные стрессы, переживания, упадок сил влияют и на другие сферы жизни. Чем обусловлено это явление, можно ли его избежать и как это сделать? **СОДЕРЖАНИЕ: РАСПРОСТРАНЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛЕЧЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КОММЕНТАРИИ И ОТЗЫВЫ Подарки в фитнес-клубе**

«Аквамарин» аквамарин.белаквамарин.бел Успейте купить абонементы в «Аквамарин» с дополнительными бонусами по супер-ценам! Скрыть рекламу: Не интересуюсь этой темой Товар куплен или услуга найдена Нарушает закон или спам Мешает просмотру контента Спасибо, объявление скрыто. Фитодизайн и озеленение помещений!Украшим каждый интерьер! Жми! greenton-office.bygreenton-office.by Выполнение от 2 дней! Пришли фото помещения - визуализация бесплатно! Жми! Скрыть рекламу: Не интересуюсь этой темой Товар куплен или услуга найдена Нарушает закон или спам Мешает просмотру контента Спасибо, объявление скрыто. Яндекс.Директ

## **РАСПРОСТРАНЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Это состояние, которое складывается из трех составляющих – эмоционального, физического и интеллектуального истощения. Обусловлено оно стрессами в профессиональной деятельности, которые приводят не просто к отсутствию интереса к работе, но и ощущению неудовлетворенности, ухудшению здоровья, взаимоотношений с коллегами и даже членами своей семьи. Явление способствует тому, что у человека снижается работоспособность, активность. Это может повлечь возникновение ощущения собственной беспомощности, обиды и отчаяния, а недостаток сил порождает раздражительность. Ее же вызывает и ощущение того, что никто ни из начальства, ни из сотрудников не

ценит старания и усилия, которые человек прикладывает, чтобы встать утром, прийти на работу и выполнить ее. Подвергнуться этому явлению может, пожалуй, каждый, но в группу риска входят прежде всего представители определенных профессий, а именно тех, которые относятся к сфере «человек – человек». Соответственно, наиболее уязвимыми являются педагоги, сотрудники социальных служб, УИС (уголовно-исполнительной службы), медицинские работники. Таким образом, чаще всего явлению подвержены люди, которые по роду своей деятельности вынуждены предоставлять помощь, в частности, психологическую, другим людям. Однако причины проявления этого состояния могут крыться не только в специфике работы, но и в ряде других, сопутствующих факторов.

### СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Они могут проявиться не только тогда, когда состояние уже полностью охватило человека. Есть признаки, которые подскажут, что синдром профессионального выгорания вот-вот даст о себе знать в полной мере. Среди них следующие: Ежедневно вы ощущаете какие-либо негативные эмоции, связанные с работой; Любые заботы, независимо от того, связаны они с работой, домом, семьей, близкими вызывает у вас негодование, раздражение и ощущение, что вы тратите свое время впустую; Вас одолело чувство безрадостности бытия; Вам кажется, что большая часть ваших рабочих задач не способствует вашему развитию, а, напротив, препятствует ему. Одним из симптомов, который предшествует синдрому выгорания, является убежденность в том, что ваши силы и возможности исчерпаны. Как распознать это состояние, если оно уже овладело вами? Все признаки классифицируются на несколько категорий.

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

В эту группу признаков входит: Утрата мотивации, отсутствие уверенности в себе, усталость, безразличие, восприятие себя как плохо подготовленного специалиста; Потеря гуманного отношения к людям, оптимистичного настроения, прогнозов, надежд; Депрессия, отрешенность, ощущение вины и отстраненности; Утрата какого-либо удовлетворения от проделанной работы. Все эти признаки присущи синдрому эмоционального выгорания у медработников, педагогов, представителей других профессий, работающих с людьми.

### ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

Поведение может измениться и «обогатиться» следующими чертами: Импульсивность поведения, отказ брать на себя ответственность за собственные действия; Увеличение времени, затрачиваемого на выполнение тех или иных задач; Отстранение от социума; Стремление обвинить кого-то в своих неудачах и проблемах; Поиск утешения в еде, наркотических

средствах, алкоголе. **ФИЗИЧЕСКИЕ** Независимо от того, наблюдается данное явление у медработников или сотрудников других служб, оно отражается и на физическом состоянии человека. Головокружения, болевые ощущения в мышцах и других частях тела; Набор либо, наоборот, потеря веса; Ухудшение сна, появление проблем с сердечнососудистой системой; Потливость, ухудшение общего самочувствия, дрожь, понижение защитных функций организма. **ПРИЧИНЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ** Их немало. Не всегда их связывают исключительно с профессиональной деятельностью. Например, синдром психического выгорания может быть обусловлен и выполнением работ по дому, неурядицами в семейной жизни. Купить дачу в Минском районе t-s.by Большой выбор! Выгодные условия. Фото. Цены. Планировки. Описание объектов. Описание населенных пунктов Наши контакты Виртуальные туры Адрес и телефон Минск Скрыть рекламу: Не интересуюсь этой темой Товар куплен или услуга найдена Нарушает закон или спам Мешает просмотру контента Спасибо, объявление скрыто. Свой дом от 480 бел.руб. за м2! маланстрой.бел Рассрочка 2 года! Гарантия 10 лет. Все работы от проекта до монтажа розеток Дома от 50 м2 Расчет стоимости Каталог проектов Дом за 2 месяца Скрыть рекламу: Не интересуюсь этой темой Товар куплен или услуга найдена Нарушает закон или спам Мешает просмотру контента Спасибо, объявление скрыто. Внимание новость Baellerry -57%! baellerry-new.kidmaster.by Хит 2017! Идеальный подарок для любимого! Акция до 23:59! Адрес и телефон Минск Скрыть рекламу: Не интересуюсь этой темой Товар куплен или услуга найдена Нарушает закон или спам Мешает просмотру контента Спасибо, объявление скрыто. Яндекс.Директ Если же говорить о работе, далеко не всегда только она становится провокатором этого состояния. Это могут быть даже личные качества человека, его мировоззрение. Какие причины связывают с профессиональной деятельностью? Напряженная работа; У медработников причиной синдрома эмоционального выгорания нередко становится большая ответственность; Прилежное выполнение своих задач при отсутствии достойного вознаграждения и признания за это; Примитивная, монотонная работа; Возложение на одного сотрудника чрезмерное количество обязанностей разного направления и характера. Нередко это состояние вызывается тем, что работа заставляет постоянно быть в нервном напряжении. В первую очередь это относится к работникам УИС. **ЛЕЧЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ** В том, что оно необходимо, сомнений быть не может. Но чтобы к нему

приступить, необходимо признать наличие самой проблемы. Один из первых шагов в борьбе с ней – признание потерь. Безусловно, профессиональная деятельность требует от вас затрат сил, времени, энергии. Кроме того, вы вынуждены взаимодействовать с коллективом и начальством. В процессе работы вы можете осознавать, что некоторые ваши суждения оказались неверными, и это нужно признать. Ежесекундно вы получаете новый опыт, и это тоже требует затрат энергии. Смиритесь с этими вынужденными потерями, примите их как должное. Какие еще действия необходимо предпринять, чтобы лечение было эффективным, а синдром эмоционального выгорания отступил? Подарки в фитнес-клубе «Аквамарин» аквамарин.белаквамарин.бел Успейте купить абонементы в «Аквамарин» с дополнительными бонусами по супер-ценам! Скрыть рекламу: Не интересуюсь этой темой Товар куплен или услуга найдена Нарушает закон или спам Мешает просмотру контента Спасибо, объявление скрыто. Платья в пол на LAMODA.BY! lamoda.by lamoda.by Новая коллекция зима 2018! Более 1000 брендов! Доставка 1-3 дня! Скрыть рекламу: Не интересуюсь этой темой Товар куплен или услуга найдена Нарушает закон или спам Мешает просмотру контента Спасибо, объявление скрыто. Яндекс.Директ Решение проблем. При их возникновении бежать или откладывать их решение на потом не нужно, иначе вы только усугубите свое состояние. Справляться с неурядицами нужно сразу, проявляя активность; Должностная инструкция. Изучите ее, чтобы у вас не возникало вопросов о том, каков именно круг обязанностей на вас возложен; Смена обязанностей. Возможно, те задачи, которые вы выполняете вам «приелись», а новые функции заставят вас по-новому взглянуть на свою профессиональную деятельность; Отдых. Поняв, что избежать негативного состояния не удастся, срочно отправляйтесь в отпуск. ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ Вы можете принять меры, которые позволят снизить риск возникновения этого состояния. Это касается любого человека, но особенно нуждаются в профилактике такой проблемы, как синдром эмоционального выгорания, сотрудники, у которых работа нервная, тяжелая, например, УИС. Не отказывайте себе в отдыхе во время рабочего дня. Можно обозначить для себя время, когда вы оторветесь от всех дел и просто дадите себе расслабиться. Не бойтесь в любых вопросах придерживаться и высказывать свою точку зрения. Правильно питайтесь, не забывайте о физических упражнениях. Стоит найти для себя интересное занятие, не связанное с профессиональной деятельностью, и уделять ему достаточно внимания. Помните, что

профилактика нужна для того, чтобы избежать стрессов и угнетенного состояния, поэтому старайтесь не замечать негатив, но обращайтесь больше внимания на любые позитивные моменты жизни. Как только вы заметите у себя симптомы синдрома эмоционального выгорания, немедленно начинайте с ним бороться, иначе он может обернуться нервным срывом, ухудшением здоровья и качества вашей жизни

<http://mjusli.ru/psihologija/poznaem-sebya/emocionalnoe-vygoranie#hcq=Lb0YiGq>

## 16 шагов устранения синдрома профессионального эмоционального выгорания и истощения

### Содержание [\[скрыть\]](#)

- Что такое СЭВ? Синдром эмоционального выгорания это...
- Почему мы эмоционально устаём и выгораем?
  - Давайте сперва выясним — почему мы выгораем?
  - a. Сгореть на работе или профессиональное выгорание.
    - Немного статистики о выгорании.
  - b. Семейные причины эмоционального выгорания.
  - c. Возрастные кризисы
    - Второй раз я столкнулся с кризисом в 25-27 лет.
    - Следующий кризис почувствовал, когда исполнилось 40 лет.
  - d. Причины из детства.
  - e. Внешние причины
  - Эмоциональное выгорание и ваша ответственность за происходящее.
- 1. Синдром профессионального выгорания – и особенности характера.
  - Синдром эмоционального выгорания и профессия.
  - Профессиональное эмоциональное выгорание и бизнес.
- 2. 10 признаков эмоционального выгорания или истощения.
  - Все эти внешних признака выгорания не являются возрастной нормой.
- 4. Симптомы эмоционального выгорания
  - Физические симптомы эмоционального выгорания
  - Социально-поведенческие признаки:
  - Психоземональные признаки:
- 5. Неявные симптомы профессионального эмоционального выгорания.

- 6. Откуда берутся профессиональное выгорание и эмоциональное истощение.
- 7. Последствия синдрома эмоционального выгорания
- 8. Эмоциональное выгорание и истощения – накапливаются в теле годами.
- 9. Официальные научные методы отпуская выгорания не работают.
- 10. Научиться отдыхать – или как бороться с эмоциональным выгоранием.
  - Вот несколько принципов как вам лучше отдыхать и высыпаться:
  - Как засыпать быстрее и лучше высыпаться, чтобы утром быть полным сил?
  - Я уверен, что 99% людей могли бы прожить до 100–120 лет.
  - Пример физической активности из моей жизни.
  - Хороший сон – обязателен для устранения усталости и выгорания.
- 11. Первое правило шпиона или моральное истощение.
  - Рекомендую развивать в себе следующие навыки для того, чтобы легче жилось и не надо было перенапрягаться.
  - Когда я женился, то взял всю эту пачку книг, записей тренингов и дал жене.
  - Вы считаете себя гениальнее Винсента Ван Гога и Николы Теслы?
- 12. Симпатическая и парасимпатическая системы регулирования тела
- 13. Способы выхода из эмоционального истощения, профессионального выгорания и психологической усталости.
  - План восстановления сил за одни выходные.
  - Легкий и гармоничный утренний комплекс на растяжку.
  - Медитации на расслабление.
- 14. Профилактика эмоционального напряжения и профессионального выгорания.
  - Касательно утренней йоги
  - Можно ли обойтись без бега?
- 15. Постоянный стресс — причина эмоционального истощения.
  - Стресс возникает от накопленных обид, недовольства, ожиданий, чувства вины, страха стыда, гнева, злости, ревности, зависти, жалости к себе.
- 16. Медитации или как избавляться от глубокой хронической усталости, профессионального выгорания, эмоционального истощения.
  - Медитация — вечный или бесконечный источник сил и здоровья.
  - Как быстро увеличить количество сил в разы и вернуть радость жизни.

Эмоциональное и профессиональное выгорание, приводящие к общему истощению становятся основной причиной заболеваний от сердца, до щитовидки и онкологии. Применяв даже несколько из описанных ниже приёмов – вы узнаете, как существенно улучшите своё самочувствие.

В какой-то момент я поймал себя на мысли, что веду немного не тот образ жизни, что мне хотелось бы. Постоянная усталость и лёгкое выгорание — незаметно стали моими постоянными спутниками. Есть несколько перспективных проектов, но при такой производительности труда, что у меня сейчас — я их не потяну. Значит, рано или поздно это приведёт к проблемам с деньгами.

Более того, мне не хватало сил и времени на общение с женой и детьми, а они уж как быстро растут. Получается сапожник без сапог. Каждый вечер, ребёнок приходил по несколько раз и спрашивал — папа, ты закончил уже работу? Поиграешь со мной? Почитаешь мне сказку? А я уставший, и мне не до этого.

Но мне хотелось бы еще зимой на лыжах побегать, на коньках, летом на роликах и велосипеде, да и много чего еще. Я вроде регулярно делал йогу по утрам, на выходных иногда выходил на пробежку. Периодически катались всей семьёй на коньках и на лыжах. Неужели этого было недостаточно?

Начиналось всё, как обычно, хотелось как лучше — стал перерабатывать по 1–2 часа в день, а потом не было сил пойти на улицу пробежаться, покататься на лыжах или коньках, да и медитировать вечером тоже не было сил. Через неделю переработок я стал выгорать. Еще неделю-две такого образа жизни и будет истощение.

## Что такое СЭВ? Синдром эмоционального выгорания ЭТО...

Это когда есть ощущения сильной усталости не только физически, но и эмоционально (психически), которая не проходит неделями. По утрам трудно проснуться. На работе сложно сосредоточиться и заниматься важными делами. Производительность низкая, сроки нарушаются. Начальство или клиенты вами недовольны, но нет сил работать лучше, даже если вы пытаетесь.





При этом чувствуется состояние апатии – не хочется ничего делать. Это глубокое истощение тела из-за эмоционального выгорания. Очень сложно сосредоточиться на своих обязанностях. Портятся отношения на работе и дома с близкими. Дети болезненно переносят подобное состояние родителей и берут часть усталости и стресса на себя.

Люди не сразу понимают, что с ними происходит и почему это произошло. Простой усиленный отдых на выходных не помогает. Появляется разочарование жизнью и недовольство. Усиливается жалость к себе, обида чуть ли не на всех и за всё. Чьи-то замечания и свои мелкие неудачи раздражают, как никогда и усиливают состояния. В конце дня, независимо от того, что делали днём чувствуете себя выжатыми как лимон не только физически, но и психически.

Ваше положение на работе или в личной жизни кажется безнадежным и безвыходным. А вызовы кажутся непреодолимыми. Выгорание и подобное истощение не получается устранять стандартными способами – поездкой в отпуск, большим количеством сна, отдыха, как раньше. Зачастую сопровождается бессонницей при общей постоянной усталости.

Может прорвать на жор и поплыть вес. Или наоборот, пропадает аппетит и вес падает критически.

## Почему мы эмоционально устаём и выгораем?

Нет сил? Проекты не сделать, мечты не реализовать, с детьми не получится долго общаться, да и жизнь складывается не так, как хотелось. Или может вы уже на всё это плюнули? Работаете, чтобы прокормить себя и семью? Или всё-таки хотелось бы замахнуться на нечто большее? Жить радостной жизнью, быть довольным своей жизнью, какие-то мечты, но всё-таки реализовать?

## **Давайте сперва выясним — почему мы выгораем?**

1. Сидячая работа по 8 часов в день – требуют минимум 1 часа в день активности ногами, желательно с включённой парасимпатикой. Ноги являются самой слабой частью тела. Мало двигаетесь? Ждите выгорание, а потом и истощение.
2. Постоянное нахождение внутри закрытых помещений сильно утомляет. Нужно выходить на улицу минимум на 1–2 часа/день – насытить тело кислородом и дать физическую нагрузку. Если Вы не бываете на улице – дальнейшие советы по устранению усталости будут бесполезны для вас.
3. Сон, бессонница. Дневной стресс заводит так, что потом тело и сознание долго не могут успокоиться и расслабиться. В частично заведённом состоянии невозможно вовремя заснуть и нормально выспаться. Само по себе это состояние не проходит – его нужно отпускать.
4. Мало подвижный образ жизни – означает, что тело полно энергии к вечеру, в то время как психически чувствуется усталость. Вот и получается, что сложно заснуть, будучи уставшими.
5. Днём слишком много стресса. Нас учили в школе теоремы и интегралы, даже теорию относительности немного рассказывали. А вот уживаться друг с другом нас не учили, так же, как и стресс отпускать. Работа с людьми означает много стресса – какая бы она ни была.
6. Отсутствие гармоничного общения с близкими: семьёй, детьми. Отсутствие собственных увлечений, мелких радостей, периодической смены обстановки, путешествий. Жизнь, превращённая в сплошную работу, эмоционально и ментально утомляет, истощает, выгорает. Жить только ради работы – не приносит удовлетворения и радости.
7. Частая критика, особенно незаслуженная. И не важно где она происходит дома или на работе.
8. Низкая заработная плата. Что создаёт чувство ненужности, недооценённости, не востребованности.

### **а. Сгореть на работе или профессиональное выгорание.**

Профессиональное выгорание и истощение всё чаще и чаще возникает из-за работы. В Японии власти вынуждены ввести административное и даже уголовное наказание за смерть от переработок. Даже в Китае стали обращать на это внимание и наказывать.

В Европе переработка более 220 часов в год при норме работы в 1800 часов в год – запрещена законом и наказывается штрафами – за этим следят службы по охране труда и профсоюзы.

- жёсткие сроки
- обязательства со штрафными санкциями

- большие риски или ответственность
- рутинная работа
- маленький или падающий спрос/продажи,
- получение или чтение много негативных новостей
- конфликты интриги среди коллег
- вымещение недовольства друг на друга и особенно со стороны начальства
- частые проверки, изменения законодательства
- неуважительное к вам отношение, откровенное хамство
- сложные условия работы с людьми

### ***Немного статистики о выгорании.***

В Европе профессиональное выгорание – является причиной 50-60% потерянных рабочих дней.

В Австралии, чтобы справиться со стрессом:

- 61% людей употребляет алкоголь,
- 41% впадает в азартные игры,
- 31% применяют наркотики.

В России, в общей сложности в зоне риска находятся до 70% населения, которые согласно статистики находятся в депрессии.

Как видите, статистика удручающая. И она имеет тенденцию к росту.

### **б. Семейные причины эмоционального выгорания.**

Эмоциональное выгорание может случиться и по семейным причинам. У матерей после рождения, из-за бессонницы. Даже у домохозяйек может случиться. Причины выгорания примерно те же, что и на работе, но исходящие из семьи. Не ценят, не уважают. Загруженность домашними делами. Сложная финансовая ситуация в семье. Долги, психологически давящие на психику.

Отсутствие должного внимания, любви, признания, поддержки со стороны супруга или супруги. Вмешательство других людей в дела семьи. Необоснованная критика. Отсутствие регулярного секса, который помогает немного сбрасывать стресс и способствует лучшему сну.

Согласно правилу Парето 80% дел требуют 20% энергии. А оставшиеся 20% дел, требуют 80% энергии. Другими словами, если жена будет только и за маленькими детьми следить, и по ночам вставать и хозяйством сама заниматься: готовить, стирать, убирать – то имеет серьезные шансы сгореть. Но если муж или кто-то из родителей хоть помогают и берут на себя до 20% дел в семье, чтобы дать жене немного поспать, то тем самым сохраняют ей 80% сил.

### **с. Возрастные кризисы**

У всех людей есть возрастные кризисы, к которым наше образование совершенно не готовит. Более того, наша культура немного осуждает открытое признание и

обсуждение своих кризисов. В молодости много энергии и мало опыта — эта энергия расходуется крайне не продуктивно и зачастую во вред себе.

Скажу честно, свой первый кризис я ощутил уже в 18-19 лет, когда пришлось столкнуться с жизнью один на один первый раз. Увы, но самостоятельной жизни в школах и ВУЗ-ах не готовят. А государству о этого нет дела. На тот момент Советский Союз только развалился и началась шоковая терапия в экономике. Я попробовал себя в нескольких направлениях, но у меня особо не получилось преуспеть в своем бизнесе.

### ***Второй раз я столкнулся с кризисом в 25-27 лет.***

К тому моменту я научился хорошо зарабатывать, но приходилось работать невероятно много. На увлечения и личную жизнь времени не хватало. Да и опыта выстраивать отношения не было. Лёгкое недовольство стало меня одолевать. И довело до радикулита в 28 лет.

Девять месяцев промучившись с радикулитом я почувствовал себя стариком: ни тебе согнуться, да и одеваться приходилось очень тепло из-за постоянного ощущения холода на пояснице. Радикулит удалось вылечить за 3 дня, на йоговских курсах. Ну почему врачи об этом не знают?

Следующий кризис возник примерно в 33 года — это уже был классический кризис среднего возраста. Но я его провел в работе по 8-16 часов в день. А всё свободное время медитировал, искал решение.

Давление крови опустилось до 82/75 и спать хотелось постоянно. Только пинки начальства вытаскивали меня на работу. В какой-то момент чуть не умер от этого. Но помогли знающие люди — давление выровнял за 1 вечер стало как в книжке 126/90.

### ***Следующий кризис почувствовал, когда исполнилось 40 лет.***

Что-то происходит с нами в этом возрасте — нужно серьезно менять образ жизни, чтобы справиться со всем. Большинство мужчин сгорают и не могут преодолеть этот рубеж полноценно. Начинается вялотекущий дауншифтинг: пиво, рыбалка, футбол, интернет, простая работа, отстранённость от домашних дел.

Каждый из кризисов есть эмоциональное выгорание и не нужно их недооценивать. Например, в англоязычном мире есть «клуб 27» — это знаменитости, которые умерли в возрасте 27 лет. Другими словами — знаменитости, которые не смогли справиться с этим возрастным кризисом.

#### **d. Причины из детства.**

По большому счёту причина возрастных кризисов — отсутствие подготовки к взрослой жизни. В школе нас этому не учат. Да и родители зачастую вместо того, чтобы передать своим детям жизненный опыт сливают на них своё недовольство. У многих людей было трудное детство по тем или иным причинам.

Давайте скажем честно – также как вас не учили воспитывать детей, так и ваших родителей, тоже никто этому не учил. А большинству очень даже не помешало бы поучиться. Воспитание детей всё-таки непростое дело. Процесс социализации, через который проходит каждый из нас в детстве – довольно болезненный.

## **е. Внешние причины**

Последние 25 лет идёт сплошной кризис в стране, да и во всём мире. Где-то это сильнее чувствуется, где-то меньше. Было бы нечестно с моей стороны говорить, что внешний фактор не влияет на вашу жизнь совсем.

Мы живём в слишком быстро меняющемся мире и слишком конкурентном, на пересечении нескольких кризисов: экономическом, культурном, межнациональном, демографическом и другие. Всё это оказывает некоторое психологическое давление.

Врачи и педагоги, хоть и являются бюджетными работниками, но имеют довольно сложную работу, а тут еще непрерывные «реформы» в медицине и образовании, когда на словах вроде хотят, как лучше и обещают поддержку, а на деле делается всё с точностью до наоборот.

От такого диссонанса врачи и педагоги чувствуют себя обманутыми, ненужными и выгорают. И пока политика государства не поменяется – они будут находиться в зоне риска. А что говорить про бизнесменов и людей, работающих по найму в компаниях?

## **Эмоциональное выгорание и ваша ответственность за происходящее.**

*Все эти причины и факторы усложняют вам жизнь вплоть до эмоционального выгорания, но нужно взять ответственность за свою жизнь. Вы в ответе за то, что с вами происходит и никто другой. Хотите изменить свою жизнь к лучшему? Возьмите полную ответственность за свою жизнь.*

*Если на каждую сложную ситуацию у вас есть виноватые – ваша жизнь тогда никогда не улучшится.*

### **1. Синдром профессионального выгорания – и особенности характера.**

Некоторые люди расположены к профессиональному выгоранию, эмоциональному истощению, хронической усталости. Это люди склонные к следующим чертам характера:

- Перфекционисты, идеалисты – люди, постоянно пытающиеся сделать всё как можно лучше, идеально
- склонные к чувству вины, брать на себя слишком много ответственности, жертвовать своими интересами
- обидчивые люди, а также те, у кого завышены ожидания по отношению к другим, к себе

- люди с «розовыми очками», которые обычно разбиваются «лицом об асфальт реальности».
- Желание всем угодить, обычно за свой счёт.

Самое сложное заключается в том, что можно пребывать в этих состояниях десятки лет, даже гордиться этими чертами и не замечать, насколько они вредят вашей жизни и здоровью. Да, я сам был обидчивым, и не замечал, что обижаюсь из-за каждой мелочи. При этом считал себя необидчивым, хорошим парнем.

Только выгорание заставило меня обратить внимание на свою обидчивость, на перфекционизм. Причём это было настолько глубоко внутри меня, что если бы кто-то обратил моё внимание на это – я низачто им не поверил бы.

Так или иначе, эти шаблоны поведения нужно в себе выслеживать и избавляться от них. Что-то можно поменять в себе усилием воли, а что-то может потребовать посещения специального тренинга. Почему бы нет?

Люди, живущие для других – очень обидчивы. Из-за того, что они жертвуют собой ради близких и поэтому полны ожиданиями таких же жертв взамен, даже если считают, что им ничего не надо. Но подсознание не обмануть. Ожидания – это неосознанный процесс. Многие не понимают, что жить для себя – это нормально.

## **Синдром эмоционального выгорания и профессия.**

Наиболее часто выгорание происходит у тех, кто работают с другими людьми и имеют повышенную ответственность. А также у творческих людей.

Причём неважно – действительно ли у Вас работа сопряжена с большой ответственностью, рисками или вы сами себе всё надумали и накрутили себя.

В зоне риска особенно находятся:

- Врачи, медицинские работники, особенно работающие в скорой помощи. И даже водители скорой помощи, как это показано в фильме с Николасом Кейджем «Воскрешая мертвецов».
- Преподаватели в ВУЗ-ах и особенно в школах. Меньше у воспитательниц детских садов.
- Обслуживающий персонал, особенно при большом потоке людей, не очень вежливого поведения: бары, сервисные центры, кол-центры
- Менеджеры по продажам, маркетологи, руководители разных уровней, владельцы компаний, предприниматели, бизнесмены.
- Креативные работники: дизайнеры, художники, актёры, режиссёры. Многократное ежедневное столкновение с негативным настроением, недовольством, хамством, у других людей. При общей недостаточной подготовленности к таким ситуациям и поддержке со стороны руководства. Практически гарантирует возникновение стресса, который со временем накапливается как снежный ком и усиливается, превращаясь сперва в выгорание, а потом и в истощение.

У всех случаев есть общие признаки – потеря интереса к работе, быстрая утомляемость. Работать с людьми очень и очень непросто, даже в самых благоприятных условиях будет стресс. Всех людей нужно готовить к реальной жизни: обучать отпускать стресс, чего к сожалению, у нас в системе образования нет. Вы либо сами научитесь, либо вас жизнь заставит научиться, но подорвёте здоровье.

## **Профессиональное эмоциональное выгорание и бизнес.**

Все больше требуется усилий для привлечения клиентов и продаж. Заказы клиентов уменьшаются. Счета на оплату, обязательства и долги становятся всё больше. Отсутствие долгосрочной перспективы. Неопределённость.

Права на ошибку всё меньше. Возможных последствий от ошибок всё больше. Потеря работы или бизнеса становятся очень вероятными событиями – разоряются даже компании, проработавшие 50–150 лет. Это сильно усложняет моральный климат в бизнесе и создаёт психологическое напряжение.

Эмоциональная нагрузка на работе увеличивается. Количество времени на отдых столько же или меньше. Ситуация заставляет выкладываться и даже работать больше. Проекты требуют больше безупречности в выполнении, т. е. больше психических сил.

Причём в условиях, когда победы добываются сложно – радость от очередной победа может оказаться причиной выгорания. В целом от положительных эмоций выгорание в 5 раз сильнее, чем от отрицательных. Просто отрицательных эмоций больше, а сильных положительных эмоций меньше и это не так заметно.

## **2. 10 признаков эмоционального выгорания или истощения.**

Далеко не все люди и не сразу понимают, что же происходит с ними на самом деле и почему. Зачастую многие воспринимают происходящее на свой счёт или обвиняют в этом других – в этом-то и заключается главная опасность эмоционального истощения и выгорания.

В обществе ошибочное понимание нормы. Например, некоторые считают, «если после 40 лет где-то болит, значит вы ещё живы». Другими словами, **воспринимают, боль в теле как норму, после 40. Уверю вас это далеко не так.** Если вы будете следить за своим здоровьем, то проживёте 100–120 лет, причём даже в 80–90 будете ещё в довольно хорошем здравии. Возраст не является причиной для болезней. Как утверждает Норбеков – *с возрастом приходит только маразм, а болезни от отсутствия заботы о своём теле.* Обратите внимание на следующие признаки – они есть у многих. Только не надо считать, что это нормально с возрастом.

- Ранняя седина, потеря волос
- Проблемы с сердцем, болезни, снижение иммунитета
- Постоянные переживания, страхи, раздражение, недовольство

- Потеря памяти, зубов, ухудшения зрения
- Морщины, синяки под глазами, постаревший внешний вид
- Инфаркт, инсульт, ворчливость, малярия
- Сонливость, бессонница, постоянная усталость даже после сна
- Отсутствие радости, депрессия, апатия, безысходность
- Нежелание секса
- Тяга к алкоголю, переедание, недоедание

### **Все эти внешних признака выгорания не являются возрастной нормой.**

Со многими болезнями можно легко справиться или избежать их, причём без лекарств. Любая болезнь не является нормой. Каждый вышеперечисленный признак можно отодвинуть на десяток другой лет. Достаточно регулярно выполнять всего несколько простых упражнений.

*Большинство людей не может быть показателем нормы – потому что большинство изначально ошибается.* Показателем нормы служат некоторые отдельные личности, которые отлично выглядят и хорошо себя чувствуют в 70-80-90 лет и даже старше.

Главный герой из трилогии «Хохот шамана» имеет около 120 лет. В возрасте примерно 100 лет он выглядел на 50–60 лет и похоже, что был сильнее, чем автор книги в возрасте 47 лет. Более того, в 105–110 лет он завёл гражданский брак, неплохо, да? Таких примеров можно привести тысячи. Я лично встретил многих людей в возрасте 50-60 выглядишь на 40 со здоровьем на 25 лет.

Простыми, несложными упражнениями можно избавиться от 95-99% болезней. А оставшиеся, с помощью врачей, намного легче будет устранить, если вы в целом будете следить за здоровьем.

Просто начните заботиться о себе и о своём здоровье.

3. Пять этапов синдрома эмоционального профессионального выгорания  
Прогресс эмоционального и профессионального выгорания и истощения условно можно разделить на 5 этапов. Причём могут быть разные причины их возникновения, но этапы и причины примерно одни и те же.

- На первом этапе все ещё внешне выглядит хорошо, но уже чувствуется некоторая усталость.
- Первые внешние признаки: бессонница на фоне усталости, снижение концентрации на обязанностях, некоторая апатия
- Трудности с концентрацией на работе, частые отвлечения – переработки при уменьшении фактического времени работы.
- Первые сигналы от тела: здоровье ухудшается, снижается иммунитет, простуды на ровном месте, старые болячки напоминают о себе. Недовольство, раздражение, придирчивость – становятся постоянным состоянием.



- Усталость стала хронической и переходит в истощение, здоровье сигналист по-крупному, всплески гнева, жалости к себе, обид, чувства вины.

#### **4. Симптомы эмоционального выгорания**

Даже не знаю, стоит ли говорить о симптомах появления эмоционального выгорания, если большинство людей находится в хроническом выгорании. Считается что эмоциональное выгорание имеет довольно долгий скрытый, латентный, период. И если честно я не совсем согласен с научным объяснением симптомов.

Официально считается, что сперва снижается энтузиазм выполнения своих обязанностей. Хочется побыстрее отделаться от работы, но получается наоборот – довольно медленно. Пропадает желание концентрировать внимание на том, что уже неинтересно. Появляются чувство усталости от работы в целом и раздражительность всем по чуть-чуть.

Но в том то и дело, что выгорание – эмоциональное. И может случиться так, что интерес к работе есть, но человека много критикуют, внешние факторы очень сильно мешают – и происходит выгорание.

Симптомы эмоционального выгорания можно разделить на 3 группы:

#### **Физические симптомы эмоционального выгорания**

- Хроническая, постоянная усталость;
- слабость и вялость в мышцах;
- головные боли
- снижение иммунитета;
- бессонница;
- усталость глаз, снижение зрения;
- боли в суставах и пояснице

Изменяется вес из-за того, что обычно стресс «хочется» заесть. Бывает и потеря аппетита – например после развода или увольнения. Что приводит к заметному изменению веса и внешнего вида

#### **Социально-поведенческие признаки:**

- Желание убежать от всех или обида на всех, как следствие стремление к изоляции, минимум общения с окружающими
- уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень
- обвинение окружающих в собственных бедах, обиды, раздражение
- зависть, жалобы, что кому-то везёт в жизни
- жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать;
- пессимизм, негатив видится во всём

Многие по возможности впадают в бегство от реальности или дайншифтинг. Может появиться тяга к сладкому, алкоголю или даже к наркотикам.

## **Психоэмоциональные признаки:**

- появляется безразличие к своей жизни и происходящим вокруг событиям;
  - неуверенность в себе, снижение самооценки
  - разочарование в окружающих
  - потеря профессиональной мотивации;
  - вспыльчивость, раздражение и недовольство другими людьми
  - депрессия, постоянное плохое настроение, жизнь не удалась
- Синдром психического выгорания, клинически похож на депрессию. Происходит переживание полу надуманных страданий от искусственно созданного одиночества возведённого в степень обречённости. В этом состоянии трудно сосредоточиться или сконцентрироваться. Тем не менее, эмоциональное выгорание значительно легче преодолеть, чем это может показаться на первый взгляд.

## **5. Неявные симптомы профессионального эмоционального выгорания.**

Можно обманывать своё сознание или себя. Но невозможно обмануть своё подсознание или нечто в глубине своей души. Если вы устали и переработали – значит, вы будете отдыхать. Вы, конечно, можете эмитировать бурную деятельность, сидеть в соцсетях, читать новости, но по сути, это будет психологический отдых.

Вы даже можете искренне верить в то, что вы работаете. Но если тело устало – то оно устало – и оно будет отдыхать, хотите вы этого или нет. Тело или сознание начнут отключаться, будете спать на ходу, концентрация внимания снизится, уменьшится внимательность, мысли начнут путаться. Возможны ошибки в работе.

Продуктивность сведётся на нет – что означает, что вы будете заниматься мелкими неважными делами, текучкой. Но и отдохнуть нормально тоже не сможете – именно в этом и заключается самая большая опасность. На следующий день вы придёте на работу в таком же или почти таком же состоянии, что опять же скажете на вашей продуктивности работы.

Продолжая работать в таком режиме длительное время – вы рано или поздно столкнётесь со снижением доходов. И когда к вашей усталости добавятся и вопрос с деньгами – гарантировано обеспечены эмоциональное выгорание и профессиональное истощение.

Если вы устали – идите отдыхать! Выбирайтесь из этого штопора.

## **6. Откуда берутся профессиональное выгорание и эмоциональное истощение.**

*Помню в середине 90-х мы с ребятами поехали в соседний город за 170 км. Машине было 17 лет, «Копейка», ей только перебрали движок – заменили поршни, кольца. После такого капремонта двигатель должен был выдержать*

*100 тыс. километров пробега, если ездить аккуратно, со скоростью 90–110 км/час максимум.*

*Но мы были молодыми и горячими, нам было весело, поэтому ездили нажав педаль газа в пол, что составляло скорость 130 км/час. Казалось бы, разница в скорости всего-то на 20% больше, да и проехали каких-то 400–450 км. Но этого было достаточно, чтобы спалить движок. Получается мы сожгли движок, используя всего 0.4% ресурса, т. е. в 200 раз быстрее.*

Примерно так же на вас действуют эмоциональное истощение, профессиональное выгорание, работая всего на какие-то 20% напряженнее ваших максимальных ресурсов вы сокращаете остаток жизни в 20–200 раз. А стоит ли оно того? И не спрашивайте меня каким образом ложиться спать в 9 вечера.

Не спрашивайте – может не надо бегать по 3 раза в неделю и тренировать сердце? Поэтому, когда вы на работе чувствуете, что устали и не работается – идите домой, отдыхать, восстанавливайте силы – может на следующий день удастся поработать. Рабочий день должен быть максимум 8 часов – потому что это максимальное время для работы.

Вы, конечно, можете поработать на часик другой больше, как это часто делают врачи, бизнесмены, менеджеры – но нужно помнить, что на следующий день придётся заплатить за это двойную цену. Если сегодня вы переработали 2 часа, то завтра будете бездельничать 4 часа.

## 7. Последствия синдрома эмоционального выгорания

И если вы постоянно находитесь в состоянии выгорания, эмоционального истощения, физической или психической усталости – у вашего «корабля жизни» просто нет топлива, энергии, чтобы двигаться вперёд.

*Если бы молодость знала,  
если бы старость могла.*

В молодости выгораешь от отсутствия опыта жизни. В зрелом возрасте от неумения восстанавливаться. Так или иначе выгорание и усталость накапливаются годами, а после 40 лет превращаются в хроническую усталость или истощение.

И всё потому что нас не учат отпускать стресс постепенно. Вот мы его и собираем на себе всю жизнь, и весь стресс жизни оседает на нашем теле толстым слоем напряжённых мышц, научно это называется «панцирь напряжения».

Если не устранять выгорание, то со временем возникает ощущение безвыходности вашей жизненной ситуации. Появляется депрессия. Может перерасти в алкоголизм. Постоянное ощущение безысходности, разочарование в собственной жизни, разочарование в себе. Чувство несправедливости. Чувство обмана.

Это очень сильные деструктивные эмоции. Я бы сказал, что они не совместимы с жизнью. Вы их много раз видели у пожилых людей. Обычно люди после этого

быстро умирают. Зачастую такие люди серьёзно больны трудно лечимыми заболеваниями.

*Как цинично заметила Фаина Раневская: если пациент хочет жить, то врачи бессильны. Сами врачи часто замечают, что если пациент НЕ хочет жить, то врачи бессильны. Безысходность и разочарование жизнью – это и есть нежелание жить. Многие люди привыкли к тому, что живётся тяжело, устают, болеют и такой образ жизни им кажется нормальным. Это неосознанный шаблон мышления, навязанный непонятно откуда. Но это не так – жизнь может быть и должна приносить радость, удовольствие, несмотря на внешние обстоятельства. Кризис еще нескоро закончится – что теперь не жить? Не радоваться жизни?*

## 8. Эмоциональное выгорание и истощения – накапливаются в теле годами.

Есть такой анекдот: Товарищ генерал, остановите поезд. В ответ генерал скомандовал – Поезд, стой! Раз, два.

Эмоциональное выгорание и истощение тоже своего рода «поезд» – не обманывайте себя, что сможете их остановить или управлять ими на «раз, два».

*По Вильгельму Райху: Эмоциональная усталость, выгорание, истощение, создают в теле напряжение мышц, которое становясь хроническим, еще сильнее подавляет свободное движение энергетических потоков и кровотока в теле. Рано или поздно это напряжение приводит к образованию «мышечного панциря напряжения», что создаёт благоприятную почву для развития невроза. Проводя каждый день, годами, с самого детства в подобном корсете, человек становится все более напряжённым и тяжёлым. Это скованность мышц по всему телу, возникает из-за груза эмоций что вы таскаете на себе. Естественно, что эти постоянно напряжённые мышцы жутко утомляют и истощают ваши силы. В итоге человек перестаёт замечать свою скованность и напряжение, теряет естественный интерес к жизни. Вы настолько привыкли к постоянному напряжению мышц, что не замечаете этого панциря. Но, если вы обратите внимание на напряжение в плечах, шеи, на лице, задней части бёдер, около колен – то увидите, что у многих эти мышцы напряжены постоянно.*

## 9. Официальные научные методы отпускания выгорания не работают.

Самое интересное, что прошло уже лет 80–100, но до сих пор учёными не предложено полноценной методики отпускания этого накапливаемого напряжения в мышцах тела. То ли не знают, то ли не хотят предложить. Поэтому я не верю, что официальные профессора и доктора психологических наук смогут вам предложить что-то действительно действенное от выгорания.

*Я утверждаю, что любая методика отпускания усталости, выгорания, эмоционального истощения – ничто, если она не может отпускать напряжённые мышцы «панциря напряжения». Если мне кто-то говорит, про*

*очередную суперметодику отпускания выгорания и усталости – я задаю 1 вопрос: «панцирь напряжения» отпускает?*

Если ответ «нет», а ответ всегда был отрицательный, до сих пор – я даже не хочу дальше смотреть – вся методика мёртвому припарка. И может быть использована в дополнение к чему-то, но не как основная техника.

Если вам действительно хочется отпустить психологическую усталость, эмоциональное истощение и профессиональное выгорание – тогда следует делать упражнения, которые отпускают и панцирь напряжения тоже. Иначе, это попытка остановить поезд «силой мысли» на «раз, два».

## **10. Научиться отдыхать – или как бороться с эмоциональным выгоранием.**

Отдыхать нужно уметь. Сам по себе этот навык не появится. Деньгами этот вопрос не решается. Я знаю многих людей, которые в 10ки раз богаче меня – но хуже высыпаются, отдыхают, и менее полны сил, особенно психических. Почему? Не умеют отдыхать.

Сложность отдыха заключается в том, что нужно учитывать, что у нас есть не только тело, но и сознание. И могут устать как одно, так и другое. Могут не совпадать биоритмы, когда тело хочет спать, а сознание нет и тогда сложно заснуть. Поэтому настоятельно рекомендуется готовить тело и сознание ко сну. За 2-3 часа до сна перестаньте смотреть в телевизор, выключите компьютер, и смартфон.

Перестаньте читать новости, особенно перед сном – там много негатива, который возбуждает сознание, да и тело тоже.

Одна из главных причин почему не удаётся отдыхать нормально – это малоподвижный сидячий образ жизни. Работая умом и реагируя эмоционально – получается, что психологически вы устали. А физически мало двигались, т. е. полны сил. Ложитесь спать и начинаете «считать овец», не можете заснуть, будучи уставшими.

### **Вот несколько принципов как вам лучше отдыхать и высыпаться:**

- Нужно бывать на свежем воздухе каждый день минимум 1 час. А ещё лучше 2 часа в день. Например, Российские дворяне чуть ли не в обязательном порядке гуляли 2 часа в день. Если вы нарушаете этот пункт – то всё остальное бесполезно.
- Ложитесь спать раньше. Чтобы при этом заснуть раньше – настраивайте тело на сон за несколько часов. Один час сна вечером – равняется нескольким часам сна утром. Не потому ли утром спишь, спишь, но проснувшись ощущения как с бодуна? И даже голова может побаливать от слишком продолжительного сна по утрам.

- Пейте воду как проснётесь, перед едой и каждый час. Вода нужна для 3х главных систем в нашем теле: для мозга, иммунитета и пищеварения. То, что люди называют жаждой – больше похоже на некоторое обезвоживание. У нас нет точного ощущения желания пить. Поэтому воду надо пить осознанно, по режиму, а не когда захочется пить.
- 8 часов сидячей работы должны быть компенсированы 1 часом физической активности. Желательна та активность, что доставляет вам удовольствие. А ещё нужно помнить, что активность должна быть направлена только на здоровье, а не на эго как у бодибилдеров или любителей фитнеса, где перегружаются некоторые части тела или суставы.
- Питайтесь правильно с достаточным количеством белков, ферментов, специй, клетчатки, овощей и фруктов. Если у вас в рационе нет фруктов и клетчатки, то почти гарантировано вы будете иметь лёгкий или даже серьёзный запор. Аналогично нужны овощи. Основной источник клетчатки – хлеб, поэтому наши предки всё ели с хлебом. Пища должна быть вкусной и приятной, лёгкой для пережёвывания. Сладкое ограничивайте. Если вам нужно похудеть – то научитесь тщательнее пережёвывать пищу и худейте максимум по 50–100 грамм в неделю.

## **Как засыпать быстрее и лучше высыпаться, чтобы утром быть полным сил?**

*В понедельник поставил рекорд при пробежке на лыжах: 7.7 км за 53 мин.*

*Погода была супер для лыж. А лыжня была очень скользкой.*

*Результат превзошёл все мои ожидания: почти в 2 раза быстрее, чем днём раньше. Почти не устал. Ноги на второй день почти не болели. Через неделю рекорд был побит на 3-4 минуты. И это при том, что я бежал уже 2 круга, т. е. 15.4 км. А в среднем за неделю пробегал 30-45 км.*

*(Кстати, это очень мало, последний мировой рекорд в беге на лыжах – 50 км за 1 час и 46 минут.)*

К чему всё это? Зачем бегать по несколько раз в неделю? Да потому что от малоподвижного образа жизни и выгорания – наверное, больше всего смертей случается каждый год. Только от болезней сердца умирают примерно 31.4% каждый год. Двигаться надо **ЗНАЧИТЕЛЬНО** больше.

Если вы читали серию книг «Хохот Шамана» Владимира Сёркина, то в третьей книге автор спрашивает его: Долго ли тебе еще удастся поддерживать жизнь в своём теле? «Шаман» ответил – да, долго. От многих ли людей в возрасте 120 лет вы могли бы услышать такое?

Похоже, автор сам в шоке от такой продолжительности жизни «шамана» и его физической формы.

## **Я уверен, что 99% людей могли бы прожить до 100–120 лет.**

Если бы двигались как этот «шаман». Ну и отпускали бы стресс, разочарование, и другие негативные эмоции.

В качестве пробежки может быть всё, что сравнимо: лыжи, коньки, ролики, активно велосипед, плавание, бег трусцой. Бегать нужно минимум 30 минут, а лучше 1–2 часа за занятие, 2–4 раза в неделю. Одного раза в неделю НЕ ХВАТИТ для поддержания здорового сердца, и чтобы нормально высыпаться.

Бегать нужно обязательно с удовольствием и на низком пульсе. **Бегать быстро, на высоком пульсе строго противопоказано.** Бегать с удовольствием тоже обязательно – так включается парасимпатика, т. е. вы приобретаете энергию. Бег без удовольствия, т. е. в симпатике – означает с потерей энергии, грузит суставы, колени – бег трусцой крайне вреден для коленей и суставов. Смотрите на профессиональные болезни спортсменов, которые в погоне за рекордами перегружают своё тело. Не спешите бежать много и быстро. Вам нужно здоровье, а не рекорды.

Вы бежите, чтобы кровь по гонять по телу, сердце взбодрить, и чтобы ночью спалось хорошо. А не для рекордов. У меня, например, что на лыжах, что при беге трусцой – очень слабые результаты, на данный момент. А мне больше не надо. Мои знакомые могут бежать в 1,5–2 раза быстрее, но у них болят колени после таких пробежек.

### **Пример физической активности из моей жизни.**

*Хоть я и поставил личный рекорд, но меня опять все обгоняли. На этот раз обгоняли – не только старики и бабушки, но и пару детей лет 9–11 :-).*

*Казалось, что они двигаются быстрее меня минимум в 1.5–2 раза. Интересно какая у них скорость?*

*Похоже, у меня есть еще огромный потенциал для роста результатов.*

*Равновесие на лыжах еще слабо держу, упал 1 раз, когда с горки на чистый лёд попал. На беговых лыжах – сложно держать равновесие, да еще и на скорости.*

*Коньковым стилем на этот раз — 4.5 км получилось пробежать. Устал меньше чем предыдущий раз, когда смог пробежать 1.5 км коньковым стилем. Еще, что интересно — несмотря на то, что двигался почти в 2 раза быстрее, потраченных калорий, трекер показывает меньше на 27%. Как же он их считает?*

*Вчера не бежал – отдыхал. Сегодня опять пойду на пробежку, на часок.*

Вот примерно так у меня проходят пробежки зимой. Летом я бегаю по 1-2 часа, примерно по 8-10км в час. Это довольно медленно, но мне скорость не нужна.

Возможно, когда-то результаты будут в разы лучше, а может и не будут. Для меня главный показатель приятное ощущение, от пробежки, как я сплю, и чтобы колени не болели. Я много раз ловил себя на мысли, что мне не хочется бегать, т. к. сегодня не смогу повторить свой лучший результат. Вот что значит погоня за результатом.<sup>1</sup>

Знаете ли сложно активно работать по 8 часов в день и при этом на пробежках ставить рекорды. Тогда я напоминаю себе, что бегаю для здоровья, а не для результата – и иду бегать как получится.

## **Хороший сон – обязателен для устранения усталости и выгорания.**

А спать нормально без прогулок на свежем воздухе и без минимальных пробежек через день – вы не сможете. Кто-то скажет, что занимается в зале, фитнесом, йогой или качается. Или танцует по часу в день. Хотите верьте хотите нет – но этого для сердца и здоровья недостаточно.

Да, это лучше, чем ничего. Сердце, кроме пробежки, ничего нормально не тренирует. Даже монахи в буддийских монастырях и йоги бегают часами. Можете качаться и скакать в зале сколько угодно, но бегать, на свежем воздухе нужно всё равно.

Если вы не тренируете сердце, не помогаете ему гонять кровь по телу – значит, сердце и другие органы у вас работают с нагрузкой и даже перегрузками. А значит вы выгораете. Вы мне можете не поверить, но малоподвижный образ жизни – самый энергозатратный для тела.

Процессы в теле взаимосвязаны – мышцы помогают двигать кровь и жидкости по телу, снабжать клетки кислородом, очищать тело, передвигать пищу по ЖКТ. Если вы мало двигаетесь, значит, каждый орган по отдельности работает с нагрузкой. Как-то так...

## **11. Первое правило шпиона или моральное истощение.**

Нас не готовили ни в школе, ни в ВУЗах к настоящей жизни. Нас готовят к жизни, которая «должна бы быть», по-хорошему. Между этими двумя «жизнями» – огромная пропасть. При таком воспитании первый возрастной кризис возникает уже в 18–20 лет, когда люди первый раз сталкиваются с реальностью один на один и «вдруг» оказывается, что всё немного сложнее.

В реальности оказывается, что каждый сам за себя. А подставы, обман, жёсткость, бывают не только в кино, но и на собственной шкуре и они совсем не такие прикольные, как в кино. И либо вы справляетесь с задачами, либо вас заменяют на другого и дальше живите как хотите, где хотите.

Чтобы осуществить свои мечты, требуется пахать и пахать. И то не факт, что получится. Это приводит в уныние. **По большому счёту выгорание происходит от неподготовленности к жизни, когда навыков справляться с ситуациями катастрофически не хватает.** А давление в виде требований и претензий со всех сторон продолжает только увеличиваться.

В жизни действует закон джунглей, только в городе они жёстче. *Первое правило шпиона – не попадайся. Ну а если попался – «сам дурак».*

С другой стороны, научиться справляться с выгоранием, стрессом, истощением – можно довольно быстро. И поддерживать себя в здоровом состоянии довольно



просто. Только нужно понимать, что 85% успеха в социуме возможно, благодаря развитым социальным навыкам. И только 15% благодаря техническому образованию и знаниям.

## **Рекомендую развивать в себе следующие навыки для того, чтобы легче жилось и не надо было перенапрягаться.**

- **Меняться.** Мир постоянно меняется – вам нужно изменяться вместе с ним. Умение меняться – это навык. Даже ваше тело меняется. В разном возрасте у вас разные увлечения, режим и рацион. Наблюдайте за своими привычками – помните, что в какой-то момент они устареют и нужно будет их менять на другие.
- **Учиться.** Жизнь постоянно усложняется – значит, вам нужно постоянно учиться. Йоги утверждают, что жизнь — это сплошное обучение. Когда я поступил в университет в 1991 году – некоторые дисциплины, связанные с IT, были настолько новы, что даже преподаватели их не знали и изучали вместе со студентами. Когда я закончил учёбу в 1996 году – эти знания были безнадежно устаревшими. И надо было учить что-то новое, другое. А сейчас всё меняется ещё быстрее. Читайте, учите что-то, развивайтесь.
- **Общение.** Умение общаться это навык. С неба он сам не падает. Люди – это социальные существа и это означает общение. С людьми нужно уметь общаться. От правильного для вас общения с интересными вам людьми вы можете получать колоссальное удовольствие, вдохновение и удовлетворение. А это значит ментальные силы высочайшего качества.
- **Выстраивание отношений.** Чтобы научиться выстраивать отношения с противоположным полом и на работе я прочитал пару десятков книг и прошёл более десятка тренингов на каждую тему. И вуаля – я научился выстраивать и поддерживать отношения как с женщинами, друзьями, так и на работе.

## **Когда я женился, то взял всю эту пачку книг, записей тренингов и дал жене.**

Со словами, если ты хочешь длительных и нормальных отношений – тебе нужно всё это знать. Прочитай их как можно быстрее. И она их прочитала. Все. Без вопросов.

- **Здоровье.** Это навык, а не само собой разумеющийся. На доктора надейся, а сам не плошай. 95–99% болезней можно устранить – здоровым образом жизни. В оставшихся случаях – пускай вам доктора и помогают. Но не более того. За границей очереди на операцию могут быть до одного года, деньгами никак не ускорить. В скорую помощь там лучше не попадать

– уже сколько статей об этом написано. Поэтому там занимается спортом 20% населения. А в России (СНГ) – только 2%. Жёстко? Как есть – это жизнь. Вы занимаетесь своим здоровьем? А что ждёте: пинка под зад в виде жёсткой болезни?

- Продажи-покупки. Мы живём в мире, где всё за деньги – продаётся или покупается. Но при этом нас совсем не учат – покупать и продавать. Я знаю кучу знакомых – зарабатывающих больше меня в 2–3 раза больше, но живущих в худших условиях.

Они не могут покупать и продавать – куча денег тупо теряется в никуда, каждый месяц. И они не могут остановиться. Машину не ту купили. Квартиру не там купили и нужно менять. И так по несколько раз. Дома куча ненужного хлама, при отсутствии нужных вещей. Одежда, продукты, принадлежности для дома – из пушечного бюджета по воробьям.

Причём: продажи, переговоры, убеждение, умение договариваться, покупки – это по сути, один и тот же навык, основанный на общих принципах.

## **Вы считаете себя гениальнее Винсента Ван Гога и Николы Теслы?**

Они не смогли заработать на жизнь своими талантами – думаете вы сможете, если не научитесь продавать, покупать, торговаться и договариваться с людьми?

- Честность. Тоже навык, как и умение говорить правду. Если в лоб решите правду рассказывать, то вас назовут правдорубом, а может быть даже нахалом и грубияном. А могут еще и по голове настучать. Да и вы также сделаете, если кто-то к вам пойдёт с такой честностью.
- Доброта. Как ни странно, тоже навык. Доброта должна быть в меру и к месту. Нечего кормить свиней апельсинами – уж простите за это жёсткое, но жизненное высказывание. Если вы слишком добренький – то другие будут вами пользоваться. Но в то же время, очевидно – быть злыми и недовольными, невыход. Хотя именно это выбирают очень многие, к сожалению.
- Благодарность. Наверное, один из самых запущенных навыков. Людям больше всего в наше время не хватает именно благодарности, признательности. Начните благодарить и давать признательность другим, и вы будете удивлены насколько лучше к вам начнут относиться. Никогда не получится за всё платить деньгами – надо научиться быть благодарными не деньгами, а по-другому.
- Производительность. Нужно не просто работать, а работать выгодно. Производительность труда – особенно актуальна для офисных работников. И даже если вы не задумывались об этом до сих пор, то сейчас вам следует об этом задуматься. Конкуренция настолько высока что либо у вас большая производительность, либо в ваших услугах больше не нуждаются.

Наличие этих навыков вам существенно облегчит жизнь. Так или иначе, вам нужно их развивать. А вот их отсутствие – обойдётся многими седыми волосами и здоровьем, пустой тратой сил. Ну а дальше эмоциональное истощение, выгорание, психологическая усталость...

## 12. Симпатическая и парасимпатическая системы регулирования тела

Для того чтобы хорошо отдыхать нужна физическая нагрузка на тело. Но дело в том, что не всякая нагрузка подходит. Большинство видов спорта, мягко говоря, вредны для здоровья, потому что действуют на тело однобоко. Даже бег – практически незаменимый для тренировок сердца – очень вреден для коленей и суставов. Получаются, что занятия спортом что-то лечит, другое калечит. Где же выход?

А всё дело в том, что у нас есть 2 нервные системы регулирования тела симпатическая и парасимпатическая. Но только парасимпатическая поддерживает **гомеостаз** – *стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды. Да и внутренней среды тоже.*

Поэтому заниматься следует в парасимпатической системе, которая обладает мощным восстановительным и целебным свойством. [Про целебные свойства парасимпатики ходят легенды. Прочтите тут в отдельной статье, как её включить.](#) Заниматься спортом фитнесом или еще чем-то без включённой парасимпатики непозволительная роскошь – потому что симпатическая нервная система не приобретает, а тратит вашу энергию. То есть вам на восстановление потребуется больше сил, и восстановительные процессы будут слабее.

Включённая парасимпатика – это вечный эликсир молодости – если вы умеете им пользоваться. Естественно, нужно научиться работать с включённой парасимпатикой, да и находиться в ней как можно больше времени в течение суток. Тогда и здоровья будет море, работа будет приносить радость, а стресса и усталости от неё не будет. Но это, естественно, высший пилотаж.

Оно стоит того, чтобы попробовать этому учиться.

## 13. Способы выхода из эмоционального истощения, профессионального выгорания и психологической усталости.

Общий ответ на этот вопрос – менять образ жизни. Если у вас есть возможность поменять работу, которая эмоционально вас истощает – то следует её поменять. Если у вас отношения, друзья, или близкие, которые выжимают из вас силы и здоровье – то следует как минимум их пересмотреть. От общения с людьми вампирами следует отказаться – вы им не сможете помочь – им только «жизнь» сможет помочь. А вот здоровье ваше они потреплют так, что мало не покажется.

Далее, следует просмотреть свой распорядок дня и внести все необходимые изменения. Если вы продолжить тот же образ жизни, что и до сих пор, то

бесполезно бороться с истощением и восстановлением. Да, я понимаю не всё от вас зависит, но вы многое можете изменить.

## **План восстановления сил за одни выходные.**

Попросите родных и близких вам не мешать или даже помочь – взять на себя часть ваших обязанностей. И проведите выходные по этому сценарию:

- Лечь спать по раньше с вечера. Дать себе выспаться с утра.
- Выпить воды.
- Утренняя зарядка или йога – на растяжку. Какой-нибудь гармоничный йоговский комплекс. Выполнять с включённой парасимпатикой.
- Можно позавтракать. Погулять 2 часа на свежем воздухе.
- Прогулку можно совместить с пробежкой – Бег трусцой/на лыжах/или плавании — 1 час (минимум) самым медленным темпом, на низком пульсе.
- Вздремнуть в обед. Никакого телевизора, фильмов, интернета, смартфона. Лучше с детьми, друзьями, родителями пообщайтесь.
- Медитация на расслабление – 15–30 минут.
- Лечь спать рано в 21–22 часа. Займитесь перед сном сексом! (Почему нет?)
- На следующий день повторить.  
Результат будет еще лучше, если все упражнения выполнить [загородом, в походе с ночёвкой в палатке у костра, на берегу реки/озера, рядом с лесом](#). Точнее при полном отсутствии гаджетов и электрического света и нахождении на свежем воздухе. Ну или хотя бы на даче.

## **Легкий и гармоничный утренний комплекс на растяжку.**

Я уже 10 лет делаю простейший гармоничный йоговский комплекс Сурьянамаскар из 33 движений. (Не путать с Сурьянамаскар из 12 движений).

Выполнять нужно 3 раза в день минимум. На каждый подход уходит примерно 5-7 минут и 1-2 минуты перерыва между ними. На своих тренингах я подробно рассказываю, как правильно дышать во время комплекса. Как

Пользу от этого комплекса можно описывать часами. Глубоко очищает тело изнутри, даёт энергии, повышает иммунитет, устраняет боли в спине, устраняет целлюлит за 2-3 дня, лечит очень много болезней. Подробнее я рассказываю на своих тренингах. Ну или смотрите у меня на сайте. Дойдут руки выложу.

## **Медитации на расслабление.**

1. Самая простая и расслабляющая – вращение микрокосмической орбиты – от 15-20 минут.
2. Следующая довольно похожа – йога-нидра, когда Вы по телу «катаете» по очереди энергетические шарики с разными ощущениями тепло, покалывание, холод. И разного цвета шарики.
3. Деконцентрация внимания – насчитывает более 5 разновидностей.

4. Ну и самая эффективная это медитация воспоминание, во время неё Вы вспоминаете свой день в обратном порядке и отпускаете все дневные напряжения.

Разные медитации подходят для разных случаев. Есть еще варианты воспоминания выполняемой с партнёром для особо тяжёлых эмоциональных ситуаций из прошлого, но ей можно научить разве что на живых тренингах.

Этого должно быть достаточно, чтобы вы восстановили свои силы за выходные. Далее, нужно вести энергоэкономичный образ жизни и отпустить причины эмоциональной усталости о чём рассказывается в следующих пунктах.

Помните, что самый лучший и быстрый способ отдыхать – это **не уставать**, т. е. вести энергоэкономичный образ жизни с элементами восстановления сил в каждый день. Уставать поменьше, и хорошо отдыхать каждый день, иначе будет происходить накопление усталости.

## 14. Профилактика эмоционального напряжения и профессионального выгорания.

За здоровьем нужно следить каждый день, а не когда «петух в попу клюнул». А еще говорят: «Поздно Гоги пить боржомом, если почек больше нет». Вот лучше не доводить до этого.

Для этого нужно создать свой распорядок дня таким образом, чтобы в него входили, все необходимые элементы экономной траты вашего здоровья и восстановления сил, каждый день.

- Утреннюю йогу – каждый рабочий день. На выходных можно делать перерыв.
- Пить достаточно воды по утрам, перед едой и каждый час на работе.
- Работать блоками – помнить каждый час встать и потянуться.
- Бывать на свежем воздухе каждый день минимум 1–2 часа.
- Минимум 1 час физической нагрузки 3 раза в неделю. В идеале 2–3 раза в неделю по 2 часа.
- После обеда, когда тянет на сон – медитируйте 15–30 минут. Ну или даже можете вздремнуть.
- Медитировать перед сном и днём на восстановление сил по 15–30 минут.
- Отпускать эмоциональные зажимы и прочее... (в следующем пункте.)

### **Касательно утренней йоги**

Многие скажут, что рано встают, не высыпаются и идут на работу, поэтому не могут делать йогу по утрам. Я бы сказал, что это самообман и отговорки. Вставайте на полчаса раньше и делайте йогу каждое утро. И неважно, как рано вам приходится вставать. Ложитесь на полчаса раньше для этого.

*У меня есть знакомые строители, которые начинали работу в 5 утра, а в 4.30 выходили из дома. Чтобы успеть сделать йогу – по моей рекомендации они вставали в 3 утра, а спать ложились 19–20 часов. Вот такой вот необычный*

*распорядок дня – но им нравится их работа, поэтому они и подстроились под неё.*

30 минут йоги по утрам – эквивалентно 1–2 часа сна, плюс устранение болей в спине, поддержка иммунитета и всего тела в порядке, что приводит к устранению 95–99% болезней.

## **Можно ли обойтись без бега?**

Только кратковременную замену как лыжи, коньки, ролики, плавание и не более того. Но всё равно, увы, полностью без бега не обойтись. Я долго искал ему замену, но ничего не нашёл. Для сидячего образа жизни нужно, чтобы физическая активность шла через ноги, и чтобы была для сердца. Именно ноги у нас самый слабый элемент в теле, а не дыхание. Когда вы начнёте бегать вы почувствуете, что ноги слабее всего, а дыхание быстро привыкает.

Бегать нужно ТОЛЬКО на низком пульсе – медитативный бег с включённой парасимпатикой. Бегайте медленно, но бегайте. Начав бегать правильно, вы быстро начнёте получать от него невероятное удовольствие.

## **15. Постоянный стресс — причина эмоционального истощения.**

Отдыхая в стрессе – практически невозможно выспаться. И гарантированно происходит накопление усталости, что рано или поздно приведёт к эмоциональному истощению и выгоранию. Именно стресс создаёт то напряжение, которое накапливается в виде «панциря напряжения».

Отпускать стресс – нужно учиться, дополнительно. Было бы здорово, если бы нас учили этому с детства, но увы, как есть. Мало кто разбирается по-настоящему, почему и как возникает стресс, где и как он откладывается, почему возникает как отпустить стресс. В наше время эти знания жизненно необходимы уже.

Для начала заведите тетрадь, которая станет вашим дневником, куда вы будете писать все свои мысли.

## **Стресс возникает от накопленных обид, недовольства, ожиданий, чувства вины, страха стыда, гнева, злости, ревности, зависти, жалости к себе.**

Да именно они создают вам эмоциональное выгорание и истощение. Именно эти эмоции создают душевную боль, особенно жалость к себе.

- Запишите в дневник все подобные ситуации, которые сможете вспомнить.
- Начните с самой простой и начните отпускать. Учитесь отпускать – это непросто. Далее двигайтесь к более сложным.
- Момент отпускания вы ни с чем не перепутаете. Это нужно почувствовать. По ощущению, это очень глубокое освобождение, облегчение, как будто какую-то тяжесть убрали с плеч.

- Отпускать обиды, ожидания и прочее это навык, который нужно развивать.
- Вначале на отпускание 1 сложной ситуации у вас может уйти несколько часов и даже дней, но потом на это будет нужно 1 секунда. У меня ушло 3 дня на первую обиду, но я сразу взялся отпускать крупную – не делайте моей ошибки.
- Вечером перед сном – мысленно вспомните день в обратном порядке и отпустите все эмоциональные ситуации. Вы увидите, что их больше, чем вы успели заметить задень. Но они мелкие.
- Как только все ситуации из списка закончатся – пишите следующий набор, подобных ситуаций. Повторяйте практику, пока не отпустите ВСЁ.
- Выделите на эту практику от 0.5–1 час в день. Отпускать такие ситуации нужно именно вам, а не другим. Вы отпускаете обиды для себя, а не для кого-то. Вы удивитесь как много здоровья и сил, съедают ваши обиды. И насколько лучше вы себя почувствуете. Я вам гарантирую, что у вас будет меньше седых волос, морщин и других возрастных признаков при регулярном выполнении этого упражнения.

После отпускания эмоциональных напрягов – вы будете спать как младенец! Если правильно отпустили. Подробнее об этом я расскажу в отдельной статье. А на моих тренингах я этому обучаю и даю пошаговый план.

## **16. Медитации или как избавляться от глубокой хронической усталости, профессионального выгорания, эмоционального истощения.**

То, что накапливалось годами, невозможно отпустить практиками на уровне сознания. Нужны медитативные практики разного вида. А также «не попадаться днём», т. е. не уставать, не напрягаться днём – невозможно без медитаций. А также чтобы не уставать днём – нужно отпустить стресс, который находится глубоко в подсознании.

В вашем теле есть как минимум 3 «реактора» «биоатомной» энергии, которые могли бы вас бесконечно питать, при правильном их включении. Один из них вы уже знаете – это парасимпатическая система.

Есть 5 медитаций, а 3 из них имеют до 5 разных способов выполнения для отпускания разной усталости, выгорания, стресса в разных ситуациях. Для восстановления ментальных сил.

## **Медитация — вечный или бесконечный источник сил и здоровья.**

Потому что она возвращает силы из вашего прошлого. Именно там «потерялись» ваши силы, начиная вплоть с самого детства. Эта медитация также научит вас как не напрягаться в течение дня.

Другая медитация, временно отключает панцирь напряжения, что даёт мощный восстановительный эффект всему телу и отпускает усталость.

Я не могу вас обучить всем тонкостям медитирования через статью. Я не могу также расписать Вам подробно все планы отпускания разной усталости, стресса, выгорания. Про отпускание стресса я напишу отдельную статью, но этого тоже недостаточно будет, чтобы отпускать глубинный стресс, накапливаемый с детства. Всё слишком индивидуально.

Для таких ситуаций требуется индивидуальная корректировка и направление, которые можно давать только на тренинге. Именно для этого я и составил подробный тренинг для быстрого устранения усталости, стресса, выгорания, истощения – для разных стадий запущенности.

Есть 2 пакета участия – причём самый простой – стоит копейки и доступен по цене всем. Впрочем, и самый дорогой тоже доступен каждому, при сильном желании.

## **Как быстро увеличить количество сил в разы и вернуть радость жизни.**

Пройдя этот тренинг, вы увеличите силы и производительность работы в разы, а вместе с ней увеличите и доходы.

Я уверен, что даже на лекарствах вы сэкономите в разы больше, чем самый дорогой пакет тренинга.

Сэкономьте своё время и деньги. Выберите подходящий пакет и давайте пройдем всё вместе. Если сомневаетесь в том, какой пакет тренинга выбрать – выбирайте простейший. А потом, если понравится доплатите, и возьмёте следующий.