

Саммари книги Эмили и Амалии Нагоски «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса»

Термин «эмоциональное выгорание» появился еще в 1975 году. Он принадлежит американскому психологу Герберту Фрейденбергу, который определил выгорание как совокупность трех компонентов: эмоционального истощения, деперсонализации (то есть состояния безразличия ко всему окружающему и к себе) и ощущения бессмысленности любых предпринимаемых усилий.

Завершите цикл

Стресс является результатом реакции на стрессоры. Ими может быть что угодно — от работы и семьи (такие стрессоры являются внешними и связаны с внешними событиями и явлениями) до самокритики и негативного отношения к себе (внутренние стрессоры).

За тысячелетия эволюции мозг выработал три стратегии борьбы со стрессом. Две из них знают все: бежать или бороться. Мозг сам принимает решение, к какому способу обратиться, учитывая исходные данные стрессовой ситуации. Если он «понимает», что победы над противником не достичь — мы убегаем. Если считает, что есть шанс победить — мы сражаемся.

Когда наступает стрессовая ситуация, важно полностью пройти весь цикл — от ужаса до облегчения. При этом исчезновения угрозы-стрессора недостаточно, важно еще совершить некие действия, которые помогут организму понять, что опасность миновала. Если такие действия не совершаются, стресс становится хроническим, отнимая у организма все ресурсы.

Выбраться из стресса мы не можем по самым разным причинам. Например, могут мешать социальные нормы. Нельзя же просто взять и ударить доставшего вас начальника или коллегу папкой с отчетом! К тому же в обществе сложился стереотип, что, если ты не можешь сохранять хладнокровие — ты слабак и невежа. Да и, в конце концов, порой лучше просто не обращать внимания на внешние раздражители.

Мы учимся преодолевать стресс, игнорировать его, подавлять.

И здесь иногда помогает третий способ борьбы со стрессом из арсенала нашего мозга — замереть, «прикинуться мертвым». Многие люди, пережившие нападение преступника, рассказывали, что в момент атаки они не могли ни пошевелиться, ни позвать на помощь. Мозг понимает, что убежать не получится, драться — не вариант, поэтому единственный оставшийся выход — отключиться и подождать, пока опасность сама пройдет.

Опасность проходит, но жизнь легче не становится, поскольку стрессовый цикл не завершен. Можно сколько угодно доказывать себе, что все нормально, все хорошо, расслабься, но организм не понимает этих уговоров. Чтобы он понял, с ним нужно говорить на языке тела. Лучший способ завершить стрессовый цикл — заняться

спортом, потанцевать, пробежаться — проще говоря, надо очень сильно напрячь мышцы. И только когда они успокоятся, организм получит сигнал о том, что опасность по-настоящему миновала. Вот вам весомый аргумент ходить в спортзал после работы!

Есть, конечно, и еще способы. От умеренного стресса помогут дыхательные упражнения. Прекрасно помогают теплое дружеское общение, смех и радостные эмоции, нежная привязанность к партнеру или питомцу. На худой конец, всегда можно просто поплакать. Как ни странно, это тоже помогает.

Способов завершения стрессового цикла очень много, но самое главное, о чем нужно помнить: это всегда активное действие. Только действия помогают справиться со стрессом.

Если вы все время взвинчены, постоянно чего-то боитесь или заметили за собой пугающую тенденцию к саморазрушению — это верный сигнал, что пора искать свой способ завершения цикла.

Мозговой монитор

Это мыслительный механизм, который определяет, как далеко мы находимся от своей цели. Мозговой монитор знает цель, знает, сколько сил уже на нее затрачено, и какого прогресса мы достигли. Когда мы тратим множество усилий на что-либо, а результата как не было, так и нет — мы впадаем в отчаяние.

Есть два способа справиться с отчаянием в стрессовой ситуации: решить проблему, исходя из своего опыта аналогичных ситуаций, либо переоценить происходящее с более позитивной точки зрения. Такая переоценка не имеет ничего схожего с попытками «видеть во всем только хорошее». Нет, здесь фишка в том, чтобы отыскать скрытый потенциал любого сложного положения. Имейте в виду: уже достоверно установлено, что чем легче нам что-то удастся на первых порах, тем выше вероятность финального поражения. Легкое начало расхолаживает и внушает ложное чувство самоуверенности.

По аналогии рассматривайте победы и поражения. Чтобы достичь победы, не вкладывайте слишком много в ожидания от нее, смотрите более трезво. Поражение же должно быть уроком, а не концом света. И порой единственно верным решением будет своевременное признание собственного поражения.

Но как понять, когда нужно бросить, а когда продолжать бороться за победу? Тут поможет упражнение, которое отдаленно напоминает старые добрые «плюсы и минусы». Расчертите лист сначала пополам по вертикали, а потом по горизонтали. Получится квадрат с четырьмя частями. В левом верхнем углу распишите все преимущества того, что вы продолжите борьбу в краткосрочной и долгосрочной перспективе. В верхнем правом углу — преимущества отказа от движения к цели, также в краткосрочной и долгосрочной перспективе. По аналогии — в левом нижнем — какие затраты вы понесете, если продолжите, а в правом нижнем — затраты в случае отступления.

Знаете притчу продохлую лошадью? Не надо пытаться ее оживлять. Если лошадья сдохла, нужно двигаться дальше.

Что-то большее

У каждой из нас есть нечто, что мы считаем смыслом своей жизни. Однако смысл жизни — это не абстрактное философское понятие, а еще и объект исследования психологов. Его исследуют в разных направлениях, но все говорят о том, что смысл:

- не связан с удовольствием;
- представляет собой «благоприятное влияние, которое оказывает человеческая жизнь на мир в конечном итоге»;
- имеет свойство приходить и уходить;
- помогает справляться с жизненными трудностями.

Смысл жизни мы создаем себе сами. Искать его не нужно, охотиться на него тоже. Смысл жизни рождается в нас самих и озаряет нас своим светом.

У смысла жизни есть три основных источника: амбициозная идея, служение духовному культу и отношения с близкими людьми.

Смысл жизни — это «нечто большее», то, чему мы можем посвятить пусть и не всю жизнь, но значительную ее часть. Смысл жизни не откликается на требование «так надо», он гармоничен, и его присутствие придает вам уверенности и силы.

Рассуждая об этом, философ Кейт Манн ввела два понятия — «донор» и «индивидуум»: на такие две группы условно мы все делимся с точки зрения нашего отношения к смыслу жизни. Индивидуумы реализовывают свою сущность, а доноры ощущают себя обязанными отдавать свою сущность. Оба типа хорошие, но у донора есть злой двойник — синдром донора.

Проверить, страдаете ли вы им, очень просто. Например, вы считаете, что должны быть доброй, милой, внимательной к другим? Вы должны вести себя определенным образом, который приятен людям вокруг? Вы считаете, что несоответствие таким требованиям ставит на вас крест? Вы уверены, что провал в исполнении этого долга заслуживает наказания, и спокойно его принимаете в любом виде от порицания до семейных побоев? Вы верите, что это единственно правильный образ мыслей? Да? Тогда у нас для вас плохие новости.

Синдром донора нельзя путать с идеей служения другим. Разница в том, что, служа людям, вы остаетесь собой, а не меняете свою личность в угоду кому-либо. Лучшее лекарство от синдрома донора — свой собственный смысл жизни.

Настоящий враг

Воспитание мальчиков и девочек хоть и претерпело существенные изменения, но до сих пор остается гендерно ориентированным. К мальчикам предъявляют «мальчишеские» требования, к девочкам, соответственно, «девчачьи», указывающие

на их место в обществе. Социальные проблемы есть и у тех, и у других, но нас интересует, в первую очередь, женский пол.

Женщины чаще зависят от чужого одобрения и потому пребывают в стрессе.

Вы смотрели фильм «Газовый свет» с Ингрид Бергман в главной роли? Если нет, то обязательно посмотрите. Именно эта кинокартина, снятая по известной английской пьесе, дала название феномену «газлайтинга».

Газлайтинг — разновидность манипуляции, когда человеку (или группе людей) внушают, что дискриминация (или социальная несправедливость) — всего лишь плод их воображения.

Женщинам внушают, что в основе всего плохого и несправедливого, что с ними творится, лежит их собственная вина. И женщины верят.

Многие даже не осознают, что подвергаются манипуляции. И причин этого непонимания две: вышеупомнутый «синдром донора» и когнитивное искажение, которое называют «эффектом встречного ветра». Встречный ветер заметнее, чем попутный. Нам кажется, что братьев и сестер любили больше, потому что любовь родителей к себе мы воспринимали как должное, а их нападки и претензии — как проявление нелюбви. И совсем неважно, что к братьям и сестрам родители относились точно так же, как и к вам. Вам все равно будет казаться, что вас любили меньше: негатив важнее с точки зрения выживания, поэтому он оставляет большее впечатление. Если вы спросите своего брата, он наверняка вам скажет: «Конечно, родители любили тебя больше, чем меня!»

Все прекрасное и замечательное, что делает в семье или браке женщина часто воспринимается мужчиной как должное, а женщиной — как обязанность. Сказывается разница восприятий. Женские переживания в лучшем случае обесценивают, а в худшем — женщин делают виноватыми во всех бедах.

Как тут поступить? Надо осознать реальный расклад: вас подставили.

А дальше нужно перестраивать свое мировоззрение. Завершите стрессовый цикл, чтобы он на вас больше не давил. Начните решать проблему и пользоваться приемом позитивной переоценки.

Если бездействовать, ничего и не изменится. Боритесь! Найдите себе свой уникальный смысл жизни.

На протяжении всего процесса важно двигаться и в прямом, и в переносном смысле. Физическое движение помогает снять стресс, а движение идейное — достигать целей и ощущать свою власть над происходящим.

Бикини-индустрия

Любовь к своему телу — один из важнейших шагов навстречу свободе от предрассудков, стресса, чужого мнения.

Индустрия красоты зародила у миллионов девочек и женщин комплексы по поводу своих несовершенств. Поколение за поколением убеждаются, что они выглядят недостаточно хорошо, что им всегда есть к чему стремиться. Мы изматываем себя бесконечной гонкой за идеалом, которого достичь невозможно.

Как недавно оказалось, лишний вес не так опасен, как вес ниже нормы. По результатам анализа данных, полученных из 189 (!) исследований, выяснилось, что самая высокая смертность у людей с недостаточным по шкале индекса массы тела весом!

Хотя надо сказать, что шкала ИМТ сама по себе довольно сомнительна. Ее разработали девять человек, которые руководствовались исключительно финансовыми интересами.

ИМТ — это большой обман, ведь он учитывает только рост и вес. И если взять спортсмена, борца в тяжелом или супертяжелом весе, то у него будет такой индекс массы тела, который говорит об ожирении. Но посмотрите на этого борца — это чистые мышцы и великолепная сила. ИМТ не учитывает мышечную массу, поэтому верить таким данным нельзя слепо. Но мы верим! Нам так сказали!

Если вы думаете, что, достигнув определенной цифры на весах, вы обретете счастье и уверенность в себе, придется вас огорчить: нет, не обретете. Счастье находится только внутри вашей головы, и оно никак не зависит от обхвата талии или размера груди. Как и любовь, уважение окружающих, преданность семьи и друзей.

Что делать? Примите свой внутренний конфликт. Не нужно отрицать того, что вы чувствуете по отношению к своему телу. Научитесь принимать его. Как только вы перестанете нервничать из-за этого, уровень стресса снизится.

Поймите: мы все разные. Не может каждая девушка выглядеть, как модель, а каждая дама в возрасте — как Джейн Фонда.

Прислушивайтесь к своему телу: чего оно хочет на самом деле? Если вы чувствуете острый дискомфорт от своего веса, ни в коем случае не садитесь на диету. Лучше освоите интуитивное питание. Хотите есть? Обязательно поешьте. Но не что попало, а именно то, что вам очень хочется, и от чего вы получите удовольствие. Бургер? Суши? Салат с авокадо и лососем? Кусочек торта был бы в самый раз? Берите и ешьте. Наелись, а еда еще осталась? Кидайте ее в мусор. Слушайте свое тело очень внимательно, цените его желания.

И не забывайте двигаться! Это лучше всего помогает бороться со стрессом, помните?

Каждая женщина — прекрасна.

Поддерживайте связи

Социальные связи — это обязательная и неотъемлемая часть полноценной жизни личности. Ее основы закладываются в семье родителями или теми, кто взял на себя опеку. Два кита, на которых держится здоровая психика, — «опора на себя и контакт с другими».

Все начинается примерно в 2–3 года, когда ребенок понемногу осознает, что эмоции и чувства других не являются частью его самого — они существуют отдельно. Чем старше ребенок, тем более обособленной делается его эмоциональная жизнь. Жить без социума невозможно. Наш первый социум — это семья. То, что мы усвоили от нее, мы будем нести и передавать дальше.

Чем лучше наши связи с другими людьми, тем лучше мы себя чувствуем. Мы получаем эмоциональную поддержку и помощь делом, мы всегда можем обратиться к кому-то за советом или просто попросить нас выслушать. Совокупность людей, которым мы можем довериться — наша «сфера любви».

Она состоит из двух равнозначных компонентов: доверия и общего знания. Если с доверием все понятно, то общее знание — явление весьма интересное. Оно означает, что и вас, и ваших близких объединяет некое информационное поле, о котором вы имеете примерно одинаковые сведения. Проще говоря, вы знаете не только друг друга, но и жизни друг друга.

Когда все плохо и вам грустно, когда кажется, что вы сходите с ума и ничего не понимаете, когда вы в ярости — обратитесь к своей сфере любви. Вас выслушают, с вами непременно согласятся и даже предложат помощь или совет, если они вам нужны. Правильные и приятные социальные связи делают нас лучше, здоровее и сильнее.

Что делает вас сильнее

Чтобы разряженный телефон снова начал работать, его нужно хоть ненадолго оставить в покое и дать ему зарядиться. Чтобы у человека появились силы, ему тоже иногда нужно просто «подзарядиться». И единственный способ — это отдых и забота о себе. Но, если с телефоном мы все отлично понимаем и не требуем работы от мобильного, экран которого уже мигнул нам на прощание, то почему-то собственное тело понимать не хотим, изводя его еще больше. Не умер? Жив еще? Значит, можно поработать подольше!

Отдых — это не лень. Когда вы отдыхаете, вы заряжаетесь силами, энергией, вы подпитываете не только тело, но и голову. В изможденном разуме никогда не найдется места новым, свежим идеям. Главное, чему нужно научиться, — переключаться из режима работы в режим отдыха.

Каждому из нас нравится отдыхать по-своему. Это подобно разнице между двумя типами туристов: одни любят с утра до вечера изучать новые места, в которых оказались, а другие предпочитают лежать на пляже. Никто из этих туристов не хуже и не лучше, у них просто разный подход к отдыху.

Но один важный элемент отдыха одинаков для всех: нам всем нужен сон.

Если мы спим мало, то страдают абсолютно все системы в организме. Мы плохо соображаем и провоцируем ДТП, подвергая опасности не только себя, но и людей вокруг. Нарушаются функции мозга, хуже становятся социальные навыки.

Чтобы организм полностью восстановился, ему требуется десять часов отдыха. Это необязательно сон, но сон должен длиться не меньше восьми часов. Уделите внимание приятному времяпрепровождению с партнером или близким человеком, спокойно поешьте, почитайте, сделайте зарядку, если вам хочется физической активности, помедитируйте.

Хотите узнать, где взять время для сна и отдыха? В течение одной недели понаблюдайте за собой, используя упражнение «Моя реальная неделя». Каждый день постоянно записывайте по часам, чем вы занимались. Не должно быть пропущено ни одного часа. Записывать нужно и время, которое вы провели за телевизором или глядя в смартфон. Поверьте, уже через неделю вы поймете, как много свободного времени вы тратите на то, что отдыхом не является.

Наращиваем силу

Вы когда-нибудь задумывались, о чем с вами разговаривает ваш внутренний голос? И как он выглядит? Прислушайтесь к нему прямо сейчас. Что он говорит и чего от вас требует?

Безотказный способ лишить себя всех сил — установить себе нереальную планку соответствия. Чем мы, в общем-то, все и занимаемся. Мы считаем, что должны выглядеть на все сто, бесперебойно работать, быть идеальной женой, дочерью и подругой. Дома должно быть идеально чисто. Детей нужно воспитывать так, как написано в лучших книгах о воспитании. А если что-то не соответствует этой картинке — мы изводим сами себя. И общество нам в этом порой еще и помогает. Вспомните случай, когда вы пришли на работу без макияжа и первое, что вы услышали: «Что-то ты сегодня неважно выглядишь. Приболела?» И мы злимся на себя с новой силой.

Но вместо того, чтобы злиться, нужно учиться любить себя, ценить, уважать, заботиться о себе. Увы, не все это понимают правильно. Кто-то считает, что изнуряющие занятия в тренажерном зале, строгие диеты — это показатель заботы о себе. Ведь мы себя любим! Хотим сделать себя лучше! Исключительно из соображений любви.

А вы попробуйте полюбить себя просто так. Без условий. А еще иногда неплохо бывает пожалеть себя. Порицание вы и так получите с избытком от других, поэтому не присоединяйтесь к ним.

Не бойтесь жалеть себя. Не нужно душить эмоциональную боль сомнительными призывами типа: «Я не тряпка! Я выдержу!» Вы, конечно же, выдержите, но зачем мучить себя еще сильнее? Не стоит. Возможно, это покажется вам непривычным и странным, но жалеть себя — нормально.

Первый шаг навстречу обретению силы — знакомство с внутренним голосом, который вас изводит и не дает жить так, как вам нравится и хочется. Примите его, выслушайте, но не слушайте.

Смиритесь с тем, что вы не все можете делать лучше всех. Делайте все, что в ваших силах, но не превышайте лимит своих эмоциональных и физических возможностей. Если вы чувствуете, что устали и сил больше нет, — отдыхайте. Мир не рухнет за это время.

Посмотрите вокруг себя с благодарностью. Жизнь — это миллионы возможностей! Не стесняйтесь ими пользоваться. Не бойтесь обращаться за помощью к близким — они обязательно вам помогут, и не станут думать, что вы беспомощная «тряпка».

Если вы еще не «сгорели», и вас не одолевают стрессы и давление — вы узнали все это вовремя.

Если вы уже измотаны жизнью и завышенными требованиями к себе — вы узнали все это вовремя. Никогда не поздно и никогда не рано начинать заботиться о себе!

Аудио-версия саммари доступна на сайте summarylib.ru в приложении SummaryLib для iOS и Android.

SummaryLib – это соковыжималка для книг. Проект, созданный, чтобы вы получали **максимум пользы и удовольствия** от нон-фикшн книг, потратив **минимум времени**.

Мы берём спелые, сочные, полезные книги. Это могут быть бестселлеры или хрестоматийные, программные книги в разных областях знания. Нехудожественные книги о личном росте, семейной психологии и психологии отношений, бизнесе, науке и обществе, красоте и здоровье, доме и досуге. Выжимаем из них сок, как из спелых яблок. И отдаём вам концентрированную пользу и вкус в виде короткого саммари на **8-10 страниц текста или 20-25 минут аудиозаписи**.

Основная задача саммари – быстро дать вам **решение** проблемы, которой посвящена книга. Без воды и лишних деталей донести до вас суть и смыслы книги. Саммари – простой и доступный способ получать полезные знания, пищу для размышлений, развиваться, не тратя много времени.



-  [instagram.com/summarylib](https://www.instagram.com/summarylib)
-  [facebook.com/summarylib](https://www.facebook.com/summarylib)
-  vk.com/summarylib
-  t.me/summarylib
-  Библиотека SummaryLib