

# Информационный бюллетень

для НКО  
**РЕЦЕПТЫ**

Выпуск № 2 (44) 2023

## Профилактика выгорания



Источник иллюстрации: [https://pikabu.ru/story/ocherednaya\\_istoriya\\_o\\_borbe\\_s\\_vyigoriem\\_8799131?cid=224754177](https://pikabu.ru/story/ocherednaya_istoriya_o_borbe_s_vyigoriem_8799131?cid=224754177)

Выгорание - это состояние эмоционального, психического и физического истощения, которое наступает в результате стресса на работе. Этот синдром также называют «профессиональным выгоранием» или «эмоциональным выгоранием».

Американские психологи Кристина Маслач и Сьюзан Джексон выделяют три основных компонента выгорания. Они понимают синдром выгорания как трёхмерный конструкт, который включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений. Давайте рассмотрим подробнее, что как это может выглядеть.

---

**Эмоциональное истощение** – это основная составляющая эмоционального выгорания. Оно ощущается как перенапряжение, усталость, опустошенность, равнодушие, истощенность собственных ресурсов.

Второй компонент выгорания в этой модели называется «**деперсонализация**» – это чрезмерно отстраненное, негативное, даже иногда циничное общение с другими людьми – коллегами, директором, и иногда даже благополучателями. Контакты становятся обезличенными и формальными. Чаще, чем обычно, появляются вспышки раздражения. Это ответ на эмоциональное истощение: человек таким образом защищает себя, подсознательно старается тратить меньше ресурсов на контакты, выстраивает эмоциональный буфер.

Третья составляющая эмоционального выгорания – **редукция личностных достижений** – выглядит так. Человек начинает все чаще негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и возможности. Появляется недовольство собой и чувство собственной несостоятельности. Уменьшается ценность работы, появляется ощущение ее бесполезности. Часто это происходит на фоне снижения эффективности работы и более скромных результатов, чем раньше, но все равно человек часто оценивает себя более критично, чем того заслуживает.

Эти три компонента выгорания – эмоциональное истощение, отстраненность и чувство несостоятельности - могут проявиться одновременно или по очереди. Но все они помогают человеку защитить свой организм и психику от рабочих перегрузок, заставляют сбросить темп. А нам эти признаки подадут сигнал о возможном профессиональном выгорании у нас самих или нашего коллеги.

Стрессы на рабочем месте тесно связаны с выгоранием. Контроль за уровнем стресса – это важнейшее звено в профилактике выгорания.

Для контроля и оценки стресса можно воспользоваться так называемой «инвентаризацией» симптомов стресса. Предлагаем проверить уровень вашего стресса и пройти небольшой тест.

Прочитайте вопрос и выберите один из предложенных вариантов ответа:

	<b>Вопрос</b>	<b>Никогда</b>	<b>Редко</b>	<b>Часто</b>	<b>Всегда</b>
1	Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?	1	2	3	4

2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо жать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли вы жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто перебиваете других, дополняете высказываниями?	1	2	3	4
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже продолжительного сна чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4

17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Суммируйте баллы соответствующие вашим ответам.

**До 30 баллов.** Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

**31–45 баллов.** Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

**45–60 баллов.** Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

**Более 60 баллов.** Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию и начать заботиться о себе.

---

В книге «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса» Эмили и Амелия Нагоски поясняют, как наш организм реагирует на стресс, и дают рекомендации, которые помогут завершить стресс-реакцию безопасно для организма и для эмоционального состояния.

## Рассмотрим семь способов, помогающих выйти из стресса

1. Физическая активность — самый мощный способ закончить цикл стресс-реакции. Или танцуем по квартире, крича слова любимой песни. Или потеем в фитнес-центре. Сгодится что угодно — главное, чтобы в процессе вы хорошенько растрясли тело и тяжело дышали.

2. Дыхание. Глубокое, размеренное дыхание снижает интенсивность стресс-реакции, особенно когда выдох медленный, длинный и опустошает легкие до самого конца. Почувствуйте, как поджался живот. Лучше всего дыхание помогает, когда стресс умеренный.

Можете взять за основу такую технику «Дыхание по квадрату»: медленно вдохните, считая до четырёх; задержите дыхание, считая до четырех; затем плавно выдохните, считая до четырех; задержите дыхание, считая до четырех. Прodelайте это три раза.

3. Теплое общение. Поверхностные, но доброжелательные контакты с окружающими — первый внешний сигнал того, что мир вокруг безопасен. Большинство полагает, что соседка в поезде будет докучать — лучше бы оставила нас в покое! Но на самом деле вежливо перекинуться парой словечек полезнее для нашего психического благополучия, чем взаимное молчание. Люди, у которых больше социальных связей, как правило, счастливее. В следующий раз, купив чашку кофе, пожелайте бариста хорошего дня. Сделайте кассирше в столовой милый комплимент. Убедите свой мозг, что вас окружают приятные люди, что мир адекватен и предсказуем. Это работает!

4. Смех. Когда вы смеетесь вместе с кем-то, даже по пустякам, растет ваша удовлетворенность отношениями. Однако смех должен быть искренним, а не притворно-официальным. Громкий, неприличный, от всего сердца. Нейробиолог Софи Скотт говорит, что во время смеха мы «используем древнюю систему, сформировавшуюся в процессе эволюции, чтобы создавать и укреплять групповые связи, а также регулировать эмоциональный уровень».

---

5. Привязанность. Когда дружеского щебетания недостаточно, а для смеха вы слишком встревожены, приходит черед любви. Со стрессом помогает справиться присутствие человека, с которым у вас взаимное доверие и уважение. Физическое влечение — замечательно, но необязательно. Простое теплое объятие в расслабленном, безопасном контексте возвращает организм к нормальной работе так же успешно, как забег от хищника на три километра. Кроме того, не нужно столько потеть!

6. Старый добрый плач. Скажете, что слезами горю не поможешь? Не забывайте, что разобраться с причиной стресса и с самим стрессом — две разные вещи. Вспомните, как вы из последних сил сдерживались, добежали до своей комнаты, захлопывали дверь — и в следующую секунду рыдания вырывались наружу. Через десять минут вы глубоко вздохнули, шли умываться и чувствовали, как с плеч упала тяжесть. Стрессогенная ситуация никуда не делась, но вы разрядили свою стресс-реакцию.

У вас есть любимая мелодрама, которую невозможно смотреть без слез? И вы точно знаете, на какой минуте доставать коробку с салфетками, дрожащим голосом приговаривая: «Обожаю эту сцену!» Когда вы переживаете эмоции художественных персонажей, ваш организм воспринимает их как собственные. Сюжет фильма проводит вас через полный цикл.

7. Творческое самовыражение. Уделите сегодня время для творчества — и завтра будете энергичнее, живее и спонтаннее.

## Практика нежности к себе

Запланируйте в своем графике маленькие радости для восполнения энергетического и эмоционального ресурса. Обязательно каждый день уделяйте время для себя. При планировании недели – планируйте не только рабочие задачи, но и то, как вы будете отдыхать, заботиться о себе.

Составьте свой список того, что делает вас счастливее.

Ниже предлагаем вам чек-лист и упражнения, которые вы можете использовать на старте для профилактики выгорания.

# МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ РЕСУРСОВ:



- ♥ прогуляться в парке / в лесу / по набережной
- ♥ встретиться с друзьями
- ♥ поужинать с друзьями
- ♥ потанцевать под любимую музыку
- ♥ устроить свидание с собой
- ♥ посетить театр / выставку
- ♥ дочитать хорошую книгу
- ♥ сходить на концерт любимой группы
- ♥ пройтись босиком по траве / поиграть в снежки
- ♥ приготовить / попробовать новое блюдо
- ♥ поиграть на музыкальных инструментах
- ♥ прокатиться за рулем машины
- ♥ встретить рассвет / проводить закат
- ♥ заняться изучением иностранного языка
- ♥ выехать за город на пикник
- ♥ пересадить домашние растения
- ♥ сделать уходовые процедуры
- ♥ послушать музыку
- ♥ сходить на массаж
- ♥ сходить в лес за грибами / ягодами
- ♥ выпить кофе / чай на веранде кафе
- ♥ сходить в кино / посмотреть любимый фильм
- ♥ прокатиться на самокате / велосипеде / роликах
- ♥ помедитировать / заняться йогой / спортом
- ♥ побывать в новом месте
- ♥ поехать в путешествие
- ♥ написать список мечт
- ♥ принять контрастный душ
- ♥ полежать в ванне с пеной
- ♥ сходить в соляные пещеры
- ♥ сходить в бассейн
- ♥ послушать пение птиц
- ♥ провести день наедине с собой
- ♥ сходить за покупками / на шопинг
- ♥ сходить в баню / сауну
- ♥ организовать фотосессию для себя
- ♥ собрать пазл
- ♥ пересмотреть старые фото
- ♥ прокатиться на аттракционах
- ♥ поиграть с животными
- ♥ прогуляться с аудиокнигой
- ♥ пообщаться с близким человеком
- ♥ сходить на мастер-класс
- ♥ написать новый список радостей
- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....
- ♥ .....

---

## **Капсула запахов**

«Пряные травы пахнут землей и небом, домом, к которому ты всегда идешь внутри себя, и морем, которое носишь в сердце. Листок бергамота, если растереть его между пальцами, навеивает воспоминания о позднем послеполуденном чае на террасе, когда солнце мягкое, как спелая дыня, – разливает по округе золото, не скупясь, не приберегая на черный день, на еще не известно какое завтра...»

Представьте, что у вас есть возможность оставить для людей будущего свой «портрет», составленный из дорогих вашему сердцу ароматов. «Прочитав», ощутив их, они смогут словно увидеть вас живую, почувствовать рядом, считать ваш уникальный обонятельный код в архивах памяти.

Подумайте, кому бы вы завещали открыть эту капсулу (в ней каждый аромат будет запечатан отдельно, поэтому будьте спокойны – все ноты проявят себя чисто). Какие запахи будут в ней лежать? Почему?

Смысл: сформировать свою палитру любимых запахов. Это замечательный ресурс для восстановления, к которому можно обращаться, когда силы на исходе.

## **«Мне нужно время подумать»**

Нежность к себе проявляется не только в бережном исследовании своих особенностей, но и в признании своего права не давать немедленных ответов. Не считать, что вы обязаны решать что то вот прямо здесь и сейчас, не отходя от кассы, потому что у вас спросили и ждут.

«Я действительно хочу это сделать или соглашаюсь по привычке? Куда-то с кем то пойти, встретиться после работы, помочь с переездом или выбором свадебного платья, стать крестной чьем- то ребенку, поехать вместе в отпуск – я дала себе время подумать и прислушаться к себе или согласилась в ту же минуту?»

Практика этого дня – не соглашаться (или не отказывать) сразу, когда есть хоть малейшая возможность не принимать решение здесь и сейчас. Походите с возможным ответом в сердце, покатайте в голове и на языке, прислушайтесь, чем он отзывается в теле – и ощутите его вес, силу и правду для себя.

Смысл: сделать так, чтобы то, что вы говорите, совпадало с тем, что вы чувствуете.

## **Ничего лишнего**

Практика сегодняшнего дня – отвечать только на заданный вопрос. Особенно если чувствуете, что вопрос с подковыркой и вас хотят заставить оправдываться. Если вопрос даже на вопрос не похож, а так, риторический выстрел в воздух, – разрешите человеку высказаться, но не принимайте на свой счет. В конце концов, если от вас хотят что-то узнать, пусть не сочтут за труд напрячься, подумать и сформулировать, что именно им от вас нужно. Не облегчайте сегодня жизнь лентяям. Заодно и к себе присмотритесь – а как задаете вопросы вы?



---

Смысл: практика ясной коммуникации. Цель – научиться слышать вопрос, а не чувства, которые он вызывает. Последние важно осознавать, но не обязательно использовать в ответе.

### **Мой голод**

Этот день посвятите тому, чтобы осознать свой голод по чему-либо. Не в физическом смысле, а в ментальном. По чему вы голодны? По смеху до колик? Дням, когда можно принадлежать только себе? Разговорам по душам с другом в маленьком темном баре? Объятьям? Словам «Я тебя хочу»? Громкому плачу навзрыд? Страстным скандалам? Вдохновляющему обучению? Путешествиям? Флирту? Хорошим книгам, которые не отпускают до последней страницы? Чувству финансовой безопасности?..

Составьте свой «голодный список». Помощником в определении голода может служить зависть. Может оказаться, что вы завидуете не конкретной вещи или чужой удаче, а чувствам, стоящим за ними.

Смысл: зная свой голод, понимаешь, какую «пищу» искать, а от этого зависит, куда именно за ней идти – в отдел любви, самореализации или к полкам с острыми ощущениями.

### **«Мне бы хотелось, чтобы от меня не хотели...»**

День работы с чужими ожиданиями. Переберите в уме окружающих вас людей и сформулируйте, какие их ожидания насчет вас вам не нравятся. Что вы ощущаете как бремя?

Суть задания – не разжечь огонь бунта, а заметить глубокие течения недовольства. То, что вы наверняка ощущали как непонятное внутреннее сопротивление, но не облекали в слова, а заматали под ковер, проглатывали, старались не видеть.

Понимая, чего от нас ждут, и осознавая, что мы не в состоянии на этот запрос ответить, мы признаем свое право не совпадать с чужими ожиданиями и решать, что с этим делать – менять ситуацию или менять себя.

Смысл: вывести из тени негативные чувства, дать им пространство для проявления. Обнаружив то, что незаметно подьедало вас изнутри, вы пошатнете идеальный образ себя, но обретете шанс стать устойчивее и сильнее.

### **Своя стая**

Люди с какой энергетикой вам симпатичны, какие черты внешности, манеры поведения или речи вас притягивают? Может быть, у симпатичных вам людей есть схожесть в социальном статусе или бэкграунде? Что в них сразу вас цепляет, делает неслучайными, особенными? Кого вы с ходу опознаете как своих, с которыми вы легко сойдетесь и поладите, и кого хочется удержать в своем поле если не навсегда, то как можно дольше? Поразмышляйте, из каких людей состоит ваша «стая». Вспомните, как эти люди пришли в

---

вашу жизнь. Почему вы дорожите вашими отношениями – а главное, что делаете, чтобы их питать и развивать.

Смысл: осознать, что если такие удивительные люди есть в вашей стае, значит, и вы обладаете теми качествами, которые вам так нравятся в других. Это очень вдохновляет.

## 29 февраля длиной в год

Представьте, что у вас есть год в запасе, когда вы сможете делать что хотите. Вам не нужно беспокоиться о деньгах – они в безлимитном доступе у вас на карточке. А в паспорте – годовая виза в любую страну мира. Вернее, во все – и неограниченное количество раз. У вас есть год неучтенного времени, которое никак не скажется ни на карьере, ни на важных для вас связях.

Что вы будете делать? Куда поедете? Что себе купите? Навстречу каким приключениям отправитесь? (Вариант «буду год сидеть дома и спать» тоже годится!)

В вашей фантазии могут участвовать другие люди. Но когда год закончится, помните о том, что происходило, будете только вы.

Итак – что вы будете делать?

Смысл: осознать ваши истинные потребности и желания.

*При подготовке использованы материалы:*

- *Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса / Эмили Нагоски, Амелия Нагоски ; пер. с англ. Антонины Лацровой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 299 с. Елена Старченкова*
- *Синдром выгорания: диагностика и профилактика /Е. Старченкова, Н. Водопьянова. - 2-е изд: Питер; Спб.; 2008*
- *К себе нежно: книга о том, как ценить и беречь себя/ Ольга Примаченко: Эксмо; Москва; 2020*
- *Онлайн курс «НКО в равновесии: профилактика выгорания руководителя и команды». <https://stepik.org/course/94609/info> Курс разработан Психологическим центром «Форсайт», в партнерстве с проектом «Кухня НКО»*

---

**Информационный бюллетень №2 (44) 2023** подготовлен **МОО ЦРТ «Сотрудничество»** в рамках проекта «Сила сообществ», реализуемого с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов  
Наш адрес: 660075, г.Красноярск, ул.Маерчака, 3, офис 210, тел.: (391)241-70-16, эл.почта: [kccp@kccp.ru](mailto:kccp@kccp.ru) , <https://kccp.ru> , ВКонтакте: [https://vk.com/sotrudnichestvo\\_krsk](https://vk.com/sotrudnichestvo_krsk)

