

КОКОРИНА ЯНИНА

Практикующий психолог, бизнес-тренер и
игропрактик.

Основатель фестивалей трансформационных игр.
Член Комитета по здоровью Алтайского края.

Тема: **СТОП — выгорание.**
Искусство перезагрузки.



Что такое **выгорание**

- Выгорание — это **хроническое истощение психики и организма**.
- Оно возникает на фоне длительного эмоционального и профессионального напряжения, когда ресурсы расходуются быстрее, чем восстанавливаются.
- Состояние проявляется **эмоциональной усталостью**, которая не проходит после отдыха.
- Возможны **безразличие** к работе, снижение интереса к привычным делам и ощущение **внутренней пустоты**.
- Падение продуктивности, рассеянность и трудности с концентрацией — **типичные признаки выгорания**. Они сказываются на качестве работы и отношениях с коллегами и близкими.
- Выгорание **не является признаком слабости**. Это **закономерная реакция** на длительную перегрузку, которую важно **своевременно распознать** и **системно восстанавливать**.

Энтузиазм

Это начальный этап профессионального пути. Для него характерны **высокая вовлечённость** и **искренний интерес** к работе. Сотрудник воспринимает задачи как значимые и видит в них возможность для роста. Этот период часто оказывается **самым продуктивным**: энергии и мотивации хватает на сложные задачи.

1 Сотрудник **горит идеями** и готов работать сутками. Накопление нагрузки и первые признаки истощения при этом замечаются поздно.

2 Формируются **нереалистичные ожидания** от карьеры и скорости результатов. Со временем это может привести к *разочарованию*.

3 Возникает склонность **отказываться от отдыха** ради высокой цели. Так закладывается основа для будущего истощения.

Усталость

На этом этапе напряжение переходит в **устойчивое истощение**. Отдых после сна почти не помогает. Сотрудник весь день ощущает **нехватку сил**, даже в спокойной обстановке.

- **Хроническая усталость:** сон не восстанавливает силы. Снижаются концентрация и скорость принятия решений.
- **Раздражение и потеря интереса:** задачи, которые раньше вызывали вовлечённость, становятся обременительными. Появляется критичность к коллегам и организации труда.
- **Первые физические признаки:** головные боли и нарушения сна. Их ещё можно принять за временные, но они указывают на перегрузку нервной системы.

Обратимое **истощение**

Хроническая усталость

Сил едва хватает на базовые задачи. Даже **полноценный отдых** не приносит ощутимого восстановления. Утро начинается с ощущения неполного заряда. Со временем это становится фоном повседневной жизни и **снижает качество** обычных обязанностей.

Цинизм и безразличие

Снижается интерес к работе и близким. Появляется **эмоциональная отстранённость** и скепсис к результатам собственного труда. Человек может замечать эти изменения, но самостоятельно скорректировать их бывает трудно.

Падение самооценки

Уверенность в собственных силах постепенно **снижается**. Усилия нередко кажутся бесполезными, даже когда объективные результаты приемлемы. Это усиливает внутреннее напряжение и может привести к избеганию новых задач.

Кризис

⊗ **Пик выгорания:** требуется долгий отдых и помощь специалистов. Без вмешательства возможны **устойчивые нарушения здоровья:** сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сна и хроническая тревожность.

- **Полная потеря мотивации и интереса** к работе и жизни. Даже привычные обязанности вызывают сопротивление.
- **Апатия, раздражительность и агрессия** по отношению к окружающим. Реакции становятся непредсказуемыми, что нередко приводит к конфликтам в семье и на работе.
- **Необходима консультация психотерапевта или психолога.** При соматических симптомах (головные боли, боли в груди, нарушения пищеварения) нужно обследование у врача, чтобы исключить органические заболевания.
- **Основа восстановления:** долгий отдых, стабильный режим сна и постепенное возвращение к нагрузкам. Нагрузка растёт медленно, под контролем самочувствия и при поддержке специалиста.

Причины выгорания

Выгорание формируется под влиянием **внешних условий** и **внутренних установок**. Внешние факторы создают постоянное давление. Внутренние установки определяют, насколько остро человек на него реагирует.

Внешние факторы

- **Перегрузки и сжатые сроки:** объём задач систематически превышает доступное время и ресурсы
- **Неблагоприятные условия на работе:** нехватка оборудования, конфликтная атмосфера, отсутствие чётких регламентов
- **Отсутствие контроля:** сотрудник не может влиять на распределение обязанностей, сроки и способы работы
- **Однообразие или чрезмерное общение:** монотонная работа без развития либо постоянная эмоциональная нагрузка

Внутренние факторы

- **Перфекционизм:** стремление к безупречности даже там, где это избыточно
- **Неумение отказывать:** принятие лишних обязательств и накопление скрытой усталости
- **Трудоголизм:** работа становится основным способом самоутверждения и вытесняет отдых и сон
- **Недостаток поддержки:** отсутствие внешних ресурсов для восстановления со стороны коллег, руководства и близких

Шаги к восстановлению

Восстановление требует **последовательного подхода**. Каждый шаг устраняет конкретную причину истощения и помогает формировать устойчивые привычки.

01

Сон и тело

Спите не менее **8 часов** в сутки. Ежедневные прогулки на свежем воздухе снижают стресс и улучшают самочувствие.

02

Границы

Умейте уверенно говорить **«НЕТ»** лишним просьбам. Чёткие границы защищают время и энергию.

03

Отдых от экранов

Регулярный **цифровой детокс**, особенно перед сном, снижает нагрузку на нервную систему и улучшает сон.

04

Восстанавливающие занятия

Чтение, музыка, ремесло или общение с близкими помогают восполнить **эмоциональные ресурсы**. Важна регулярность, а не длительность.

05

Маленькие радости

Составьте список из **100 новых занятий**. Постепенное знакомство с новым опытом возвращает интерес к жизни.

06

Поддержка специалиста

Если самостоятельное восстановление затягивается, обратитесь к психологу. **Профессиональная поддержка** поможет найти причины и подобрать стратегию.

Контакты: 89237864830

Янина Кокорина

Практикующий психолог с многолетним опытом консультирования и психологической поддержки. Специализируется на **профилактике и преодолении профессионального выгорания**. Сочетает клинический подход с практическими инструментами восстановления ресурсов.

Основатель **фестивалей трансформационных игр** для глубокого личностного и профессионального развития участников. Член **Комитета по здоровью в Алтайском крае**. Участвует в разработке мер по сохранению психического благополучия населения.

Психология

Индивидуальные консультации и работа с выгоранием. **Диагностика состояния** и составление программы восстановления. Сопровождение на всех этапах.

Бизнес-тренинги

Корпоративные программы и командные сессии. Цель: **повысить эффективность взаимодействия**, предотвратить выгорание сотрудников и развить управленческие навыки.

Игропрактика

Трансформационные игры и фестивали со структурированным игровым форматом. Помогают осмыслить опыт, отработать навыки и закрепить изменения в поведении и мышлении.



Янина Кокорина

