

Кем ты хочешь стать, когда выгоришь?

Лекция для эффективных менеджеров



Евгения Дашкова

Когнитивно-
поведенческий
психолог

- Расстройства пищевого поведения
- Расстройства настроения
- СДВГ взрослых
- Кризисные ситуации
- Дурацкая жизнь

Instagram [@pitanie_i_telo](https://www.instagram.com/pitanie_i_telo)



Эмоциональное выгорание

Истощение, вызванное переутомлением



**НЕ СГОРАЙТЕ НА РАБОТЕ
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОТПУСКИ
ПО НАЗНАЧЕНИЮ**

- Люди, общение
- Высокая ответственность, принятие решений
- Хелперские профессии
- Многозадачность
- Неопределенность
- Уязвимость: дети, болезни, бедность, сложные жизненные условия

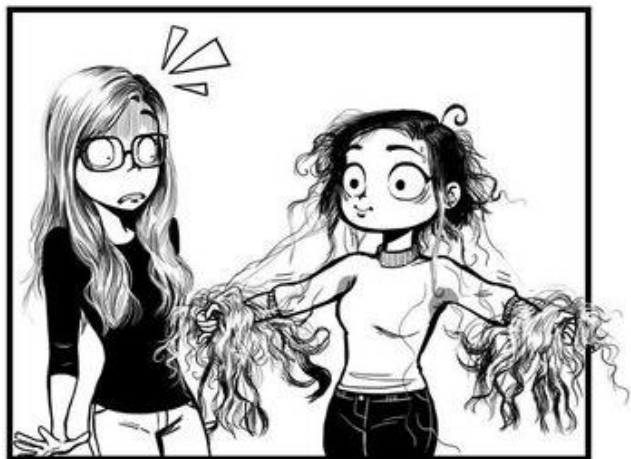
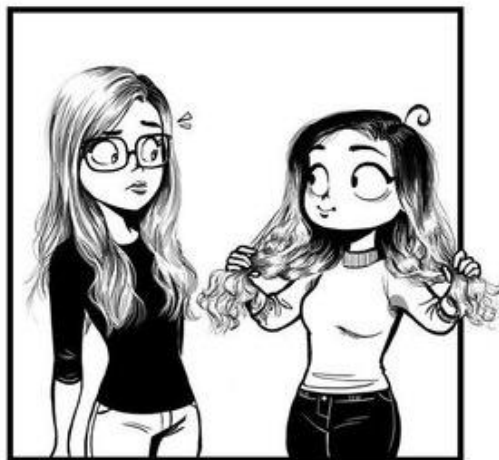
Стадия 1. Стисни зубы и терпи

- Стеническая: стадия выдерживания
- Уже устал, но еще справляется
- Взять себя в руки, чувство долга, другим еще хуже!
- Хочется отдохнуть, взять отпуск, мечты о море
- Отдых ещё помогает
- Любой дополнительный стресс выбивает из колеи
- Раздражительность «без повода»
- Режим энергосбережения, экономия сил

Стадия 2. Я так больше не могу

- Астеническая стадия: истощение
- Любое новое препятствие вызывает отчаяние
- Ангедония, ничего не радует
- Навязчивые мысли, руминации
- Самообвинение





Здоровье:

- Снижается иммунитет, начинаются болезни
- Плохое самочувствие
- Нарушен сон
- Исчезает либидо
- «Я старая развалина»



Неработающее копинг-поведение: попытка самолечения

- Переедание (недоедание)
- Алкоголь, наркотики
- Курение
- Срывы, приступы агрессии
- Злоупотребление медикаментами

Стадия 3. Профнепригодность

- Предельное истощение
- Защитный механизм:
ненависть к людям
- Они все уроды!
- Деформация личности

ВСЕ КОНЧЕНО



КОНЕЦ

Зачем же мы выгораем?

Почему не работают эти
советы?

**Дисбаланс системы
эмоциональной
регуляции**

КАК НЕ "ВЫГОРЕТЬ" НА РАБОТЕ?



не работайте
в выходные



планируйте
отдых



меняйте
деятельность



спите в меру



прислушайтесь
к себе

Чего хочет обезьянка?



Чего хочет обезьянка?

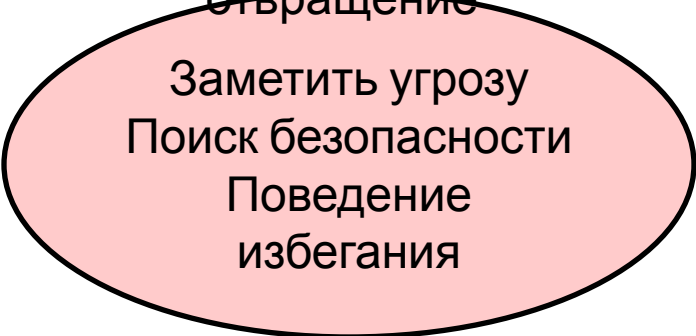


Чего хочет обезьянка?



«Красная» система – защита от угроз

Гнев, тревога,
отвращение



Заметить угрозу
Поиск безопасности
Поведение
избегания

«Красная» система – защита от угроз

Эволюционно главная задача – выжить

- Заметить угрозу! (*внешнюю или внутреннюю*)
- Всплеск эмоций (гнев, страх, тревога, отвращение)
- Запустить поведение: борьба, избегание, замораживание

Когнитивные предубеждения: «береженого Бог бережет», «делай выводы!»

- Принцип: «лучше перестраховаться, чем потом сожалеть»
- Отключает все остальное поведение

В четверг
лекция в
Потоке!



А вдруг я
облажусь?

Позорище
будет

Придется
вернуться в Омск к
маме...



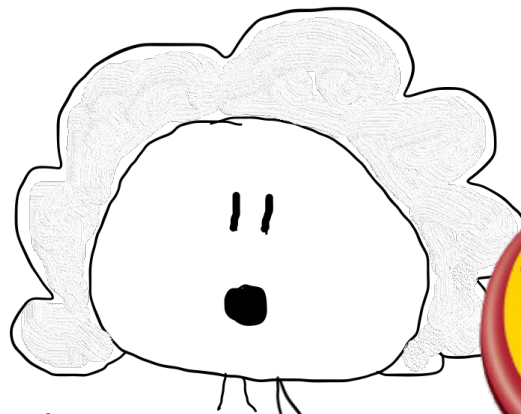
ПАНИКА

СТРАХ




ТРЕВОГА
ГНЕВ

Мне так
страшно...
Надо же что-то
делать!



BINGO![®]

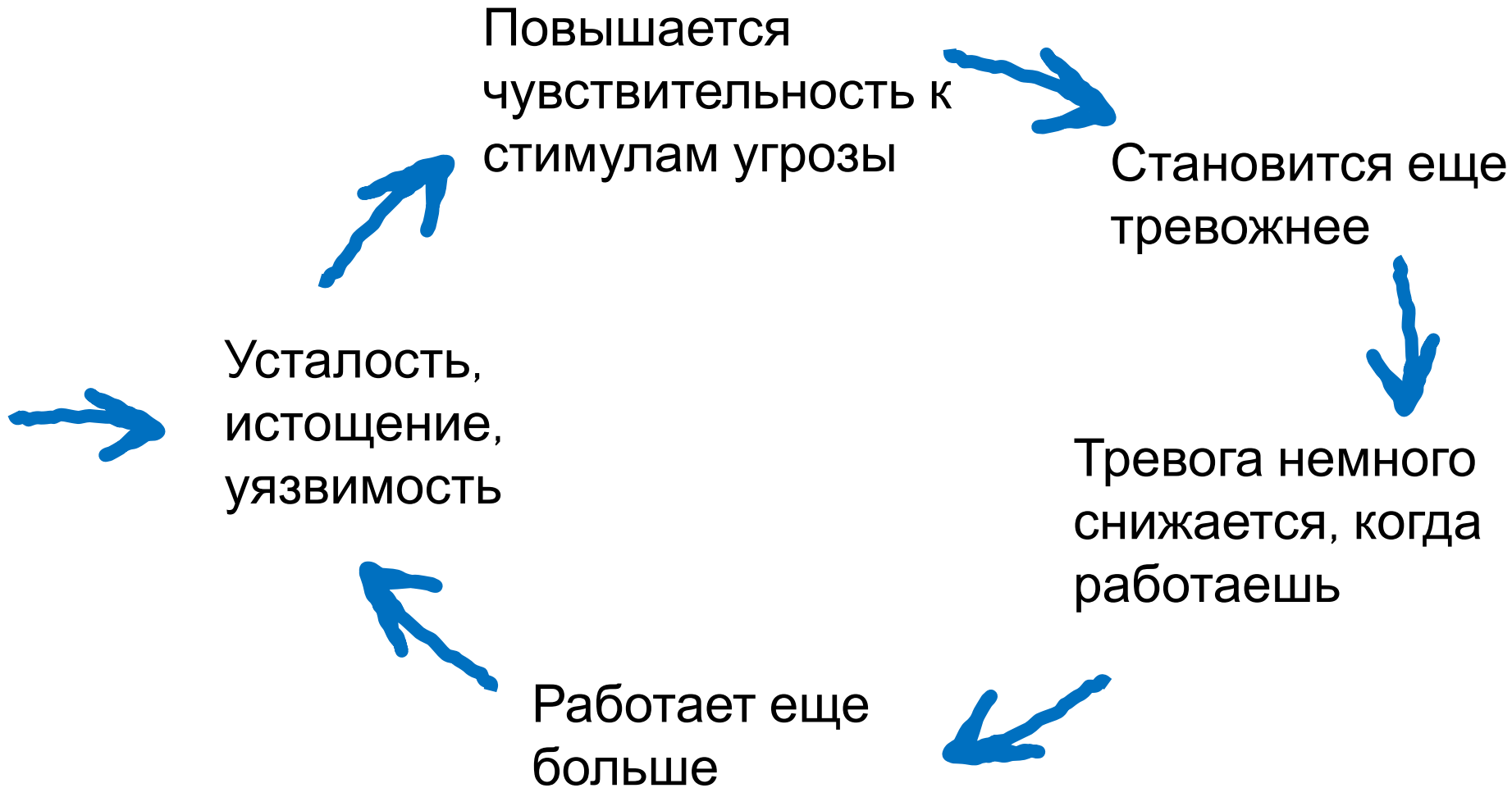
Надо больше
работать и
лучше
 подгото-
виться!



Мне так
страшно...
Надо же что-то
делать!

Надо больше
работать и
лучше
 подгото-
виться!

- Работает 12 часов в сутки
- Мало спит
- Есть что попало
- Злится
- Не отдыхает
- Отказывается от спорта
- Не идет с подругой в кафе
- Вечером прибухивает, чтобы уснуть



Угрозы



Внутренние

Стыд, вина
Самокритика, самообвинение
Катастрофические мысли о будущем
Воспоминания о прошлых ошибках
«Чтение мыслей» других людей
И многое другое

Внешние

Опыт плохого обращения
Физические угрозы
Вербальные угрозы
Критика, обвинения
Неудовлетворение потребностей (жилье, еда, одежда)
Угроза разрыва отношений



Уволят к чертовой матери...

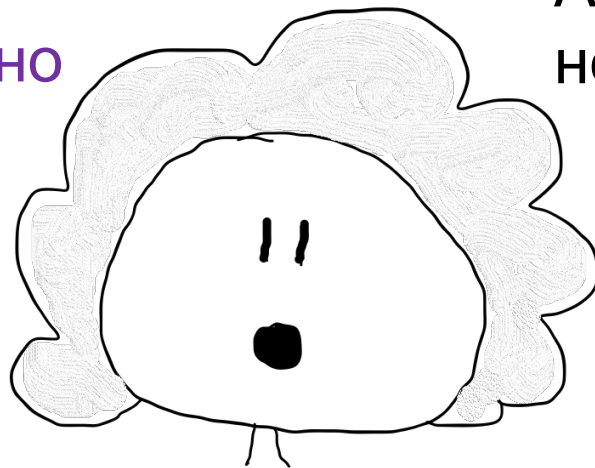
Я косяк

Ничего толком не умею

Сейчас так трудно найти работу...

А вдруг мной недовольны?

Премии не дадут



На меня все косо смотрят...

В стране кризис

Я подведу компанию...

Ипотека

Я хуже всех

НЕТ!!! МНЕ НАДО РАБОТАТЬ!
ВСЕЛЕННАЯ В ОПАСНОСТИ!

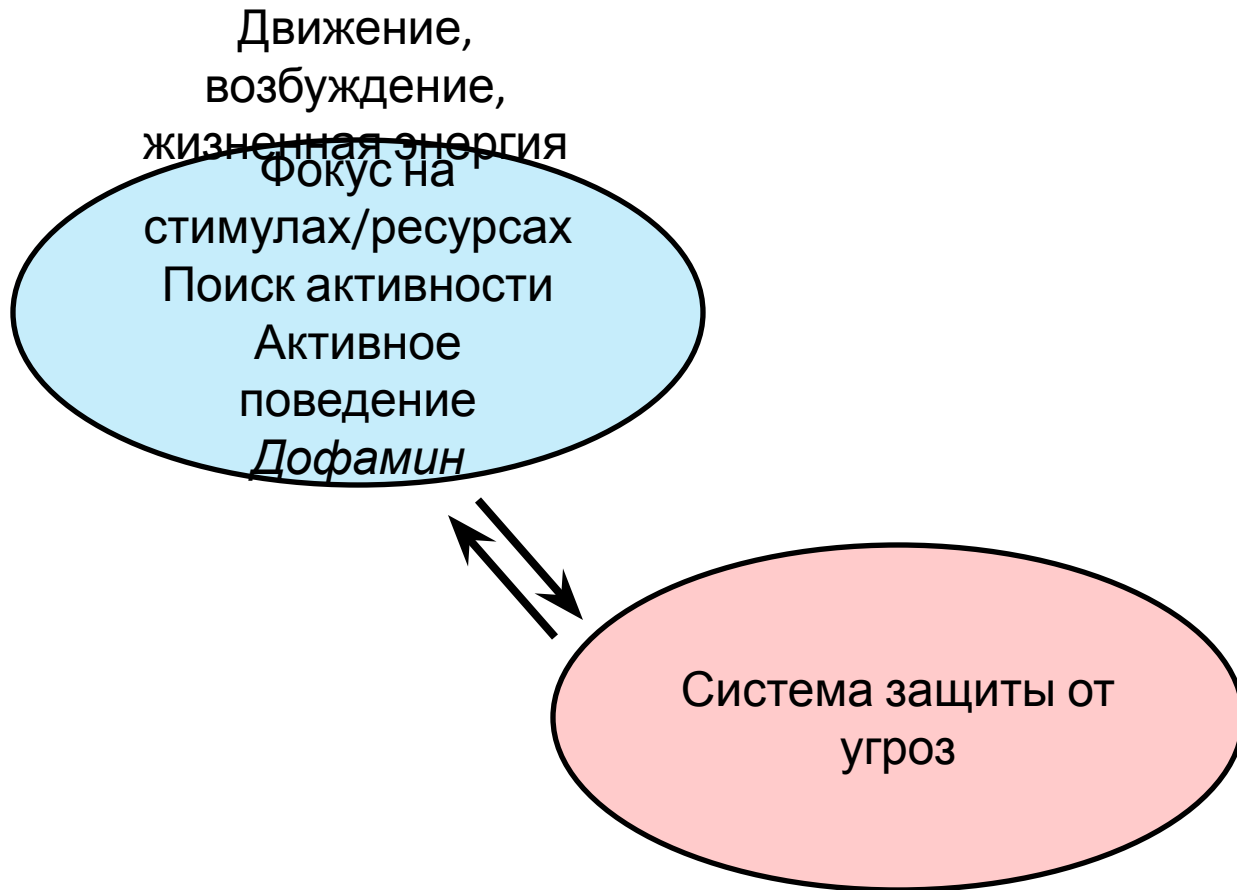


thebigplans.ru

Первая причина – это ~~ты~~
гиперактивация
СИСТЕМЫ
защиты от
угроз



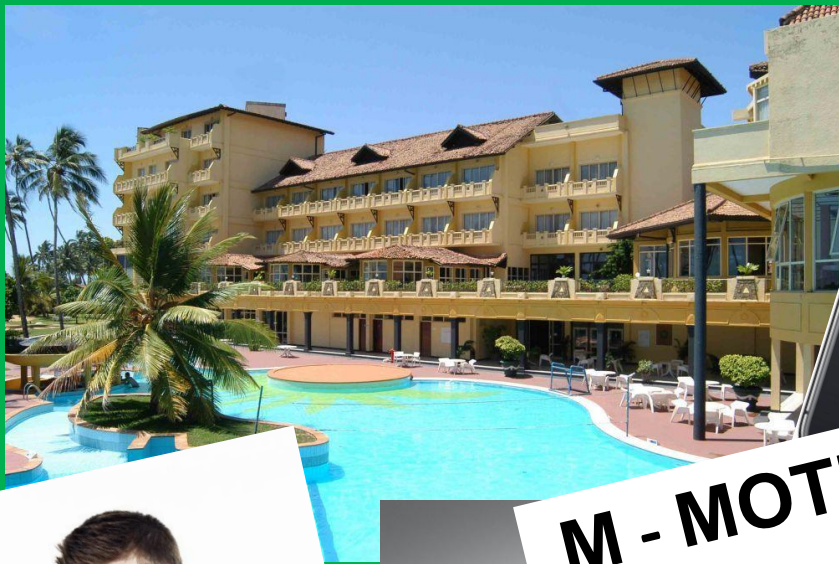
«Синяя» система – драйва, движения



«Синяя» система – достижение нужного

Функция – удовлетворение потребностей, достижение, развитие

- Найти ресурсы!
- Всплеск эмоций (интерес, азарт, восторг, гордость)
- Запустить поведение: достигать нужного и классного (еда, секс, дружба)
- Удовольствие, но не счастье
- Когнитивные убеждения: «Ты достойна лучшего!», «Будь лучшей версией себя!»



М - МОТИВАЦИЯ!!!





М - МОТИВАЦИЯ!!!



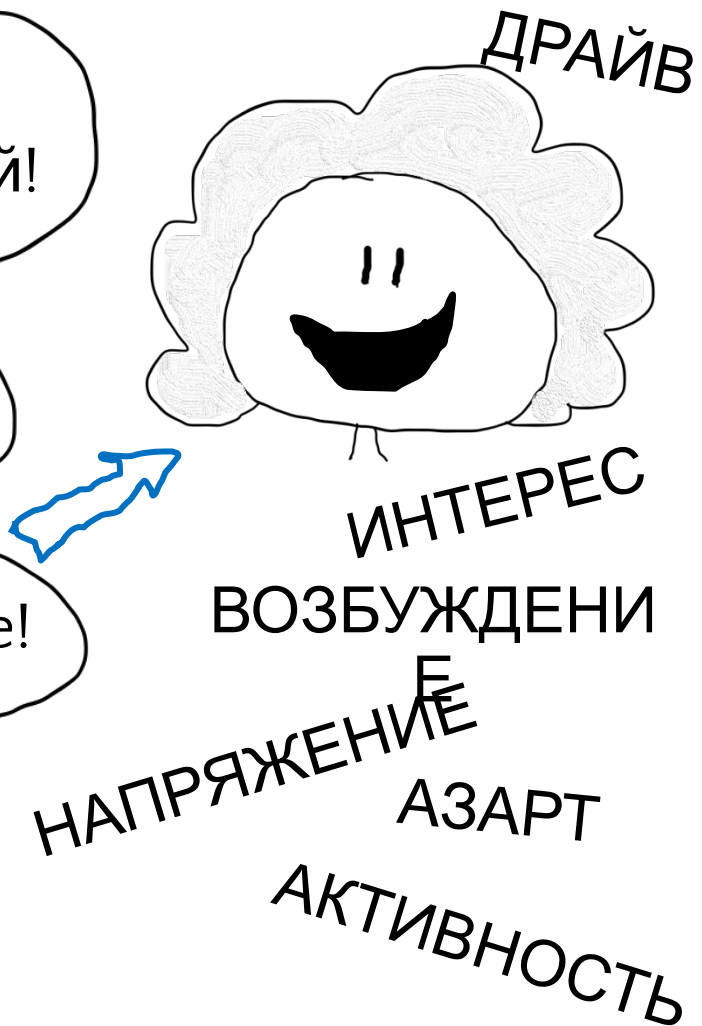
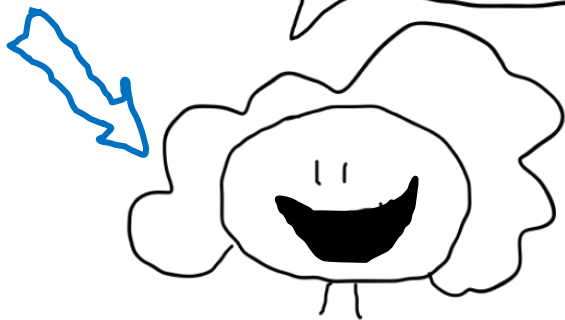
В четверг
лекция в
Потоке!

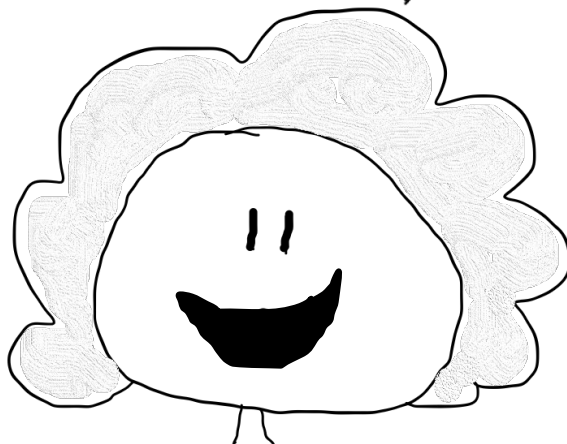


Стану
знаменитой!

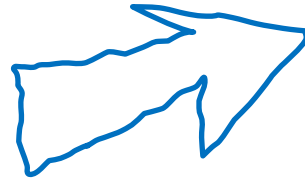
Подниму
стоимость
консультации!

Куплю iphone!





Надо больше
работать и лучше
подготовиться!



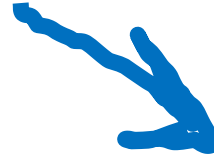
- Работает 12 часов в сутки
- Мало спит
- Есть что попало
- Возбуждение
- Не отдыхает
- Берется за многие новые задачи
- Ставит невыполнимые цели и требования
- Не идет с подругой в кафе
- Вечером прибухивает, чтобы уснуть

Ухудшается
продуктивность,
больше ошибок

Меньше
удовлетворения,
самообвинение,
стыд

Усталость,
истощение,
уязвимость

Работает еще
больше





Когда система
драйва
гиперактивирована

**А вторая – все твои мечты
(гиперактивация
СИСТЕМЫ
достижений и
удовольствия)**



Активизируют друг друга

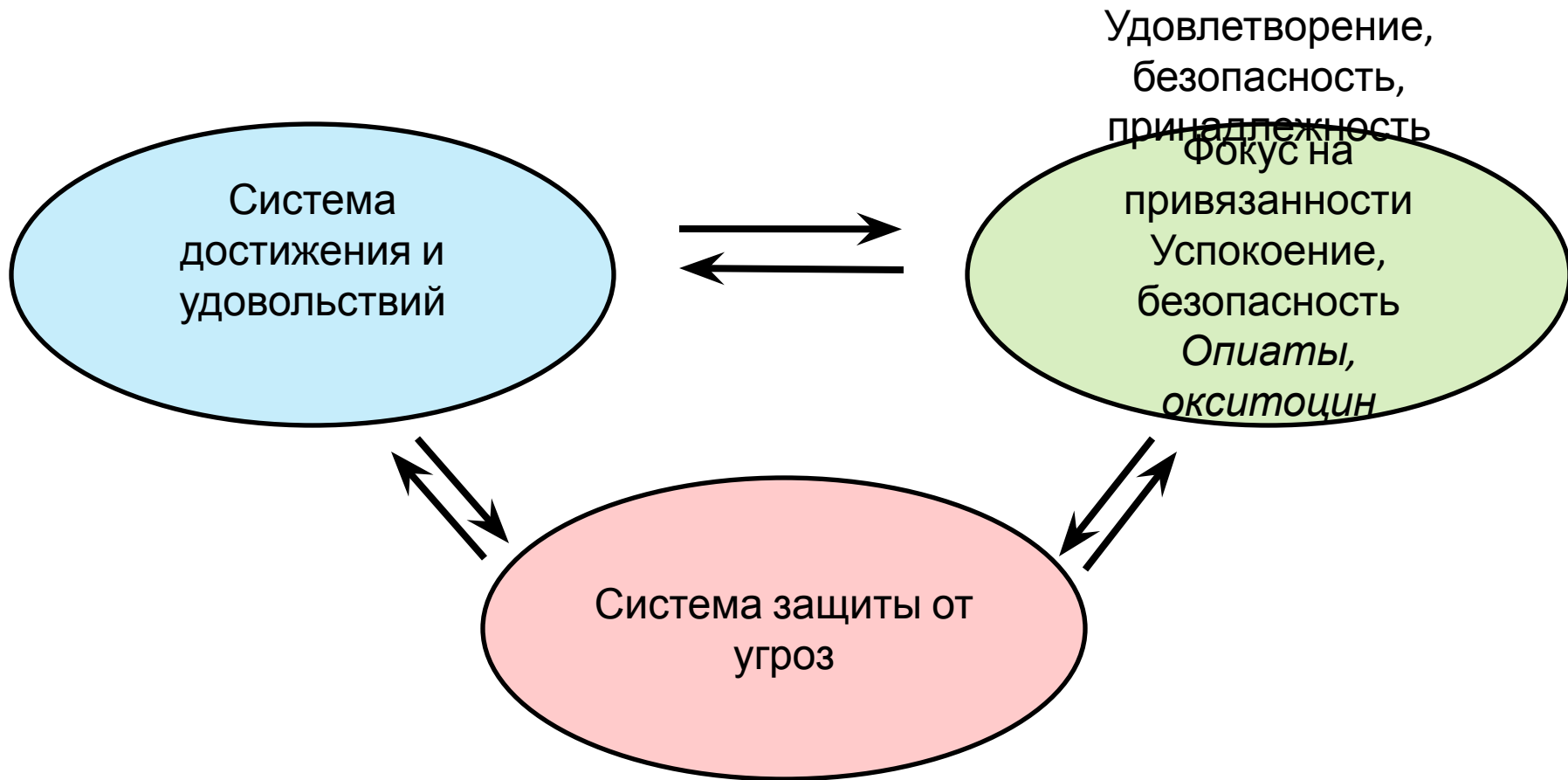


Стыд и самокритика

- Трудно чувствовать безопасность, удовлетворение
- Трудно создавать отношения безопасной привязанности
- Усиливают чувствительность к угрозам (внешним и внутренним)
- Трудно остановиться и замедлиться



Система эмоциональной регуляции



«Зеленая» система – безопасность и принадлежность

Функция – восстановление, расслабление, успокоение

- Не искать подвоха, останавливает поиск опасности
- Эмоции: любовь, спокойствие, удовлетворенность, благополучие, счастье
- Запустить поведение: поиск привязанности, близости, забота, обнимашки, отдых
- Нейрохимические изменения: снижает чувствительность к опасности
- Позволяет остановиться



Составляющие

1. Чувствительность к стрессу и потребностям
2. Сочувствие
3. Эмпатия
4. Забота о благополучии
5. Облегчение страданий
6. Толерантность к фрустрации
7. Не-осуждение, безоценочность



Сострадание

Намеренное создание тепла, доброты и поддержки в отличие от критики, обвинений и стыда

1. Признание страдания
2. Понимание причин страдания
3. Намерение облегчить страдание



Представьте себе...

Представьте себе существо, к которому вы относитесь с безусловной добротой и теплом. При мысли о котором у вас на сердце теплеет?

Представьте, что оно находится в той же ситуации, что и вы сейчас?

Что вам хочется сделать или сказать ему?



Практики

Цель: намеренная тренировка навыка доброты и сострадания к себе.

Сострадательное внимание

сосредоточение нашего внимания тем способом, который помогает и поддерживает нас. Например, это воспоминания о моментах, когда мы были добры к другим или другие были добры к нам. Например, вы можете вспомнить всех тех людей, которые когда-то хотели вам добра и заботились о вас.

Сострадательное поведение

Сострадательное поведение направлено на облегчение страданий и помощь развитию и росту. Это не значит избегать контакта с тем, что трудно или болезненно – напротив, сострадательное поведение требует мужества.

Сострадательное поведение – это значит ответить на вопрос «что для меня сейчас действительно важно?» и сделать это, даже если это кажется трудным.

Например, нам может быть трудно обращаться за помощью, но в минуты, когда нам трудно, попросить поддержки – это сострадание к себе. Налить себе чай с бутербродом, если не ел с утра – это сострадательное поведение.

Кроме того, сострадательное поведение включает в себя действия, ориентированные на процесс, а не на результат. Отдыхать, читать, заниматься спортом для удовольствия, обниматься, болтать с друзьями, рисовать – все эти дела ориентированы на процесс.

Сострадательное воображение

Ряд упражнений, которые помогают найти и испытать теплые чувства к себе.

Например, вы можете исследовать свою речь: критикующую и добрую. Вспомните, за что вы обычно судите и критикуете себя (внешность, карьера, отношения, воспитание и т. д.)? Каким тоном Вы разговариваете сами с собой, когда замечаете недостаток или совершаете ошибки?

Подумайте, как бы вы могли изменить тон, чтобы стать более добрым, поддерживающим и понимающим, напоминая себе о том, что вы всего лишь человек, и должны признавать вещи такими, какие они есть?

На протяжении дня обращайтесь внимание, когда вы используете жестокий или недобрый тон по отношению к себе, а затем попытайтесь перефразировать так, чтобы этот тон стал более сострадательным.

Сострадательное воображение

Ряд упражнений, которые помогают найти и испытать теплые чувства к себе.

Например, вы можете исследовать свою речь: критикующую и добрую. Вспомните, за что вы обычно судите и критикуете себя (внешность, карьера, отношения, воспитание и т. д.)? Каким тоном Вы разговариваете сами с собой, когда замечаете недостаток или совершаете ошибки?

Подумайте, как бы вы могли изменить тон, чтобы стать более добрым, поддерживающим и понимающим, напоминая себе о том, что вы всего лишь человек, и должны признавать вещи такими, какие они есть?

На протяжении дня обращайтесь внимание, когда вы используете жестокий или недобрый тон по отношению к себе, а затем попытайтесь перефразировать так, чтобы этот тон стал более сострадательным.

Сострадательное ощущение

Исследование ощущений в теле, когда вы переживаете к себе добрые, теплые чувства

(см. аудиофайлы «Успокаивающее прикосновение», «Спокойное дыхание»)

Евгения Дашкова

vk.com/dashkofa

facebook.com/dashkofa

Instagram [@pitanie_i_telo](https://www.instagram.com/pitanie_i_telo)

8-913-932-3805

Для подготовки к лекции использованы материалы из лекций и статей Paul Gilbert, Николая Павлова, Татьяны Назаренко, Людмилы Петрановской.