

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Представьте, Вы заблудились в незнакомом месте и решили заказать такси, чтобы вернуться домой.

Что Вам нужно сообщить водителю такси?



Подобно тому как при заказе такси нужно указать **ОТКУДА** и **КУДА** мы едем, чтобы выйти из эмоционального выгорания, мы заполним с Вами несколько тестов. Это поможет Вам понять Вашу отправную точку.

Также эти тесты помогут Вам спустя время увидеть изменения, которых Вы достигли, выполняя все рекомендации из этой брошюры.

ТЕСТ НА ДЕПРЕССИЮ №1

Как часто за последние две недели Вас беспокоили перечисленные ниже проблемы? Для каждого утверждения отметьте вариант, который наиболее точно отражает Ваше состояние.

		Ни разу	Несколько дней	В течение недели	Практически каждый день
1	Ничего не хочется делать, или это не доставляет удовольствия	0	1	2	3
2	Вы испытываете чувство подавленности, депрессии и безнадежности	0	1	2	3
3	Не можете заснуть и выспаться либо спите слишком много	0	1	2	3
4	Постоянно чувствуете усталость или нехватку энергии	0	1	2	3
5	У Вас плохой или неконтролируемый аппетит	0	1	2	3
6	Плохо о себе думаете: что Вы неудачник(-ца) или подводите свою семью	0	1	2	3
7	У Вас проблемы с концентрацией внимания: например при прочтении газеты или при просмотре телевизора	0	1	2	3
8	Двигаетесь или говорите настолько медленно, что это замечают окружающие. Или, наоборот, суетливы, двигаетесь больше, чем обычно	0	1	2	3

Подсчитайте баллы в каждой колонке, а затем суммируйте их:

_____ + _____ + _____ + _____

Общий балл: _____

Ваш общий балл отражает ту степень депрессии, которую Вы испытываете.

0-4 Легкая

5-9 Средняя

10-14 Умеренная

15-19 От умеренной до тяжелой

20-24 Тяжелая

ВАЖНО 🙌

Этот тест не заменяет помощь специалистов.

У психолога и психиатра есть более точные тесты для диагностирования депрессии и ее разновидностей.

Если Вы набрали более 20 баллов, обратитесь к специалисту за помощью. Они окажут Вам помощь, и Вам станет легче.

(Также Вы можете заполнить этот тест за близких Вам людей, чтобы лучше понять их состояние).

ТЕСТ НА СТРЕСС

Отметьте виды стресса, с которыми Вы столкнулись в течение последнего года. Если события одного типа происходили несколько раз за год, Вы можете умножить баллы стресса в этом пункте.

Событие	Оценка остроты стресса
Смерть супруга / супруги	100
Развод	73
Расставание супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть кого-то из близких	63
Несчастный случай, болезнь	53
Женитьба (замужество)	50
Увольнение с работы	47
Воссоединение супругов	45
Выход на пенсию	45
Ухудшение здоровья кого-то из близких	44
Беременность	40
Сексуальные затруднения	39
Пополнение семьи	39
Поступление на работу	39
Изменение материального положения	39
Смерть близкого друга / подруги	37
Переход на другую работу	36
Семейные ссоры стали чаще / реже	35
Долг свыше \$10.000 или 1.000.000 руб.	31
Возвращение долга / ссуды	30
Ответственность по службе повысилась / понизилась	29
Сын или дочь покидает семью	29
Ссора с родственниками мужа / жены	29
Успех	28
Муж / жена выходит на работу / оставляет работу	26

Начало / конец школьных занятий	26
Изменение условий жизни	25
Изменение старых привычек	24
Неприятности с руководством на службе	23
Изменение продолжительности или условий работы	20
Перемена места жительства	20
Перемена школы	20
Перемена в развлечениях	19
Изменение в деятельности религиозного характера	19
Увеличение / снижение общественной активности	18
Долг менее \$10.000 или 1.000.000 руб.	17
Изменение привычек, связанных со сном	16
Семейные праздники отмечаются чаще / реже	15
Изменение режима питания	15
Каникулы / отпуск	13
Большой праздник, значимый юбилей, рождество	12
Незначительное нарушение закона	11

Сосчитайте количество баллов, которые соответствуют событиям, произошедшим за последний год.

Общий балл: _____

До 150 баллов — низкий уровень стресса.

Вероятность стрессового расстройства не более 30%.

Знания из этой брошюры помогут Вам снизить последствия стресса и дальше быть в ресурсе.

150–299 баллов — вероятность стрессового расстройства 50%, если оставить всё как есть.

Проработайте тщательно материал из этой брошюры. Он поможет Вам стабилизировать себя и уменьшить количество стресса.

Выше 300 баллов — риск стрессового расстройства почти 80%.

Этой брошюры недостаточно, чтобы поддержать Вас в этот момент жизни. Обратитесь к живому специалисту за помощью. Если у Вас нет такой возможности, тщательно выполните каждое Д/З из этой брошюры.

* Вы можете также заполнить этот тест за каждого близкого Вам человека, чтобы примерно понять уровень стресса, в котором он живет. Это поможет Вам выяснить, нуждается ли он в Вашей дополнительной поддержке.

ТЕСТ НА ДЕПРЕССИЮ №2

Отметьте галочкой (✓) частоту проявления у Вас каждого из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день. Ответьте на каждый из 25 пунктов.

		0 ни разу	1 иногда	2 умеренно	3 часто	4 крайне часто
Мысли и чувства						
1	Вам грустно, или Вы в плохом настроении					
2	Чувствуете грусть, удручены					
3	Чувствуете желание расплакаться, слезливости					
4	Чувствуете уныние					
5	Испытываете чувство безнадежности					
6	Имеете низкую самооценку					
7	Испытываете чувство собственной ничтожности и непригодности					
8	Испытываете чувство вины или стыда					
9	Критикуете или обвиняете самого себя					
10	Испытываете трудности с принятием решений					
Деятельность и личные отношения						
11	Чувствуете потерю интереса к членам семьи, друзьям, коллегам					
12	Испытываете одиночество					
13	Проводите меньше времени с семьей или друзьями					
14	Чувствуете потерю мотивации					
15	Чувствуете потерю интереса к работе или другим занятиям					
16	Избегаете работы и другой деятельности					
17	Ощущаете потерю удовольствия и нехватку удовлетворения от жизни					

		0 ни разу	1 иногда	2 умеренно	3 часто	4 крайне часто
Физические симптомы						
18	Чувствуете усталость					
19	Испытываете затруднения со сном или, наоборот, слишком много спите					
20	Имеете сниженный или, наоборот, повышенный аппетит					
21	Замечаете потерю интереса к сексу					
22	Беспокоитесь по поводу своего здоровья					
Суицидальные побуждения						
23	Имеются ли у Вас суицидальные мысли?					
24	Хотели бы Вы окончить свою жизнь?					
25	Планируете ли Вы навредить себе?					

Подсчитайте сумму набранных баллов:

Общий балл: _____

- 0-5** Депрессия отсутствует
- 6-10** Нормальное, но несчастливое состояние
- 11-25** Слабо выраженная депрессия
- 26-50** Умеренная депрессия
- 51-75** Сильно выраженная депрессия
- 76-100** Крайняя степень депрессии

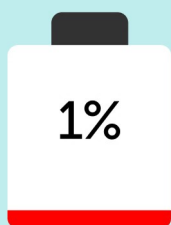
* Если суммарный балл сильно превышает 10, возможно, Вам будет полезно обратиться за профессиональной помощью. Если у Вас есть суицидальные мысли, стоит немедленно обратиться за помощью к профессионалу.

* Вы можете также заполнить этот тест за каждого близкого Вам человека, чтобы примерно понять его состояние.

ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

Эмоциональное выгорание — это состояние истощения наших физических и психических ресурсов, которое формируется под влиянием разных травмирующих событий.

Выгорание является не болезнью, а нашим внутренним защитным механизмом, который, словно предохранитель, предотвращает депрессию и психические нарушения.



Выгорание — это внутренний датчик, который подсказывает, что мы начинаем жить в дисбалансе. Это случается, когда мы длительное время отдаем себя больше, чем восполняем, тем самым истощая все свои внутренние эмоциональные ресурсы.

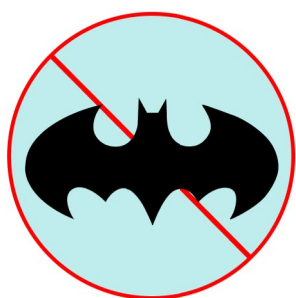
Впишите ниже результаты трех тестов:

Тест на
депрессию №1

Тест на стресс

Тест на
депрессию №2

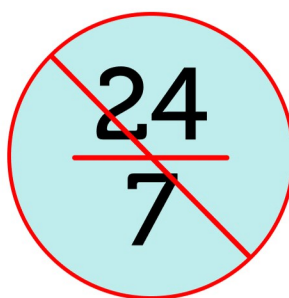
Если Ваши показатели каждого теста близки к середине баллов или выше, скорее всего, Вы заболели эмоциональной простудой. Да! Вы не стали ленивыми и не испортились. Просто у Вас температура 40 градусов. Сейчас Вам нужно позаботиться о себе, вместо того чтобы помогать другим.



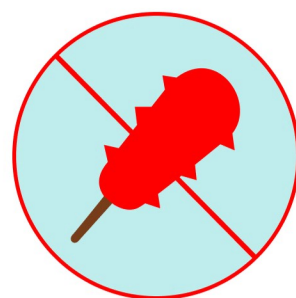
Запрещено
спасать других



Запрещены
подвиги



Запрещено жить
без выходных
и отдыха



Запрещено
самоубийство
и самокритика

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Отметьте ниже признаки, которые Вы нашли в себе:

- ☐ Потеря интереса к жизни
- ☐ Безразличие к работе
- ☐ Хроническая усталость
- ☐ Проблемы со сном, бессонница
- ☐ Постоянная раздражительность
- ☐ Снижение иммунитета, частые болезни
- ☐ Частые головные боли, мигрень
- ☐ Усиление или ухудшение аппетита, проблемы с ЖКТ
- ☐ Отстраненность, чувство одиночества
- ☐ Потеря мотивации (ничего не хочется делать)
- ☐ Постоянное чувство тревоги
- ☐ Негативное отношение к себе, к другим и к будущему
- ☐ Постоянное напряжение в мышцах тела

Попробуйте определить период,
на протяжении которого Вы ощущаете эти симптомы:

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| ☐ Несколько недель | ☐ Месяц | ☐ Несколько месяцев |
| ☐ Около года | ☐ Около 3 лет | ☐ Около 5 лет |

Айсберг причин эмоционального выгорания

- Истощающий темп жизни
- Многозадачность
- Долги, кредиты, ипотеки
- Конфликты с родными
- Накопившийся стресс
- Неудовлетворение базовых потребностей
- Подвешенное состояние в работе и учебе
- Сложные отношения с близкими людьми
- Другие причины

ШРАМЫ ПРОШЛОГО

- Незавершенная сепарация, созависимость
- Разочарования в себе, ошибки прошлого
- Разочарования в родителях
- Разочарования в браке, семье
- Разочарования в государстве, религии
- Тяжело пережитое горе или травмирующие события
- Потеря смысла жизни
- Глубокие обиды, нанесенные другими людьми
- Сексуальное и физическое насилие в детстве
- ДТП или производственная травма
- Пережитые военные события или стихийные бедствия
- Эмиграция, потеря родного дома
- Инвалидность, длительные хронические болезни
- Имеющиеся психические расстройства
- Выкидыш или аборт
- Потеря детей, родителей или родных
- Потеря собаки или другого домашнего питомца

Видимые причины

- Тяжелая работа, низкая оплата труда
- Длительное отсутствие работы
- Отсутствие полноценного отдыха
- Длительные трудности с деньгами
- Конфликты на работе
- Проблемы со сном
- Общение с токсичными людьми
- Неумение говорить «нет» другим
- Трудности с жильем

НЕХВАТКА ОСВЕДОМЛЕННОСТИ:

- Неумение жить в своем темпераменте
- Непринятие своего и чужих темпераментов
- Неумение восполнять себя через каналы восприятия
- Самобичевание
- Негативные мысли о себе, о других и о будущем
- Принятие решений в свете когнитивных искажений
- Искаженные глубинные убеждения о себе и других
- Мысли о суициде, попытки суицида
- Алкогольная, табачная, игровая и другие зависимости
- Кризис средних лет
- Кризис «опустевшего гнезда»
- Неумение работать с вторичными выгодами
- Неумение работать с автоматическими мыслями
- Другие причины

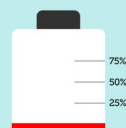
Скрытые причины

ПУСТЫ ЛИ ВАШИ БАКИ?

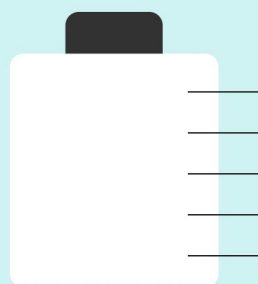
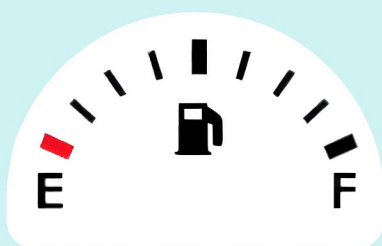
Прежде чем отправиться в дорогу из эмоционального выгорания, нам с Вами важно приобрести и отточить навык восполнять себя. Нас ждет неблизкая дорога, поэтому первым делом мы **научимся заправлять и заряжать себя!**

Представьте, что свой запас сил можно измерить, будто это **топливный бак** внутри нас или **заряд аккумулятора**.

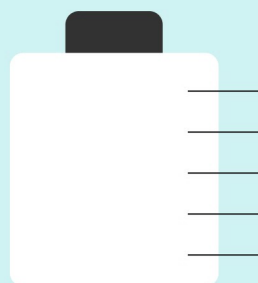
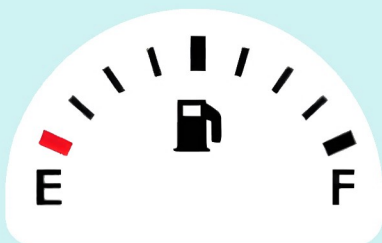
Отметьте свой запас сил по самоощущениям:



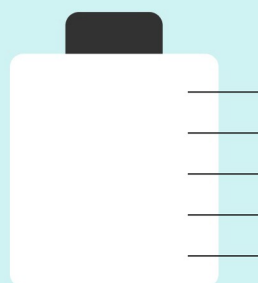
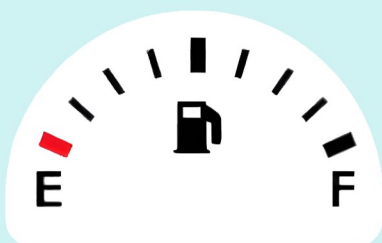
Сейчас



Год назад



5 лет назад



Как Вы думаете, что будет, если всё оставить как есть и ничего не делать с выгоранием?

1

Станет лучше
само по себе

2

Останется
как есть

3

Станет
хуже

Если ничего не делать, истощение и выгорание может запустить необратимые процессы в нашем теле и мышлении. Давайте это предотвратим! И мы Вам в этом поможем!



Прежде чем пользоваться машиной или телефоном, мы всегда заправляем бак или заряжаем аккумулятор.

Подобно тому как зарядка телефона не происходит мгновенно, так и нам нужно время, чтобы восстановить себя и снова быть в ресурсе. Никто не ставит телефон на зарядку на несколько минут. Так и телу нужно дать достаточно времени, чтобы оно по-настоящему отдохнуло.

СПОСОБЫ ВОСПОЛНЯТЬ СЕБЯ

Хотя мы как люди все очень похожи, не всё, что восполняет одних, подходит другим. Каждый из людей — это уникальная комбинация заводских настроек, таких как темпераменты и каналы восприятия.

Это значит, что советы, которые помогают одним, могут не помогать и даже вредить другим. Советы, которые помогают холерикам, бесполезны и даже вредны для сангвиников, меланхоликов и флегматиков.

Позже мы с Вами более подробно обсудим темпераменты, а сейчас нам лишь достаточно усвоить, что все мы разные. Поэтому Вы будете пробовать разные виды восполнения себя, чтобы найти подходящий Вам.

Легковой автомобиль



Бензин

Грузовой автомобиль



Дизельное топливо

Электромобиль



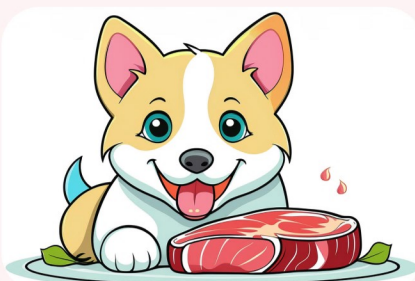
Электричество

Подобно тому как разные автомобили заправляются разными видами топлива, так и **каждого из нас заряжают разные виды отдыха.**

КЕША



ДОРИ



САХАРОК

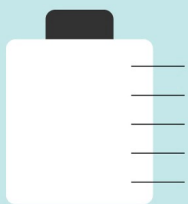


Подобно тому как домашние животные нуждаются в разной еде, **нас питают разные виды отдыха.**

ДАВАЙТЕ ОПРЕДЕЛИМ, ЧТО ВАС ЗАРЯЖАЕТ

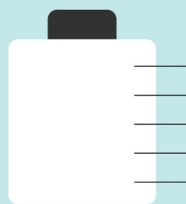
А

Включите любимую песню или видеоклип, которые поднимают Вам настроение. После просмотра заполните тест внутренних сил:



ДО

_____ %

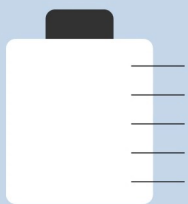


ПОСЛЕ

_____ %

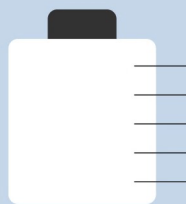
Б

Приготовьте или купите любимое, вкусное блюдо. Запишите ощущения до и после приема пищи:



ДО

_____ %

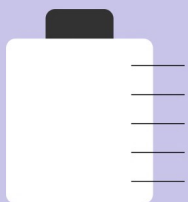


ПОСЛЕ

_____ %

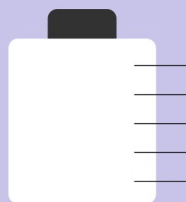
В

Погуляйте по красивому парку или лесу. Запишите ощущения до и после:



ДО

_____ %

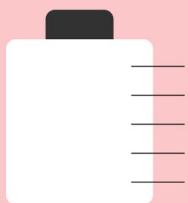


ПОСЛЕ

_____ %

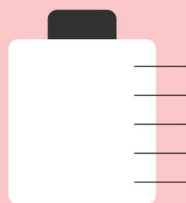
Г

Включите любимый фильм (художественный, биографический или документальный). Запишите свои ощущения:



ДО

_____ %



ПОСЛЕ

_____ %

ПОЧЕМУ НАПОЛНЕНИЕ СИЛАМИ ТАК ВАЖНО?

Что будет, если работникам целого города не платить зарплату?



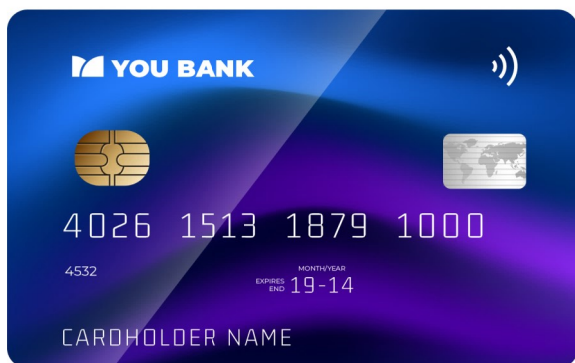
Выгорание — это бунт нашего тела, которое работало на нас всю нашу жизнь и недовольно условиями труда.

Наше тело заслуживает, чтобы мы о нем заботились и давали ему достаточно отдыха, столько, сколько ему нужно. Потому что никто не трудился для нас так много, как оно!

Пришло время выдать телу полную зарплату и рассчитаться с внутренними долгами — подарить телу отдых и заботу!



Почему бунтует наше тело?



Причины выгорания в том, что мы относимся к своему телу и силам, как к кредитной карточке. Даже когда у нас на балансе «нет средств», мы продолжаем «тратить» себя.

Выгорание — это признак того, что все наши внутренние ресурсы истощены и что нам нужно остановиться!

**Относиться к себе,
как к кредитной карте, —
проигрышная стратегия.**

Постепенно «долг» нашим
физическим и эмоциональным
силам становится неподъемным.



Выгорание — это защитный механизм, побуждающий
нас опомниться и осознать, что наше отношение к себе
и наш образ жизни истощают и даже убивают наше тело.

**Выгорание, как светофор, помогает
нам вовремя остановиться!**



Выписка по эмоциональной кредитной карте:

Укажите кредитный лимит на
эмоциональные силы на Вашем счете: _____ ₽/€

Укажите, какой процент лимита на
карте Вы уже вычерпали? _____ %

На протяжении какого срока Вы живете
не по ресурсам? _____

Согласны ли Вы вернуть долг своему
телу в виде отдыха и заботы о себе, чтобы
тело взамен дало силы и энергию жить?

☐ Да ☐ Нет

Подпись _____

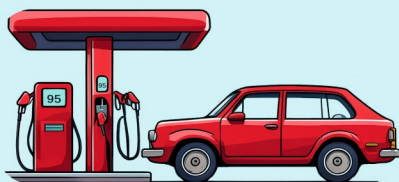
Прежде чем перейти к практической информации, давайте закрепим три важных правила, которые помогут Вам накопить силы для выхода из «эмоционального банкротства».

ПРАВИЛО №1



Мы отказываемся от мышления и отношения к себе, как к кредитной карте, ведь именно это и привело Вас к эмоциональному выгоранию.

ПРАВИЛО №2



Прежде чем «тратить» себя, мы каждый раз себя «заправляем». Сейчас разные виды отдыха — это и есть Ваше лечение эмоционального выгорания.

ПРАВИЛО №3

Запрещено спасать и помогать другим ближайшие 2 месяца!

Иначе помощь другим будет возвращать Вас туда, с чего Вы начинали. Когда Вы окрепнете, мы научим Вас балансу в помощи другим. Даже супергерою иногда нужен выходной или отпуск.



МЕТОД ЗАРЯЖАТЬ СЕБЯ №1

«Заряжай себя каждый день»

Топливо: вкусные завтраки



Завтрак — один из способов выдать щедрый «аванс» своему телу. Если Вы не привыкли завтракать, то можете делать небольшие или поздние завтраки.

Выберите 10 завтраков на ближайшие дни:

- | | |
|--|--|
| ☒ Яйца жареные и бекон | ☒ Яйцо вареное и роллы «Филадельфия» |
| ☒ Сырники со сметаной | ☒ Каша вкусная со сгущенкой |
| ☒ Творог с йогуртом или вареньем | ☒ Бутерброд (горячий или холодный) |
| ☒ Блины с мясом или творогом | ☒ Яйца жареные и тушеные овощи |
| ☒ Бутерброд с рыбой или икрой | ☒ Шашлык на завтрак |
| ☒ Омлет или шакшука | ☒ Оладьи |
| ☒ Завтрак не дома (кафе или отель) | ☒ Запеканка |



А Запрещено пропускать завтрак!

Б Запрещено завтракать невкусно и одинаково!

МЕТОД ЗАРЯЖАТЬ СЕБЯ №2

«Особый вечер»

Топливо: вечер для себя



В будние дни у каждого из нас много важных дел, одно из таких дел — уделить вечер себе и провести его для себя.

**Рецепт идеального вечера:
совместите 2 или 3 любимых дела!**

А Любимые напитки и еда



Б Любимые музыка или книга



В Любимые кино, хобби или компьютерная игра



Г Любимые люди рядом

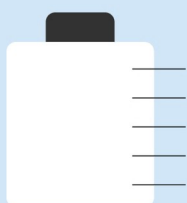


Проведите 3 разных вечера в течение 3-х недель. Определите тот вариант выходного вечера, который больше всего Вас восполняет и быстро заряжает.

ВЫХОДНОЙ ВЕЧЕР №1

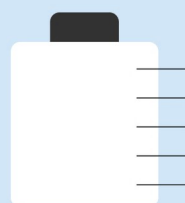
Что я попробовал(-а) в этот вечер?

Силы до:



___%

Силы после:

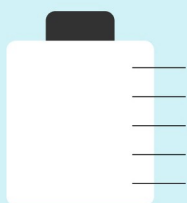


___%

ВЫХОДНОЙ ВЕЧЕР №2

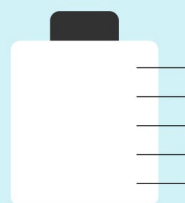
Что я попробовал(-а) в этот вечер?

Силы до:



___%

Силы после:



___%

ВЫХОДНОЙ ВЕЧЕР №3

Что я попробовал(-а) в этот вечер?

Силы до:



___%

Силы после:



___%

МЕТОД ЗАРЯЖАТЬ СЕБЯ №3

«День зарплаты»

Топливо: **полный выходной день**



Выходной день — это выходной для всех членов семьи, когда каждый занимается тем, что его наполняет. В этот день есть несколько правил:

- А** Проснуться без будильника!
- Б** Не строить планы на день!
- В** Занимать себя только отдыхом!
- Г** Целый день кушать вкусную и любимую еду!

Выберите, чем хотите заняться в свой выходной:

- | | |
|--|--|
| ☒ Приготовить вкусный завтрак | ☒ Гулять |
| ☒ Купить любимую еду | ☒ Играть в настольные игры |
| ☒ Читать | ☒ Сходить в гости к друзьям |
| ☒ Слушать музыку | ☒ Сходить в боулинг |
| ☒ Играть на музыкальных инструментах | ☒ Баня / сауна / бассейн |
| ☒ Рисовать с детьми | ☒ Кататься на коньках / велосипеде |
| ☒ Петь и танцевать | ☒ Сходить в батутный центр |
| ☒ Выучить новую песню | ☒ Заниматься тем, что нравится! |



Запланируйте свой выходной сейчас!

Число/месяц/год

Первый выходной

Дата _____

Чем я занимался(-ась)?

Насколько я смог(-ла) подзарядиться?

ДО

____ %

ПОСЛЕ

____ %

Что зарядило больше всего?

Второй выходной

Дата _____

Чем я занимался(-ась)?

Насколько я смог(-ла) подзарядиться?

ДО

____ %

ПОСЛЕ

____ %

Что зарядило больше всего?

Третий выходной

Дата _____

Чем я занимался(-ась)?

Насколько я смог(-ла) подзарядиться?

ДО

____ %

ПОСЛЕ

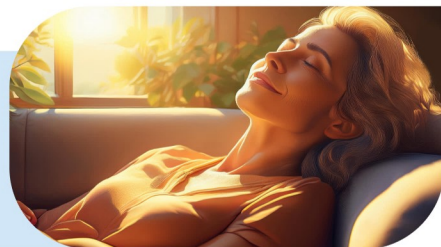
____ %

Что зарядило больше всего?

МЕТОД ЗАРЯЖАТЬ СЕБЯ №4

«Суперприем!»

Топливо: отдых 20 минут



Давайте с Вами освоим дополнительный полезный навык, который поможет Вам избегать ежедневной перегрузки. Из-за выгорания Вы нуждаетесь немного в большем количестве ежедневного отдыха, чем обычно.

Для многих из нас в порядке вещей подзаряжать телефон на 10-20 минут, чтобы его заряда хватило до конца дня. Даже небольшой отдых подзарядит Вас и придаст Вам сил на целый день.



Позвольте своему телу расслабиться, постарайтесь ни о чем не думать. Поначалу это задание будет даваться с трудом. Поэтому нужно время, чтобы развить навык расслаблять свое тело и ум каждый день на 20 минут.



Упражнение заключается в том, чтобы разрешать себе в течение дня расслабиться и полежать 20 минут.

МЕТОД ЗАРЯЖАТЬ СЕБЯ №5

«Диета на негатив»

Топливо: оградить себя от негатива



Современное общество насквозь пропитано негативом. Словно яд и токсины, он попал во все источники воды. Чтобы помочь себе выздороветь, нужно на время отказаться от всех источников негативных и токсичных мыслей:

Телевизор и сводки новостей

Ограничьте себя на месяц от всех новостных каналов или оставьте только один, который публикует меньше всего негативной информации.



Общение с другими

Минимизируйте общение с теми, кто токсично влияет на Вас. Позже мы научим Вас защищаться от их негатива.



Свои негативные мысли

Саморазрушающие мысли — это главный источник выгорания. Самокритика, самообвинения и самобичевание истощают наши силы и обесценивают наши успехи. Сейчас Вы нуждаетесь в утешении, а не в критике или в советах от себя и других.

