

Имоджен Далл

# От выгорания к балансу

Как  
успокоить  
нервы,  
снять  
стресс  
и подзаря-  
диться



**ВЫ МОЖЕТЕ  
ВОЗНЕНАВИДЕТЬ  
ЭТО РУКОВОДСТВО.**

**ПОЛЬЗА  
ОТ НЕГО  
ВСЕ РАВНО  
БУДЕТ.**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## **ОСТРЫЕ СЛУЧАИ**

Панические атаки 10

Почему мне так плохо? 16

Мрачные мысли 24

## **КРАТКОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

Стресс подрывает мое здоровье 31

Я боюсь идти на работу... 41

Когда работы слишком много... 45

Я не смогу закончить эту работу вовремя 51

Я паникую перед встречей 60

Я не могу сказать «нет». Я не могу выпасть из процесса 65

У меня закончились идеи 69

Я не могу смириться с поражением 75

Со мной общаются свысока 79

Я прокрастинирую. У меня нет мотивации 85

Я не могу с ним работать! 93

Все болит. Я в ужасной физической форме 99

## **ПРОБЛЕМЫ ДЛИТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА**

А что, если я недотягиваю? Я сомневаюсь, что когда-нибудь  
добьюсь своей цели 113

Я ненавижу неформальное общение 119

Я зарабатываю недостаточно 123

Никто меня не поддерживает.  
Надоело полагаться только на себя 143

Меня не ценят 149

На работе нездоровая атмосфера 156

Мне сложно управлять подчиненными 161

Я завидую окружающим и их успехам 169

Никто не собирается выполнять обещания, которые давали  
при приеме на работу 174

Я не уверен, что правильно выбрал профессию 177

**РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА 185**


**ПРИМЕЧАНИЯ 186**



# ОТ ВЫГОРАНИЯ К БАЛАНСУ

Все тело болит. Мозг похож на выдавшую виды посудную губку. Все валится из рук, и мы сами не понимаем, почему занимаемся этой работой. Мы больны? Нет, мы просто выгораем.

Поздравляю, эта книга — то, что вам нужно.



Согласно данным управления по охране труда Великобритании, один из пятерых жителей страны страдает от стресса, связанного с работой, а у полумиллиона человек такой стресс приводит к заболеваниям. Ситуация настолько угрожающая, что Всемирная организация здравоохранения добавила выгорание в перечень профессиональных рисков. Зависшая на одном уровне зарплата, неблагоприятные условия труда, неэффективная система управления, нездоровая атмосфера в коллективе, тревожное чувство, что вы делаете что-то не так, — вот поводы для полного выгорания.

Именно поэтому я и написала эту книгу. Я работала в рекламной отрасли и в какой-то момент решила стать сценаристом. Это была мечта. Я питалась одним шоколадом, работала сутками, прямо в пижаме, и не думала ни о чем, кроме успеха. А затем появились боли в груди, одышка, мне с трудом удавалось встать с постели. Неужели сердечный приступ? Нет, всего лишь старые «друзья» — стресс, тревога и депрессия, которые сплелись в чудовищный клубок, приведя меня к выгоранию. Та еще мечта.

Тогда мне бы очень пригодилась такая книга, как «Эмоциональное выгорание». Практическое руководство, как быть, когда дела уже плохи. В нем вы не найдете ни чудодейственных инструкций по пробуждению в себе супергероя, ни странных диаграмм производительности труда, и уж точно всякой чепухи о том, как выстроить работу «более толково». Возможно, мои советы не ликвидируют последствия выгорания окончательно, но вы моментально почувствуете себя лучше. Может быть, вы только начинаете закипать или уже бурлите вовсю — сохраняйте спокойствие! У вас в руках руководство по выживанию.

*Тюген*

