

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.

Imogen

