

# Антивыгорание

В карточной игре:

Эффективные стратегии  
направленные на:

- 👉 решения — 3 карты
- 🧠 мышление — 3 карты
- 😊 эмоции — 6 карт
- 🤝 других людей — 3 карты

Неэффективные  
стратегии:

- 👎 7 карт

Стрессоры:

- 👉 внешние — 4 карты

- 😈 личностные — 4 карты

Как использовать:

1. Распечатайте карты. На последней странице мы добавили «рубашку» для карт. Напечатайте ее на оборотной стороне листа с картами.
2. В нижнем поле закрасьте от 0 до 5 звезд — в зависимости от того, как часто используете эту стратегию в жизни.
3. Возьмите карты неэффективных стратегий и стрессоров и «покройте» их картами эффективных стратегий.
4. В ситуациях, когда сталкиваетесь со стрессором или прибегаете к неэффективной стратегии, используйте карты эффективных стратегий как памятки и практические рекомендации.
5. И вы победитель!

## Стратегия № 1. Планирование решения проблемы



В чем выражается:

Усилия по изменению ситуации, применение аналитического подхода к решению проблемы.

Чем хороша:

Дает возможность активно справляться со стрессорами.

Пример:

На работе совсем нет времени поесть, но вам важно хорошо питаться. Где вы можете взять вовремя еду? Заказать, приготовить и взять с собой, договориться с коллегой и брать по очереди?



## Стратегия № 2. Конfrontация



В чем выражается:

Агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску.

Чем хороша:

Дает возможность отстоять свои границы, не бояться негативных последствий, преодолевать их.

Пример:

Руководитель хочет, чтобы вы работали по выходным. Вы отказываетесь, несмотря на то, что начальник может быть недоволен и даже уволить вас.



## Стратегия № 3. Принятие ответственности



### В чем выражается:

Признание своей роли в возникновении проблемы и ее решении.

### Чем хороша:

Помогает расширять зону ответственности и влияния. Дает возможность найти нестандартное решение проблемы.

### Пример:

*Коллеги постоянно не успевают подготовить ваши задачи до дедлайна. Вы начинаете напоминать им о сроке за неделю, хотя это и не входит в ваши обязанности.*



## Стратегия № 5. Положительная переоценка



### В чем выражается:

Мысленные усилия по поиску положительных сторон в сложившейся ситуации.

### Чем хороша:

Развивает позитивное мышление. Помогает справляться с негативными эмоциями.

### Пример:

*Вы работаете в условиях неопределенности, не имея возможности заранее спланировать график. Зато у вас достаточно свободного времени, когда вы можете заниматься интересными делами и саморазвитием.*



## Стратегия № 7. Самосострадание



### В чем выражается:

Проявление бережного и заботливого отношения к своим чувствам. Признание своей боли, сочувствие, теплота.

### Чем хороша:

Поддерживает даже в самых сложных ситуациях.

### Пример:

*Вы допустили ошибку в работе. Вам грустно и обидно, и вы не пытаетесь подавить эти чувства или найти оправдания. Вы признаете, что это нормально — грустить, когда что-то не выходит.*



## Стратегия № 4. Принятие



### В чем выражается:

Отказ от борьбы и необходимости менять ситуацию, признание неизбежности, наблюдающая позиция.

### Чем хороша:

Помогает не бороться с мнимыми проблемами и стрессорами. Развивает критическое мышление.

### Пример:

*Вы знаете, что невозможно избежать ошибок и негативной обратной связи, поэтому не пытаетесь чрезмерно контролировать себя. Если ошибка возникает — принимаете ее и думаете, как исправить ситуацию.*



## Стратегия № 6. Переключение внимания



### В чем выражается:

Управление фокусом внимания, когда размышления о прошлом или будущем не приносят никакой пользы.

### Чем хороша:

Возвращает в реальность. Дает возможность быть здесь и сейчас, объективно оценивать ситуацию.

### Пример:

*Завтра важное выступление. Вы волнуетесь, но знаете, что уже достаточно подготовились. И поэтому переключаетесь на другие дела.*



## Стратегия № 8. Юмор



### В чем выражается:

Способность посмеяться над собой и ситуацией, любовь к мемам и комедиям.

### Чем хороша:

Не дает унывать.

### Пример:

*Когда хотел спокойно умереть, но поступил запрос на очень интересный проект.*



## Стратегия № 9. Развлечения и удовольствия



### В чем выражается:

Даже в трудные времена мы находим время на то, что нам приятно.

### Чем хороша:

Помогает восстановить силы, перезагрузиться, вернуть вкус к жизни. Главное – не уйти в самоутешение (см. неэффективные стратегии)

### Пример:

У вас есть «ресурсный список» с занятиями, которые доставляют удовольствие. Каждую неделю вы уделяете время трем из них.



## Стратегия № 11. Практики релаксации



### В чем выражается:

Упражнения и техники для снятия напряжения.

### Чем хороша:

Легко можно практиковать дома, не имея опыта в подобных начинаниях.

### Пример:

Самомассаж, дыхание под музыку, упражнения для мышечной релаксации, короткий 15-минутный сон.



## Стратегия № 13. Поддержка



### В чем выражается:

Способность поделиться с людьми, обсудить свои трудности.

### Чем хороша:

Вы ощущаете, что не одиноки, получаете опору и веру в возможность выбраться из жизненных трудностей.

### Пример:

Группы для молодых родителей для студентов и всех, кто нуждается в поддержке. Их можно найти в интернете или организовать самостоятельно.



## Стратегия № 10. Физическая активность



### В чем выражается:

Прогулки, занятия спортом или фитнесом.

### Чем хороша:

Улучшает не только эмоциональное состояние, но и здоровье.

### Пример:

Даже в самые загруженные дни вы делаете короткие 3-минутные разминки по утрам. Если совсем нет, делаете растяжку прямо на кровати.



## Стратегия № 12. Выражение эмоций



### В чем выражается:

Признание и выражение любых эмоций: злости, грусти, раздражения, боли.

### Чем хороша:

Отлично снимает стресс. Важно помнить, что эта стратегия не должна быть единственной.

### Пример:

Творчество, простые физические действия (топанье ногами, битва подушками, крик, слезы).



## Стратегия № 14. Делегирование, просьба о помощи



### В чем выражается:

Фактическая помощь со стороны окружающих, делегирование части задач.

### Чем хороша:

Дает возможность справиться с нагрузкой и стрессом. Риск выгорания ниже у тех, кто может опереться на окружающих.

### Пример:

Помощь можно запросить даже по самым простым вопросам: «покорми меня» или «проследи, чтобы я пошел(-ла) спать вовремя».



## Стратегия № 15. Принадлежность и участие



### В чем выражается:

Принадлежать к группе, ощущение своего участия в жизни других людей.

### Чем хороша:

Если вы поддерживаете кого-то, выигрывают оба — и тот, кому вы помогаете, и вы сами.

### Пример:

Благотворительность, волонтерская деятельность, помочь тем, кто оказался в трудной ситуации, или просто встречи с теми, кто вам нравится.



## Стратегия № 1.2. Избегание мыслей



### В чем выражается:

#### Убеждения:

- Плохо чувствовать себя плохо.
- Я не должен(-на) беспокоиться/бояться.

### Чем плохо:

Если не думать о проблеме, она не исчезнет. Кроме того, вещи, о которых мы стараемся не думать, врываются в голову с удвоенной силой.

### Пример:

Вы не устраивает фамильярное общение руководителя, но вы стараетесь не обращать внимания.



## Стратегия № 3. Отрицание и обесценивание



### В чем выражается:

Делаем вид, что ничего плохого не происходит. При **отрицании** не осознаем проблему.

При **обесценивании** — преуменьшаем ее важность и болезненность.

### Чем плохо:

Проблему невозможно решить, пока мы ее не увидим и не признаем.

### Пример:

#### Обесценивающие фразы:

«Подумаешь, нашел(нашла) из-за чего переживать»; «А в Африке вообще дети голодают» «Зарплата хорошая, чего ты еще хочешь?»



## Стратегия № 1.1. Избегание действий



### В чем выражается:

#### Убеждения:

- Я должен(-на) всегда чувствовать себя хорошо.
- Если я почувствую себя хуже, это выйдет из-под контроля и я не смогу действовать.

### Чем плохо:

Проблемы только накапливаются. Мы чувствуем себя неэффективными и слабыми

### Пример:

Вы не любите звонить и не делаете это даже тогда, когда альтернатив нет.



## Стратегия № 2. Отстранение



### В чем выражается:

Блокировка любых неприятных эмоций.

### Чем плохо:

Вместе со способностью переживать боль мы теряем способность чувствовать радость и понимать свои потребности.

### Пример:

Вы испытываете болезненные эмоции, но словно немеете, чтобы сохранить работоспособность.



## Стратегия № 4. Капитуляция



### В чем выражается:

Признание невозможности ничего изменить. В психологии называется «выученной беспомощностью».

### Чем плохо:

Прямая дорога к выгоранию и депрессии. Теряя надежду, человек теряет интерес к жизни.

### Пример:

Вы чувствуете одиночество, но игнорируете появляющиеся возможности, например, когда друзья приглашают на встречу.



## Стратегия № 5. Самоутешение



### В чем выражается:

Прибегание к занятиям, которые дают временное чувство облегчения, но не помогают справиться с проблемой.

### Чем плохо:

Может наносить вред здоровью, перейти в избегание.

### Пример:

- переедание
- алкоголь, наркотики
- запойный просмотр сериалов
- серфинг по соцсетям
- бесконтрольное погружение в компьютерные игры
- маскировка самоутешения под важную деятельность ( чтение, уборка, учеба)



## Стрессор № 1. Избыточная нагрузка



### В чем выражается:

Представим, что вы тратите свой бюджет и не пополняете его. Сколько времени пройдет, прежде чем вы окажетесь по уши в долгах? Так и с нашим организмом.

Внутренний «бюджет» ограничен, а с возрастом и он постепенно снижается. Возникает истощение.

### Чем плохо:

Мало возможностей для отдыха и восстановления.

### Пример:

*Вы работаете по найму, а вечером и в выходные берете дополнительные проекты. Получается, что рабочий день длится 12–14 часов.*



## Стрессор № 3. Недостаточный контроль



### В чем выражается:

Перегруженность требованиями, ощущение, что вы не можете ни на что повлиять.

### Чем плохо:

Снижается вовлеченность, профессиональная и личная эффективность.

### Пример:

*Начальство на работе часто меняет требования и ставит сжатые сроки, не объясняя причин и не принимая обратной связи.*



## Стратегия № 6. Гиперконтроль



### В чем выражается:

Попытка сделать все возможное, чтобы избежать негативного опыта.

### Чем плохо:

Запирает человека в ловушку стресса, не дает расслабиться и восстановить силы.

### Пример:

*Перфекционизм, желание сделать все идеально. Постоянные тревожные мысли о будущем, о возможных проблемах.*



## Стрессор № 2. Конфликты



### В чем выражается:

Трудности в отношениях, отсутствие чувства безопасности.

### Чем плохо:

Трудности в отношениях вызывают естественную реакцию защиты, мы эмоционально отключаемся и дистанцируемся от социальной угрозы. Возникает отчуждение, способность к проявлению эмпатии и заботы снижается.

### Пример:

*Вы не можете найти общий язык с одним из коллег. Вам кажется, что все остальные встают на его сторону, поэтому и с ними отношения портятся.*



## Стрессор № 4. Отсутствие поддержки и признания



### В чем выражается:

Отсутствие наставника или обучения для получения знаний, негативное отношение окружающих к тому, как вы работаете или ведете быт, отсутствие обратной связи

### Чем плохо:

Без признания и поддержки мы быстро выбываемся из сил.

### Пример:

*Вы уделяете много времени детям и домашним делам, но близкие считают, что в этом нет ничего особенного.*



## Стрессор № 5. Перфекционизм



### В чем выражается:

Желание все сделать идеально, страх ошибок и критики.

### Чем плохо:

Мешает эффективно действовать, пробовать новое. Может привести к прокрастинации.

### Пример:

*Вам поручили важный проект, и вы считаете, что должны справиться с ним идеально, хотя никогда раньше не занимались подобным. Каждое замечание или вопрос вызывают у вас апатию и страх.*



## Стрессор № 7. Недостаточная гибкость



### В чем выражается:

Сложно дается новое, трудно адаптироваться к изменениям. Все непривычное вызывает тревогу.

### Чем плохо:

Мир постоянно меняется, и это становится фактором хронического стресса.

### Пример:

*Вам предстоит переехать в новый район, и вы чувствуете страх, подавленность и нежелание ничего менять.*



## Стрессор № 6. Недоброжела - тельность в сочетании с интроверсией



### В чем выражается:

Подозрительность, нежелание общаться и находить общий язык с людьми.

### Чем плохо:

Чем меньше приятных эмоций доставляет вам общение с другими людьми, чем больше вы устаете от него. Если ваша профессия связана с общением, шанс выгореть очень велик.

### Пример:

*Разговоры с незнакомыми людьми вызывают у вас тревогу и напряжение. Хочется от всех спрятаться.*



## Стрессор № 8. Особенности темперамента



### В чем выражается:

Ранимость, возбудимость, долгое переживание эмоций.

### Чем плохо:

Вас легко вывести из равновесия, поэтому многие вещи вызывают бурную реакцию. Риск выгорания увеличивается.

### Пример:

*Вы остро реагируете на критику. Вам кажется, что все настроены против вас, а люди видят все ваши недостатки.*



