

Зміст

Вступ	7
1. Вигорання та стрес	11
2. Пастки вигорання	28
3. Шкільне вигорання	39
4. Інші види навчання	71
5. Шлях до зцілення	82
6. Злам	99
7. Відновлення	121
8. Досвід пройденого шляху	135
9. Дорога вперед	158
Кінець	180

ВСТУП

Ти купив цю книгу (або хтось подарував її тобі), бо не дуже добре почувашся.

Може, в тебе зовсім немає сил і ти почувашся повністю спустошеним. А може, ти, навпаки, знервований і ніби іскришся зсередини. Ти можеш бути постійно втомленим, але при цьому не можеш спокійно спати. Можливо, в тебе дивне відчуття порожнечі десь за очима. До цього додаються болі в животі, головний біль чи просто ниючі болі по всьому тілу. І що гірше — тобі вже нічого не приносить радості, навіть те, що колись подобалося. А ще гірше те, що всі навколо дратують і виводять тебе з себе.

Можливо, ти не маєш жодного з цих симптомів, але ти нічим не цікавишся, і здається, що життя втратило той свій блиск. Ти не завжди так чувався. Раніше ти любив життя, цікавився всім, що тебе оточувало. Ти міг радіти дрібницям, але тепер здається, що сил більше немає. В тебе ніби закінчилось паливо.

Хтось точно казав тобі, що це, мабуть, вигорання або ж ти сам дійшов до цього висновку. Цілком ймовірно, що деякі дорослі навколо тебе налаштовані

скептично: вони думають, що вигорання буває лише у дорослих, які роками працюють на ненависній роботі. Вони не вважають, що ти «підходиш» під цей термін, бо ти ще підліток і не маєш роботи. Дехто навіть може бути досить грубим та сказати, що ти просто ледачий або що треба зібратися й взяти себе в руки. А, може, твої батьки, навпаки, страшенно хвилюються й хочуть, щоб тобі стало краще — і це теж може змушувати тебе погано почуватись. Ти бачиш, як вони тривожаться, і хочеш, щоб вони просто дали тобі трохи простору.

Тож що таке вигорання і чи дійсно ти вигорів? Ця книга допоможе зрозуміти, чи це твій випадок, і якщо так, то що з цим можна зробити. Вигорання буває різним і, прочитавши цю книгу, ти можеш зрозуміти, що зараз ти ще не вигорів, але вже на цьому шляху. У такому разі тут ти знайдеш поради, як запобігти цьому в майбутньому.

Книга починається з розмови про вигорання та стрес: що це означає і як зрозуміти, коли вони стають проблемою. Вона допоможе зрозуміти, що не дає тобі розслабитись, що тобі допомагає, а що — навпаки робить гірше. Далі ми поговоримо про те, як виглядає процес відновлення, що ти можеш робити на кожному етапі та як люди поруч можуть тобі допомогти.

Хто ми такі



Ми написали цю книгу удвох.

Наомі — клінічна психологиня, яка допомагає людям піклуватися про своє психічне здоров'я. Її шкільні роки були досить нестандартними: вона навчалася в одинадцяти різних школах, деякі з яких їй дуже подобалися, а деякі — навпаки ні. Більшість текстів у цій книзі написані саме нею.

Еліза — ілюстраторка та авторка кількох книжок, серед яких «*Can't Not Won't*» — історія про труднощі її доньки з відвідуванням школи. Її найновіша книга «*Thumbsucker*» — це авторське переосмислення (і перемалювання) дитячих спогадів та власних переживань. Усі ілюстрації, які ви тут побачите, створені саме нею.

1

Вигорання та стрес

Що таке стрес?

Чи піддаєшся ти стресу? Ми б дуже здивувались, якби відповідь була ні. Ніхто з нас ще не зустрівачав людини, яка б час від часу не відчувала подібне.

Стрес — це частина нашого життя. Навколо нас відбуваються події, які викликають труднощі, і наше тіло реагує фізично, а мозок — емоційно. Кожен іноді відчуває стрес, а іноді відчувається більш спокійним. Можливо, ти відчував стрес перед іспитом або під час сварки з друзями чи батьками.

Цей стрес відчувається у тілі чи в голові. Так відбувається тому, що у твоїй крові циркулюють гормони стресу. Вони виділяються у відповідь на сигнали з однієї частини мозку — мигдалеподібного тіла (амігдали), яке «помічає» можливу загрозову ситуацію. Саме амігдала посилає сигнали в усі частини тіла, готуючи його до захисту. Вона налаштовує тебе боротися або якнайшвидше покинути небезпечне місце.



Ознаки стресу

Що підказує тобі, що ти починаєш піддаватись стресу? Багатьом людям складно зрозуміти, що вони вже у стані напруження; часто першими це помічають інші. З Наомі таке трапляється часто: її родина каже, що вона стала дратівливою і їй варто відпочити, а сама Наомі переконана, що поводитьсь цілком розумно, просто всі навколо чомусь здаються їй більш надокучливими, ніж зазвичай.



Хтось передусім помічає свої відчуття. Інші — зміни в думках. Хтось звертає увагу на сигнали тіла. А буває, що людина усвідомлює свій стрес лише тоді, коли помічає, що поводитьсь зовсім по-іншому, ніж до цього. Можливо, вона помічає, що не може заснути вночі або прокидається дуже рано вранці і раптом хоче їсти більше солодкого, хоча зазвичай дотримується здоровішого харчування.