

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



ВЫГОРАНИЕ И РЕСУРСЫ КЛИЕНТА

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Практическое пособие для психологов

Цель: Практическая работа с запросами на
отсутствие сил, апатию и потерю смыслов.

Антикризисный центр «Я АКТИВ!»

Сайт: center-active.ru

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

 почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522



Об авторе

Светлана Ковешникова

- Психолог-сексолог
- Консультант по детско-родительским отношениям
- Клиент-центрированный терапевт

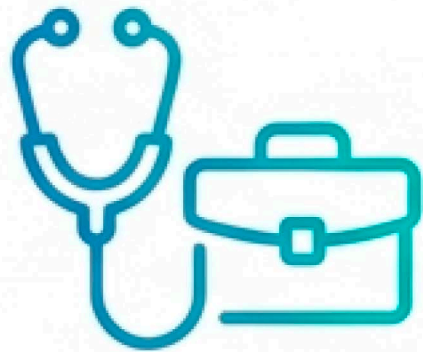


«Психолог в моём понимании — это не безучастный интерпретатор событий жизни клиента, а участливый проводник, который готов разделить непростые эмоции и пройти этот сложный путь вместе с клиентом, помогая и поддерживая».



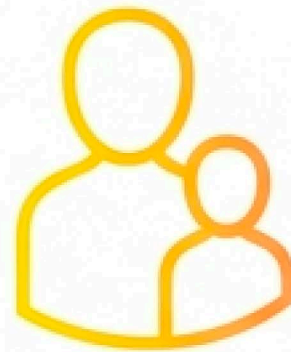
ЧТО ТАКОЕ ВЫГОРАНИЕ? ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО РАБОТУ

Определение ВОЗ: Состояние хронического истощения на фоне длительного стресса, который не был успешно преодолен.



1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

«Плата за сочувствие».
Характерно для врачей,
психологов, волонтеров.
Ощущение бессмысленности
усилий, цинизм к коллегам.



2. РОДИТЕЛЬСКОЕ

Эмоциональное
дистанцирование от детей. «Я
как пустой сосуд». Хроническая
усталость от роли родителя,
которая не проходит после сна.



3. БЫТОВОЕ / ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

Истощение от «дня сурка», уход
за больными родственниками.
Реакция на длительную
неопределенность и
невозможность планировать.

Важно: Клиент выгорает от любой деятельности, в которую он вкладывает душу, но не получает эквивалентной отдачи.

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ: СПИРАЛЬ ПОТЕРИ РЕСУРСОВ

Согласно теории сохранения ресурсов (COR) С. Хобфолла

1. ФАЗА НАПРЯЖЕНИЯ (СТРЕСС)

Угроза потери ресурсов. Попытка сохранить контроль через сверхусилия.

Маркер: «Я должен просто собраться и сделать больше».

Инвестиция последних сил

2. ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ (РЕЗИСТЕНЦИЯ)

Ресурсы заканчиваются. Организм переходит в режим энергосбережения.

Маркер: Снижение иммунитета, нарушения сна, раздражительность.

Дефицит восстановления

3. ФАЗА ОТСТРАНЕНИЯ (ДИСТАНЦИРОВАНИЕ)

Психика «отключает» эмпатию, чтобы выжить.

Маркер: Деперсонализация (цинизм), редукция достижений («Я ничего не стою»).

«Выгорание — это защита психики, а не лень.»





КЛАССИФИКАЦИЯ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ

Инструмент для инвентаризации опор клиента

ВНУТРЕННИЕ (Личностные)

- **Самозффективность:** Вера в способность справиться («Я смогу»).
- **Жизнестойкость:** Способность восстанавливаться после неудач.
- **Навыки саморегуляции:** Умение расслабляться, осознанность.
- **Физический тонус:** Здоровье, сон, гормональный баланс.

ВНЕШНИЕ (Средовые)

- **Социальная поддержка:** Семья, друзья, сообщества («караван ресурсов»).
- **Материальные:** Финансы, жилье, стабильность быта.
- **Статусные:** Должность, социальная роль, признание.

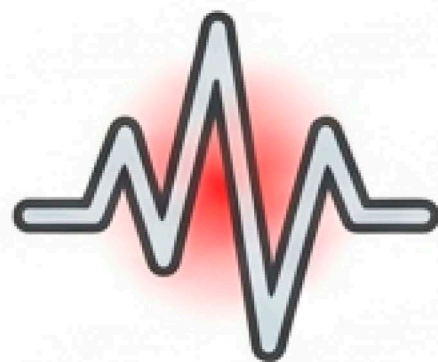
ВАЖНО:

Ресурсы — это система. Потеря одного ресурса (например, работы) часто влечет цепную реакцию потерь других (статуса, самооценки). Задача психолога — найти уцелевшие звенья.



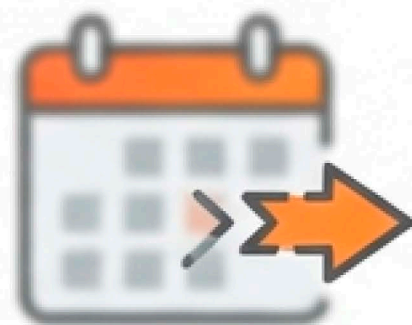
УСТАЛОСТЬ ОТ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

ФОНОВАЯ ТРЕВОГА



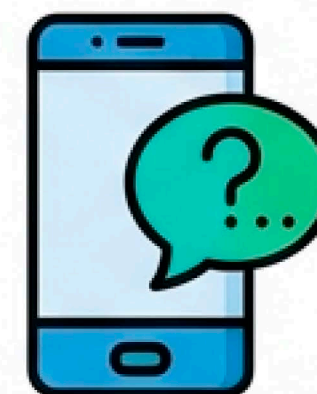
Переход от острого стресса (шок) к хроническому (адаптационная усталость). Длительное пребывание в информационной повестке катастроф истощает резервы.

ГОРИЗОНТ ПЛАНИРОВАНИЯ



Невозможность строить долгосрочные планы вызывает чувство бессилия. Инвестиция ресурсов в будущее кажется бессмысленной.

ИЗОЛЯЦИЯ



Рост цифрового общения снижает качество живой социальной поддержки. Люди «в сети», но эмоционально одиноки.

Смена запроса: Клиент приходит не с вопросом «как быть эффективнее», а с запросом «где взять силы, чтобы просто быть» (Экзистенциальное истощение)



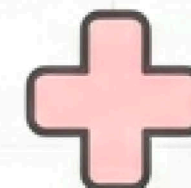
СЛОВАРЬ ПСИХОЛОГА: ДЕКОДИРОВАНИЕ ЖАЛОБ

Как перевести «язык клиента» на язык клинической диагностики

ЧТО ГОВОРИТ КЛИЕНТ



ЧТО СЛЫШИТ ПСИХОЛОГ



«У меня нет сил, я как выжатый лимон,
ничего не хочу»

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ
(Прямая потеря энергетического ресурса)

«Меня все бесят. Дети и коллеги требуют
слишком многого»

ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ
(Защитная экономия эмоций через
агрессию или цинизм)

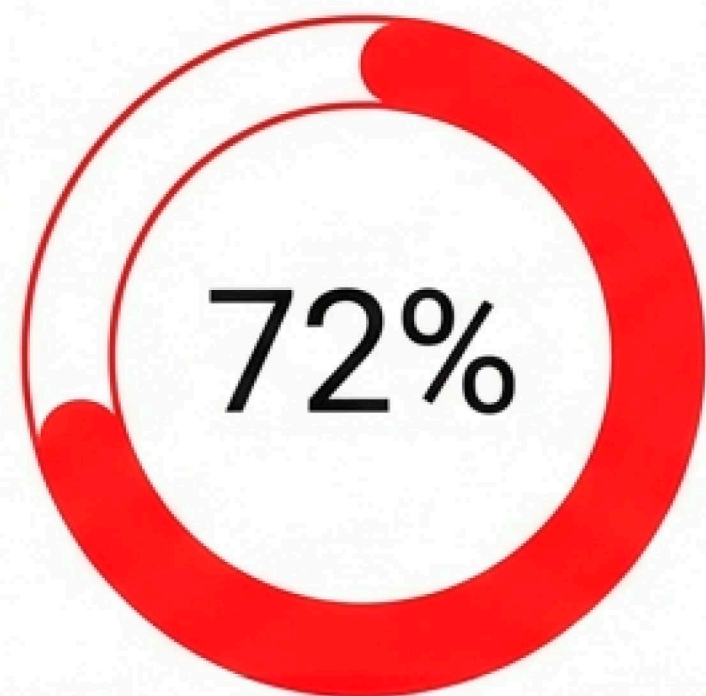
«Я ничего не добился. Всё, что я делаю —
бесполезно»

РЕДУКЦИЯ ДОСТИЖЕНИЙ
(Утрата смысла и самооценности)

«Я всё время болею, сплю
и не высыпаюсь»

ПСИХОСОМАТИКА
(Тело сигнализирует о том, с чем
не справляется психика)

МАСШТАБ ПРОБЛЕМЫ: СТАТИСТИКА



Россиян сталкивались с эмоциональным выгоранием



Отмечают признаки хронического истощения прямо сейчас

ТОП-3 ПРИЧИНЫ

1. Неопределенность будущего
2. Дисбаланс «усилия — награда»
3. Дефицит качественного отдыха

ВЫВОД ДЛЯ ПСИХОЛОГА: Работа с ресурсами — это база. Прежде чем идти в терапию травмы, необходимо восстановить ресурсный баланс. Без ресурса психика не сможет переработать травму.

Диагностический протокол:

Шаг 1. Внешние маркеры выгорания

«Тело говорит раньше клиента»: наблюдаемые признаки истощения до начала тестирования.

Головные боли напряжения, нарушения сна (бессонница или сонливость), чувствительность к звукам/свету.



«Маскообразное» лицо, скудная мимика или эмоциональная лабильность (слезы без видимой причины).



Ощущение «пустоты», тревога, приглушенность чувств, цинизм в высказываниях.



Суетливость или заторможенность, увеличение потребления стимуляторов (кофе, алкоголь, никотин), дистанцирование от контактов.



Триада симптомов

1. Астения:

Хроническая усталость, которая не проходит после сна (симптом «встал и уже устал»).

2. Эмоциональная лабильность:

Резкие перепады настроения, раздражительность на близких.

3. Поведенческое дистанцирование:

Формальное общение, редукция обязанностей («делаю только минимум»).



Диагностический протокол: Шаг 2. Оценка глубины процесса (Методика В. Бойко)

Интерпретация трех фаз развития эмоционального выгорания как динамического процесса.

Фаза 1: Напряжение (Запуск механизма)

- Переживание психотравмирующих обстоятельств
- Недовольство собой
- «Загнанность в клетку»

«Я стараюсь, но этого недостаточно / Я должен работать больше».

Фаза 2: Резистенция (Экономия эмоций)

- Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
- Эмоционально-нравственная дезориентация
- Редукция профессиональных обязанностей

«Я общаюсь на автомате. Я не хочу вникать в их проблемы».

Фаза 3: Истощение (Падение ресурсов)

- Эмоциональный дефицит
- Эмоциональная отстраненность
- Личностная отстраненность (деперсонализация)
- Психосоматические нарушения

«Я ничего не чувствую. Мне всё равно».

«Выгорание — это не момент, это процесс. Тест Бойко (84 вопроса) позволяет определить доминирующую фазу и ведущие симптомы».





Диагностический протокол:

Шаг 3. Дифференциальная диагностика

Как не перепутать выгорание с клинической депрессией?

Эмоциональное выгорание (Burnout)		Депрессия (Depression)	
	Контекст: Локализовано в конкретной сфере (работа, волонтерство, родительство).		Контекст: Тотальное состояние (глобальное), затрагивает все сферы жизни.
	Динамика: Состояние улучшается при смене деятельности или качественном отдыхе (отпуск, выходные).		Динамика: Состояние не меняется или ухудшается даже при отсутствии нагрузки (ангедония сохраняется в отпуске).
	Самовосприятие: «Я не справляюсь с задачами» (снижение профессиональной самооценки).		Самовосприятие: «Я — плохой», «Мир — плохой», «Будущее — безнадежно» (Триада Бека).
	Способность получать удовольствие: Сохраняется в сферах, не связанных с источником стресса.		Способность получать удовольствие: Утрачена полностью (ангедония).

Маркер «Отпуск»

Если симптомы исчезают после отдыха или смены контекста — это вероятнее всего выгорание. Если подавленность сохраняется более 2 недель вне зависимости от обстоятельств — подозреваем депрессию.

Диагностический протокол: Шаг 4. «Колесо баланса ресурсов»

Классификация ресурсов личности по теории сохранения ресурсов (COR) С. Хобфолла.



Теория: «Спираль потерь»

Потеря одного ресурса (например, работы) влечет за собой лавинообразную потерю других (статуса, самооценки, денег).

Задача психолога — остановить спираль, найдя сохранившийся ресурс.

Антикризисный консультационный
психологический центр






"Я АКТИВ!"





Красные флаги: когда нужно перенаправление к психиатру?

Симптомы, требующие немедленного клинического вмешательства.

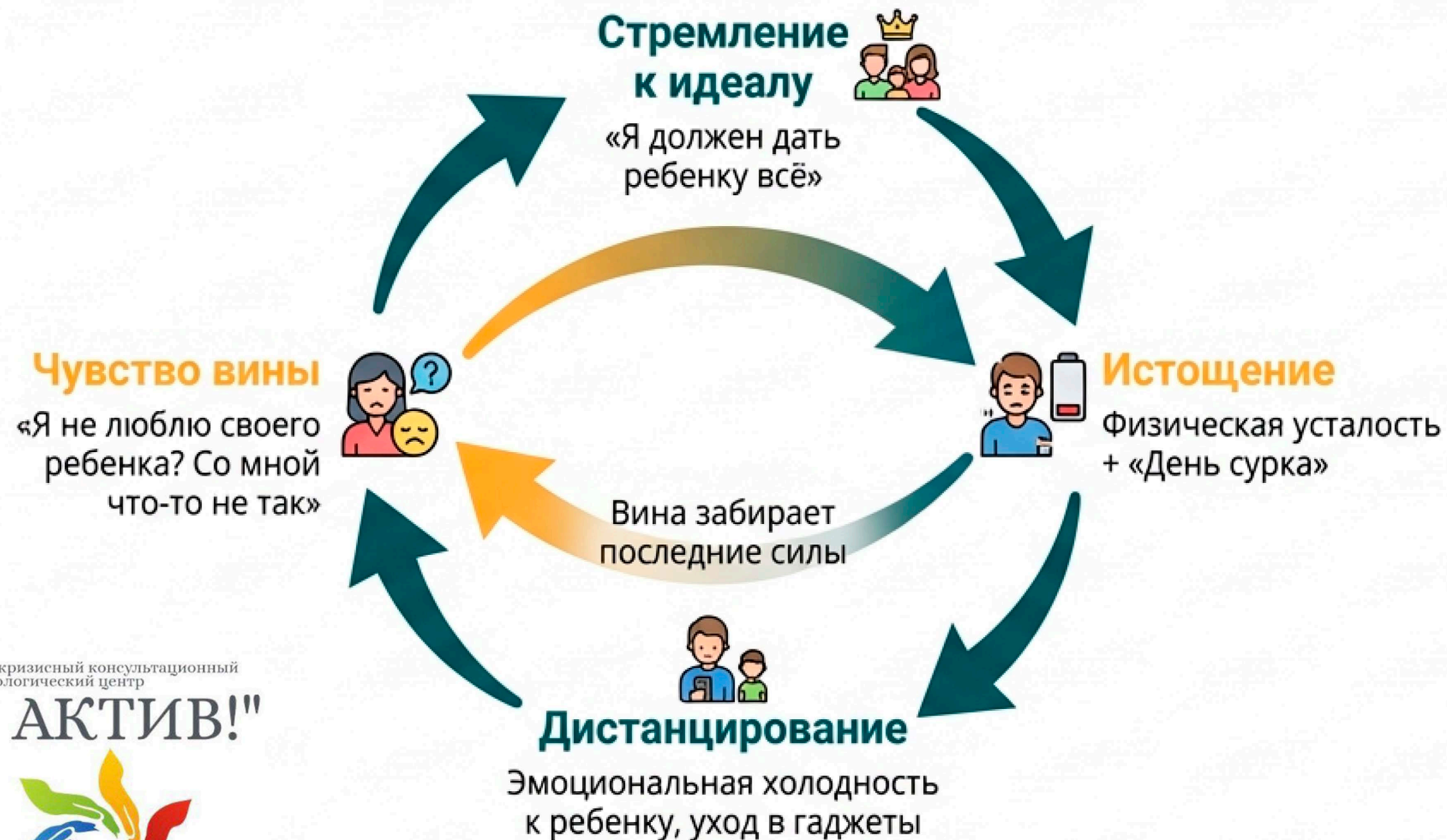
-  **Суицидальный риск:** Мысли о смерти, наличие плана, самоповреждающее поведение (self-harm).
-  **Витальная угроза:** Полный отказ от еды или сна (бессонница более 3-х суток), невозможность встать с кровати.
-  **Психотические симптомы:** Бред, галлюцинации (возможны на стадии глубокого истощения), параноидальные идеи.
-  **Триада Бека (тяжелая степень):** Устойчивое негативное отношение к себе, к миру и к будущему («выхода нет»).
-  **Длительность:** Симптоматика депрессии сохраняется более 2 недель ежедневно.

Правило психолога

«Не лечи то, что не диагностировал». При наличии красных флагов — поддержка, стабилизация и обязательная рекомендация обратиться к врачу-психиатру.

Специфический контекст: Родительское выгорание

Особенности диагностики при запросе «Я плохая мать/плохой отец».



Ключевые отличия

- **Невозможность «увольнения»:** Роль родителя 24/7, пауза невозможна.
- **Табуированность:** Стыдно признаться в усталости от детей (страх осуждения).
- **Симптом-маркер:** Эмоциональная холодность именно к ребенку при сохранении эмпатии к другим людям.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"





Техника №1. «Инвентаризация ресурсов»

(Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла).

Переход от мышления «Потери» к мышлению «Сохранения».

Согласно теории COR (Conservation of Resources), стресс — это реакция на потерю.
Задача: остановить «спираль потерь» и запустить «ресурсоворот».

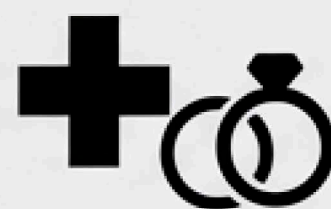
1. Материальные



Жилье, транспорт,
быт.

Что дает ощущение стабильности?

2. Условия



Здоровье, брак,
статус.

Какие статусы защищают вас?

3. Личностные



Самооценка, навыки,
оптимизм.

Что помогало в прошлом?

4. Энергетические



Время, деньги,
знания.

Куда инвестировать минимум?

Цель: выявить нетто-остаток ресурсов для старта.



Техника №2. «Мои опоры»: Работа с внешним ресурсом

Преодоление изоляции и построение кругов поддержки.



Принцип Делегирования

Мозг в стрессе — это браузер с сотней вкладок. Закройте лишние.

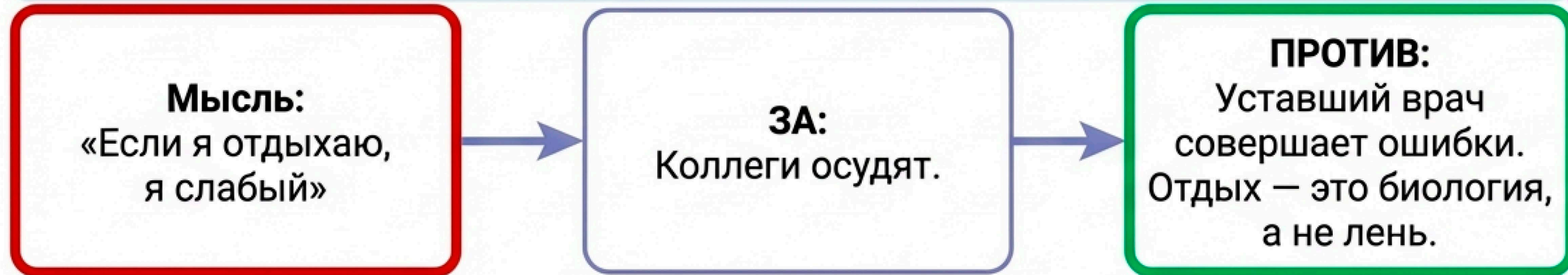
Задание: Кому вы можете делегировать одну задачу сегодня? (клининг, звонок бабушке, отчет).



Техника №3. Когнитивная переработка

Работа с установкой «Я должен быть сильным» (КПТ)

Аргументы ЗА и ПРОТИВ



Вывод: Отдых делает меня профессионалом.

Техника «Континуум»



Задача: Найти свое место на шкале и уйти от черно-белого мышления.



Техника №4. Арт-терапия: «Карта ресурсных мест»

Доступ к бессознательному, когда логика не работает.

1. **Визуализация:** Закройте глаза. Вспомните место абсолютной безопасности.
2. **Выражение:** Нарисуйте это. Важны не формы, а цвета и линии покоя.
3. **Якорение:** Где это чувство отзывается в теле? (тепло в груди, плечи).



Почему это работает?

Творчество активирует правое полушарие и снижает кортизол, обходя защиты («мне некогда»).



Техника №5. «Маленькие шаги»

Режим энергосбережения при астении.



Low Power
Mode



**“Принцип: Мотивация следует за действием.
Сначала микро-шаг, потом — энергия.”**



Техника №6. Работа с телом

Снятие мышечного панциря и возвращение в «Здесь и сейчас».

При тревоге: «5-4-3-2-1»



5 вещей, которые я вижу



4 вещи, которые я трогаю



3 вещи, которые я слышу



2 запаха



1 вкус

При напряжении: PMR (Релаксация)



Принцип маятника:
Чтобы расслабить
мышцу, её нужно
сначала максимально
напрячь.

Алгоритм: Напряжение
(5 сек) -> Сброс (10 сек)
-> Наблюдение.



Техника №7. Метод «Копинг-карточки»

Профилактика рецидивов: ваша «аптечка» самопомощи.

МОЯ КОПИНГ-КАРТА

ТРИГГЕР (Когда я чувствую...):

*Раздражение на близких,
желание лечь лицом в
стену.*

ДЕЙСТВИЕ (Я делаю...):

*Таймер на 15 минут
тишины. Выход на
улицу без телефона.*

ПОДДЕРЖКА (Я звоню...):

*Подруге Ане или в чат
волонтеров.*

САМОИНСТРУКЦИЯ:

*Это не лень, это
сигнал батарейки.*

Инструкция:

Клиент носит карточку
в кошельке или на
заставке телефона.



Инфографика: 10 быстрых способов восполнения ресурса

Чек-лист «Скорая помощь» для клиента.



Цифровой
детокс (1 час)



Стакан воды



5 минут
тишины



Тепло
(душ/чай)



Тактильность
(кот/плед)



Природа
(зеленый цвет)



Сказать
«Нет»



Попросить
о помощи



Сон до 23:00



Белок в еде

Важно: Это не список обязанностей, это меню заботы о себе.



Риск контрпереноса: когда выгорание «заражает»

Блок 5. Возможные риски психолога

Core Concept:

Согласно теории сохранения ресурсов (С. Хобфолл), когда клиент находится в «спирали потерь», он бессознательно ищет донора энергии.

Механизм «заражения» (Контрперенос):

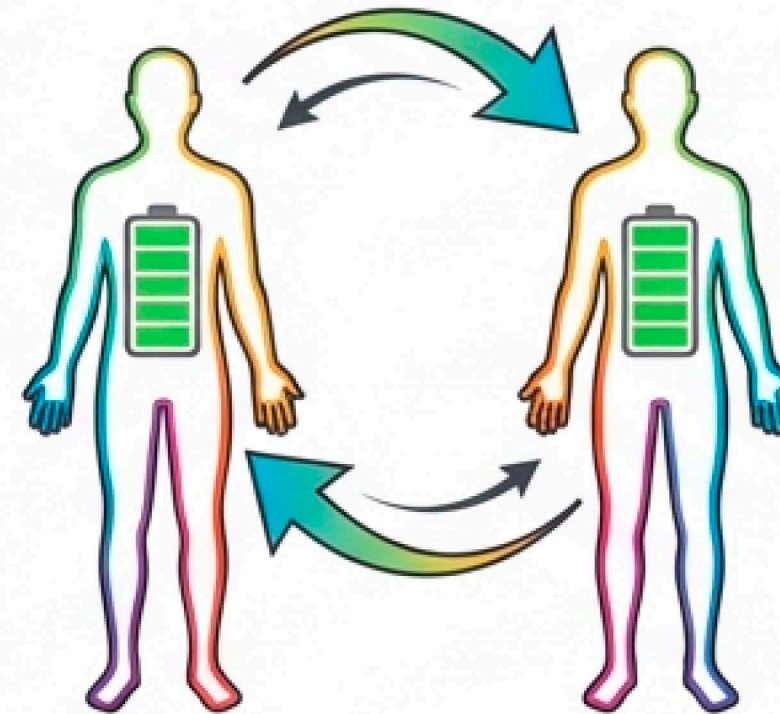
- **Эмоциональный резонанс:** Вы начинаете чувствовать ту же безнадежность и апатию, принимая эти чувства за свои.
- **Иллюзия спасения:** Тревога толкает на гиперактивность («Я должен спасти его прямо сейчас»).
- **Потеря мета-позиции:** Психолог перестает быть наблюдателем и становится участником драмы.

Маркеры опасности для волонтера:

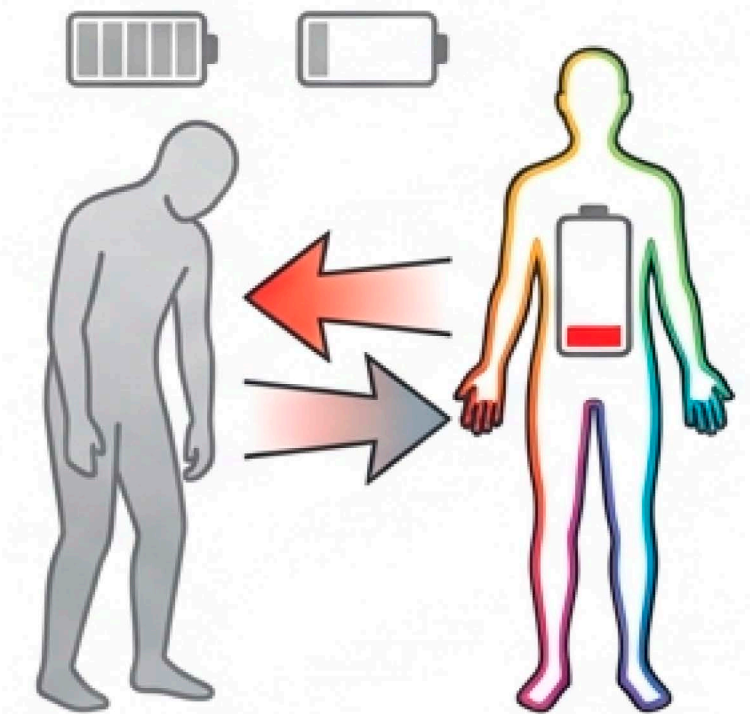
1. Физическое истощение сразу после сессии («выжатый лимон»).
2. Мысли: «Я плохой специалист, я ничего не дал».
3. Желание продлить сессию сверх тайминга или дать личный номер.

Обмен ресурсами vs. Истощение

Здоровый обмен



Риск истощения



Важно: Ваша задача — не отдать свой ресурс, а помочь клиенту найти доступ к его ресурсам.

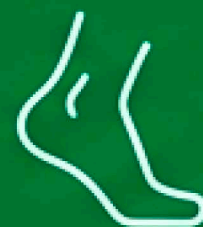
Ловушка «Спасательства»: почему нельзя делать «за» клиента

Блок 5. Возможные риски психолога

Попытка компенсировать дефицит ресурсов клиента своей активностью блокирует восстановление самооэффективности (А. Бандура).

Динамика ловушки:

- Клиент: «У меня нет сил решать».
- Волонтер-Спасатель: «Давай я придумаю план за тебя».
- Результат: Клиент не присваивает успех, зависимость растет, волонтер выгорает.



Стратегии выхода

1. Принцип «Маленьких шагов»
Не тащите клиента в «счастливое будущее». Помогите сделать один микро-шаг, сильный прямо сейчас.

2. Валидация вместо Решения
Признание права на усталость («Ты имеешь право сейчас ничего не хотеть») часто ресурснее совета.

3. Возвращение ответственности
Вопрос «Что из этого сильно для вас?» вместо «Вам нужно сделать это».

Этические границы: Выгорание vs Клиническая депрессия

Блок 5. Красные флаги

Выгорание	Депрессия (МКБ-11)
<ul style="list-style-type: none">• Ситуативно (связано с нагрузкой)• Состояние улучшается при смене условий или отдыхе	<ul style="list-style-type: none">• Тотально (затрагивает все сферы)• Длится >2 недель• Не зависит• Не зависит от отдыха



Красные флаги (Психиатр)

- **Ангедония:** Полная утрата способности испытывать удовольствие.
- **Суицидальные мысли:** Даже пассивные («хочу уснуть и не проснуться»).
- **Психосоматика:** Резкие изменения веса, нарушения сна, заторможенность.

Алгоритм действий:

1. Не брать в длительную терапию в одиночку.
2. Мягко рекомендовать врача-психиатра.
3. Заключение «Контракт на безопасность».



Алгоритм первой сессии: запрос «У меня нет сил»

Блок 6. Практические рекомендации

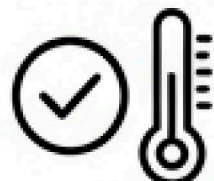
Цель сессии: Снижение тревоги и поиск одной точки опоры.
Не пытайтесь «вылечить» за час.



1

1. Валидация и Нормализация

«То, что с вами происходит — нормальная реакция организма на длительный стресс». Снятие вины за «лень».



2

2. Экспресс-диагностика

Исключение депрессии (триада Бека).
Оценка энергии по шкале 1–10.



3

3. Инвентаризация (по С. Хобфоллу)

- Drain: Что забирает силы прямо сейчас? (Незакрытые вкладки в мозгу).
- Gain: Что дает хоть каплю сил? (Сон, тишина, еда).



4

4. Режим энергосбережения

Техника «Разрешение на отдых». Договор о том, что клиент не будет делать до следующей встречи.





Кейс-стадии: «Выход из эмоционального тупика»

Блок 6. Опыт коллег

Профиль Клиента

- **Клиент:** Женщина, 32 года.
- **Запрос:** «Раздражает ребенок, ненавижу работу, хочу спрятаться».
- **Диагностика (Тест Бойко):** Фаза «Резистенция» (активное сопротивление стрессу, риск срыва).



Встреча 1: Купирование

Легализация права на усталость. Снятие вины «Я плохая мать». 30 минут тишины.



Встреча 2: Поиск опор

Техника «Инвентаризация». Ограничение соцсетей (снижение сравнения с идеалами).



Встреча 3: Телесные практики

Техника «Заземление» и дыхание при вспышках гнева.



Встреча 4: Закрепление

Появление интереса к хобби (рисование).

Результат: Работа велась не с причиной (ребенок), а с восстановлением ресурса матери.



Ресурс самого волонтера: техника безопасности

Блок 6. Практические рекомендации



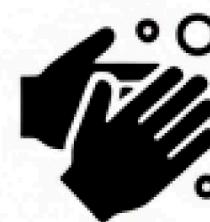
- **Супервизия**

Регулярный разбор сложных кейсов. Профилактика «застревания» в проблемах клиента.



- **Интервизия**

Обмен опытом с коллегами («Я не один такой»).



- **Ритуалы «Входа» и «Выхода»**
Физическое действие после сессии (помыть руки, сменить одежду, прогулка) для разделения контекстов.



- **Sack-time**

Четкое время тишины. Не отвечать клиентам в нерабочие часы.

Принцип:

Психолог работает

собственной личностью. Если инструмент «затупился», работа опасна.


«Выгорающий психолог не может помочь выгорающему клиенту»



Чек-лист для психолога по итогам сессии

Блок 7. Завершение и самопроверка

- 1. **Контакт:** Удалось ли создать атмосферу безопасности и принятия?
- 2. **Диагностика:** Уверен(а) ли я, что это выгорание, а не депрессия? (Нужна ли консультация врача?)
- 3. **Ресурс:** Удалось ли клиенту найти хотя бы один доступный источник сил?
- 4. **Ответственность:** Не взял(а) ли я на себя решение проблем клиента?
- 5. **Мое состояние:** Чувствую ли я «осадок» или истощение? (Если да — запись на супервизию).

 Проверьте себя сразу после завершения консультации.



Список литературы и инструменты

Блок 7. Материалы для углубленного изучения

Теоретическая база

- С. Хобфолл: Теория сохранения ресурсов (COR-theory).
- К. Маслач: Трехфакторная модель выгорания (Истощение, Деперсонализация, Редукция).

Методики диагностики (Тесты)

- Опросник профессионального выгорания (МВІ) / Адаптация Водопьяновой.
- Методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко.
- Шкала депрессии Бека (для дифференциальной диагностики).

Рекомендуемое чтение

- Эмили и Амелия Нагоски «Выгорание».
- Роберт Сапольски «Психология стресса».
- Материалы портала «Психодемия» и журнала «EcoStandard».

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

 почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522