

**Саммари книги
АМЕЛИИ НАГОСКИ, ЭМИЛИ НАГОСКИ**

Выгорание

A black silhouette of a human head in profile, facing left. Inside the head, there is a white rectangular battery icon with a red bar on the left side, indicating a low charge level. The background is a light pink color.

НОВЫЙ ПОДХОД К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ СТРЕССА

Библиотека авторских саммари СоКратко

Библиотека авторских саммари СоКратко

Полина Бондарева

**Саммари книги Эмили
Нагоски и Амелии Нагоски
«Выгорание. Новый подход
к избавлению от стресса»**

«СоКратко»

2023

Бондарева П. Н.

Саммари книги Эмили Нагоски и Амелии Нагоски «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса» / П. Н. Бондарева — «СоКратко», 2023 — (Библиотека авторских саммари СоКратко)

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Эмили Нагоски – психолог с высшим образованием, специалист в сфере сексуального поведения людей. Имеет учёную степень по здоровому образу жизни. Автор нескольких электронных книг, лектор с 20-летним стажем. В настоящее время руководитель по здоровому образу жизни в колледже Смит. Амелия Нагоски – доктор музыкальных наук, дирижер, музыкант. Преподаватель и куратор музыкального направления в Западном университете Новой Англии. Ведёт мастер-классы для музыкантов, в том числе по профилактике профессионального выгорания. Если вы женщина и всё чаще думаете о том, что краски жизни потускнели, проблемам не видно конца и всё бессмысленно, то эта книга для вас.

© Бондарева П. Н., 2023

© СоКратко, 2023

Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Бондарева Полина Николаевна Саммари книги Эмили Нагоски и Амелии Нагоски «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса»

Предисловие

Проблема выгорания знакома каждой женщине, как и множество способов борьбы с ней. Иногда эти способы даже срабатывают на какое-то время, но потом заботы наваливаются с новой силой и всё возвращается на круги своя. В современном мире благополучие стало рассматриваться как ещё одна цель, которую уважающая себя женщина должна достичь. Необходимо разобраться, что лично вы вкладываете в понятие благополучия, что вам мешает добиться хорошего самочувствия и как устранить или обойти эти преграды, используя научный подход.

Согласно определению Г. Фрейденбергера, выгорание состоит из:

- эмоционального истощения – усталости, вызванной интенсивной и продолжительной сопричастностью к чему-либо;
- деперсонализации – ослабления эмоциональных связей с окружающими, безразличия;
- ощущения бессмысленности действий.

Выгоранию в наибольшей степени подвержены представители «помогающих профессий» – учителя, медработники, сотрудники гуманитарных миссий. В последнее время всё чаще говорят о «родительском выгорании».

Самой разрушительной составляющей выгорания является эмоциональное истощение. Любая эмоция – это комплекс химических и электрических реакций, активируемых мозгом как ответ на внешний стимул. Она возникает автоматически и влияет на все системы организма. Если процесс протекает без помех, эмоциональные реакции пройдут самостоятельно, как только внимание переключится на новый объект. Проживание эмоции похоже на путь сквозь тоннель, в конце которого вы выходите на свет. Но если этого по каким-либо причинам не происходит, вы как бы застреваете в тоннеле, и тогда наступает истощение.

Причиной истощения может быть постоянное наличие стимула, запускающего эмоцию. Например, вы каждый день возвращаетесь на работу, полную стрессов, или постоянно видите перед глазами предмет обожания. Иногда просто не удаётся найти выход. Беспомощность, отчаяние, гнев могут быть опасны, если пытаться переживать их в одиночку. А иногда мы сами держим себя в тоннеле, считая, что не имеем права из него выйти.

Такую проблему называют «синдромом донора». В качестве примера можно привести социальную систему из двух групп, «Индивидуумы» и «Доноры», описанную философом Кейт Манн в книге «Подчинение: логика мизогинии». Соответственно названиям Индивидуумы в этой системе призваны проявить себя во всей полноте, благодаря тому, что Доноры будут отдавать им все свое время, внимание, заботу и фактически отказаться не только от удовлетворения своих нужд, но и от собственного «я». В результате многие женщины, ассоциирующие себя с Донорами, застревают в эмоциональном тоннеле. Таким образом, синдром донора можно приравнять к болезни, а книгу, которую вы сейчас читаете, к лекарству от неё.

Книга состоит из трёх частей. В первой речь пойдёт о внутренних ресурсах, вторая научит видеть настоящих врагов, а третья покажет способы борьбы с ними. Используя

при изложении материала научные данные, авторы, тем не менее, считают необходимым обратить внимание на несколько существенных моментов.

1. Исследователи могут ошибаться, а более поздние открытия вносить существенные коррективы или вовсе опровергать старые. Поэтому относитесь к заявлениям типа «Новое исследование показало...» со здоровым скептицизмом.

2. Если вы найдёте в книге научные данные о женщинах, которые не соответствуют вашему представлению о себе, помните – вы имеете дело с усреднённым результатом, а конкретный человек может сильно отличаться от среднестатистического. Если вы по какой-либо причине не соответствуете усреднённым показателям, это не повод считать, что они не верны или лично с вами что-то не так.

3. Тот, кто оплачивает исследования, может повлиять на них путём сокрытия других, опровергающих фактов.

4. Говоря о женщинах, авторы имеют в виду тех, кто себя ими считает, но научные исследования касались только тех, кто родился женщиной и имеет женскую социализацию.

Полезные цели являются лучшим стимулом, чем тяжёлая текущая ситуация. Полезной целью, ради которой стоит прочесть книгу, является укрепление личности и расширение сфер влияния для преодоления любых трудностей. Описанные в книге инструменты авторы испробовали на себе, с их помощью вы сможете изменить к лучшему свою жизнь и жизнь близких вам людей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.