

## «Воронка истощения»

Если вы чувствуете постоянную усталость, апатию и нехватку сил, возможно, вы уже находитесь внутри так называемой "воронки истощения" — психологического состояния, из которого сложно выбраться без осознания механизма его действия.

### ⚡ Что такое воронка истощения?

Воронка истощения — это психологическая и физиологическая модель постепенного снижения ресурсов человека, когда стресс, усталость и эмоциональное напряжение усиливаются по нарастающей, затягивая человека всё глубже в состояние истощения.

Представьте, что это как спираль, в которую вы втягиваетесь постепенно: сначала лёгкое перенапряжение, потом снижение энергии, раздражительность, потеря мотивации, и если не остановиться — полное выгорание и психологическое истощение.

### 🔍 Как действует эта воронка?

Воронка истощения развивается по следующему сценарию:

- 1. Первый этап — Игнорирование сигналов тела и психики**  
Вы чувствуете лёгкую усталость, но списываете это на "плотный график", "временные трудности" или "просто надо собраться".
- 2. Второй этап — Усиление нагрузки**  
Вместо отдыха вы продолжаете нагружать себя делами, обязанностями и стрессом. Организм начинает работать на резервных ресурсах.
- 3. Третий этап — Эмоциональная нестабильность**  
Появляется раздражительность, тревожность, бессонница, перепады настроения. Энергии всё меньше, но вы продолжаете действовать "на автомате".
- 4. Четвёртый этап — Снижение продуктивности**  
Когнитивные функции страдают: хуже работает память, сложнее концентрироваться, решения даются тяжелее. Начинаются сомнения в себе, прокрастинация, чувство вины.
- 5. Финальный этап — Полное истощение**  
Наступает фаза тотального энергетического и эмоционального упадка, которая может привести к депрессии, психосоматике, хронической усталости и даже серьёзным заболеваниям.

### 🔴 Как связан отказ от радости и сужение жизни?

Шведский исследователь, профессор Мария Асберг из Каролинского института, подчёркивает интересный момент: путь по воронке истощения начинается незаметно — с отказа от того, что когда-то приносило удовольствие и подпитывало внутренние ресурсы.

Мы постепенно исключаем из жизни хобби, встречи, спорт, прогулки, творческие занятия — всё, что кажется "второстепенным" или "несерьёзным" на фоне работы и обязательств. Пространство нашей жизни сужается, как круги на воде, исчезающие один за другим.

Чем меньше становится этих "кругов", тем быстрее человек оказывается в ловушке выгорания. По сути, мы остаёмся один на один с обязанностями и источниками стресса, лишая себя естественных способов восстановления.

🔄 Почему мы сами попадаем в эту ловушку?

Здесь действует очень коварный психологический механизм. Когда на нас наваливается аврал из задач и обязательств, мозг автоматически предлагает "расчистить" пространство: убрать лишнее, оставить только самое срочное и важное.

Но вот в чём ирония — под это сокращение всегда попадают именно те занятия, которые и служат нашими источниками сил: отдых, встречи с друзьями, хобби, любимые мелочи, прогулки, спорт, творчество. Всё, что на первый взгляд можно "отложить".

Мы отказываемся от радости, чтобы "разгрузить день", но результат противоположный: ресурсов всё меньше, а список обязанностей никуда не девается. С каждым кругом сил становится всё меньше, и человек снова урезает "лишнее", снова жертвует приятным, снова выжимает себя ради главного. Но без восстановления даже "главное" становится непосильным.

Так незаметно запускается новый виток спуска по воронке, который продолжается до тех пор, пока не наступит полный энергетический и эмоциональный провал.

💡 Что важно помнить?

Если вы замечаете, что "выпиливаете" из жизни всё, что наполняет вас энергией, чтобы справиться с рутинной — это тревожный сигнал. Отказ от отдыха, хобби и радости не решает проблему, а лишь ускоряет движение к выгоранию.

🌱 Как выбраться из воронки?

✓ Замечайте, какие занятия наполняют вас энергией, и не отказывайтесь от них, даже если кажется, что "сейчас не время для отдыха".

- ✓ Баланс между делами и источниками удовольствия — не роскошь, а необходимое условие психического здоровья.
- ✓ Учитесь ставить личные границы и выделять время на восстановление, даже если окружающим это не всегда понятно.
- ✓ Если чувствуете, что ресурсы на исходе — не стесняйтесь обращаться к специалистам: психологу, коучу или психотерапевту.

И помните: возвращение к себе начинается не тогда, когда всё вокруг станет легче, а когда вы осознанно решите остановить процесс самоуничтожения через переутомление и отказ от жизни.

Берегите себя — это ваша главная задача. 