

IMOGEN DALL


# Burnout

---

## Ghid de supraviețuire

Această carte  
îți asigură **instant**  
**soluții de relaxare**  
după muncă





# **PROBLEME DE URGENȚĂ**





# AM UN ATAC DE PANICĂ

Palpitații	Bufeuri	Țuituri în urechi
Senzație de leșin	Frisoare	Groază sau frică de moarte
Transpirație	Membre incontrolabile	Agitație simțită în stomac
Greață	Senzație de sufocare	Furnicături în vârfurile degetelor
Dureri în piept	Amețeală	Senzația deconectării de propriul corp
Respirație dificilă	Amorțeli sau furnicături	
Tremurături	Gură uscată	
	Nevoia de a merge la toaletă	

## **Nu ești pe moarte.**

Corpul tău resimte o senzație obișnuită de anxietate, însă creierul a hotărât că, de fapt, asta anunță sfârșitul lumii. Aceste senzații vor trece și te vei simți bine, chiar dacă mintea încearcă să îți transmită contrariul.

## **Apelează la afirmații de calmare.**

Repetă-ți că vei fi în regulă, că poți trece peste toate, că va dura doar 20-30 de minute – și, adesea, mult mai puțin decât atât.

## **Fă exerciții de respirație.**

Respiră cât de rar și cât de adânc poți; inspiră pe nas și expiră pe gură. Eu am descoperit că mă ajută dacă îmi așez palma în dreptul stomacului, ca să mă asigur că inspir până în abdomen (așa-numita respirație diafragmatică). Dacă respirația ta este superficială, rapidă ori sincopată, sau dacă nu te poți abține să te gândești la propria respirație, probabil că ai intrat în hiperventilație, ceea ce înseamnă că expiri prea mult dioxid de carbon. Respiră într-o pungă de hârtie curată – astfel vei reuși să aduci nivelul de oxigen din organism la valorile normale.

## **Regăsește-ți liniștea interioară.**

Există două modalități grozave de a face asta. Prima este să închizi ochii și să îți îndrepti atenția spre conștientizarea propriului corp. Începe prin relaxarea degetelor de la picioare, apoi a tălpilor și continuă așa până când ajungi la cap. Nu uita să îți destinzi și mușchii de la nivelul feței, precum cei ai maxilarului și ai frunții.

A doua, numită metoda „5-4-3-2-1“, te ajută să te concentrezi asupra lumii din jur. Examinează cinci lucruri pe care le poți vedea, patru lucruri pe care le poți atinge, trei lucruri pe care le poți auzi, două lucruri pe care le poți mirosi și un lucru pe care îl poți gusta.

## **Inhalează o aromă specială.**

Știu că sună ca un moft al vreunei femei bogate și sensibile care se întinde după sărurile ei aromate, însă am descoperit ca fiind foarte util să am la mine un mic recipient cu uleiuri esențiale de rozmarin și mentă. Inhalarea acestei arome îmi declanșează respirația profundă și, în timp, s-a creat legătura cu amintirea clipelor de relaxare. Dacă mă simt anxioasă, îmi tamponez câteva picături și pe tâmple sau între sprâncene. Trebuie să existe vreo aromă plăcută care să te ajute și pe tine!



## **Odată ce atacul a trecut, acordă-ți timp pentru a reduce nivelul de stres.**

Prepară o cană cu ceai aromat. Fă o baie. Mângâie-ți animalul de companie. Încearcă un joc video relaxant, cum ar fi Animal Crossing, Kind Words, Journey, Coffee Talk sau Monument Valley. Trage un pui de somn. Dacă vremea este frumoasă, o plimbare ușoară ar putea fi o modalitate excelentă de a te calma și de a-ți aduce respirația la normal.



## **Eliberează tensiunea din corp.**

Știi unde adună corpul tău stresul? Mi-a luat mult timp să îmi dau seama că îmi încleștez maxilarul, îmi strâng buzele și îmi încordez șoldurile aproape în fiecare zi. Alte puncte adeseori tensionate sunt fruntea, gâtul, umerii, abdomenul, mâinile și picioarele.

Este de ajutor să faci exerciții de stretching în mod regulat, asigurându-te că „respiri în întindere“. Asta înseamnă să te folosești de respirația diafragmatică, pentru a crește fluxul de sânge în mușchi și pentru a împiedica sistemul nervos să apese frâna de urgență în timpul mișcării. La început, îți recomand metoda Daily Five stretches a lui Kit Laughlin (vezi paginile 103–105), exerciții de yoga sau masaj sportiv. S-ar putea să îți placă și întinderea pe o rolă de spumă, pe o minge de lacrosse sau de tenis, ca să deblochezi „punctele de declanșare“.

## **Controlează nivelul de cortizol.**

Creșterea și scăderea nivelului glicemiei îți pot afecta starea de spirit într-o mare măsură. Asta se întâmplă deoarece zahărul determină glandele suprarenale să elibereze cortizol, același hormon care se eliberează și atunci când ești stresat. Încearcă să îți menții sub control nivelul glicemiei prin reducerea la minimum a consumului de alimente dulci, tutun, cofeină, alcool și mâncăruri excesiv procesate.

## **Dormi mai bine.**

Cei mai mulți dintre noi avem nevoie de 7-9 ore de somn pe noapte. Din păcate, dacă te confrunți cu anxietatea, s-ar putea să te fi ales și cu noștirea ei prietenă, insomnia. Fă-ți timp să îți aranjezi comod patul. Ai nevoie de un spațiu confortabil, liniștit, întunecat și răcoros; mai precis, între 15 și 23°C.<sup>1</sup> Dacă nu ai făcut-o deja, investește într-o saltea de calitate, în așternuturi respirabile și într-o pernă cu susținere.

Acum că patul e bine aranjat, trebuie să te ocupi de atmosferă. Nu-ți mai îngădui să lucrezi sau să desfășori orice altă activitate stresantă în pat. Trebuie ca mintea ta să facă o asociere puternică între statul în pat și senzația de relaxare, de somn. Și crearea unei rutine de destindere te poate ajuta – fă un duș, bea un ceai de plante, pune-ți o mască facială –, astfel transmițându-i creierului că a venit vremea de culcare. Odată întins în pat, exersează respirația diafragmatică și exercițiile pentru liniștire.

Te poți pregăti și în timpul zilei. Exercițiile fizice sunt o modalitate excelentă de a reduce stresul și de a te face să obosești puțin. Încearcă să eviți cofeina după ora 14:00, precum și alimentele grele cu cel puțin 3 ore înainte de somn. Și asigură-te că ai stins ecranele luminoase cu minimum o oră înaintea orei de culcare.<sup>2</sup>

Dacă ai în continuare probleme cu somnul, îți recomand să vorbești cu medicul de familie despre strategiile și medicația care te-ar putea ajuta.





# MĂ SIMT ÎNGROZITOR ȘI NU ȘTIU DE CE

În regulă, să luăm lucrurile pe rând:

- Când ai băut apă ultima oară?
- Când ai luat ultima oară o masă cu mâncăruri sănătoase?
- Când ai ieșit din casă ultima oară?
- Când ai făcut ultima oară exerciții fizice sau stretching?
- Când ai făcut o baie ultima oară?
- Când ai dormit bine ultima oară?

Dacă ai parcurs în grabă această listă, gândindu-te „În fine, hai să trecem la partea interesantă“, atunci te poți opri chiar acum, mersi frumos! Citește lista cu atenție, uită-te în oglindă și spune-ți că ai mare grijă de corpul tău.

Pentru că eu știu că ai stat aplecat ore întregi în timp ce ai sorbit din cafea, ți-ai încleștat maxilarul, ai verificat nevrotic paginile tale de pe rețelele de socializare și, în toată această vreme, te-ai întrebat de ce te simți foarte rău. Știi aceste lucruri fiindcă și eu le fac. Dar, ca să fim sinceri, este ca și cum ți-ai arunca tot gunoiul în grădină, ca apoi să te întrebi de ce nu cresc florile.

Dă-i corpului tău oportunitatea să fie fericit. Înainte de a încerca alte strategii, bifează cel puțin patru întrebări de pe listă, pentru că, foarte probabil, multe dintre senzațiile de nervozitate sunt, de fapt, strigătele corpului tău după un pic de R.E.S.P.E.C.T.

## **Răcnește.**

Găsește un loc confortabil în care să te descarci pe deplin. Poate că acel loc e sub duș. Poate că e în patul tău. Poate că e în fața noului sezon din *Queer Eye*. Oriunde ar fi, dă-ți voie să eliberezi energia negativă din tine.

## **la o pauză pentru recuperare.**

E posibil să te fi holbat la un ecran ore întregi, zile sau chiar săptămâni, fără să lucrezi cum trebuie, iar acum citești „Ia o pauză“ și te gândești „O, aș vrea eu“. Dar, în acest moment, ai nevoie de mai mult decât o pauză. Trebuie să îți resetezi complet mintea. Fie că ești freelancer, fie că lucrezi cu normă întreagă, ia-ți o zi liberă pentru recuperare psihică. Fă o plimbare lungă. Ia trenul și pleacă în afara orașului. Încearcă să faci cursuri de tai chi, dans sau pilates. Sună un prieten. Programează-te la un masaj. Curăță și reorganizează un spațiu. Fă exerciții de stretching. Relaxează-te.

Chiar dacă nu îți poți lua nicidecum o zi liberă de la job, tot ai nevoie să stai un timp departe de spațiul de muncă. Profită de pauza de prânz și ieși la o plimbare. Dacă e posibil, petrece-ți restul zilei lucrând în continuare, dar fă asta într-o cafenea ori la bibliotecă. Sau măcar lucrează la un alt proiect.

## AȘADAR, AI AJUNS LA BURNOUT?

Corpul te doare. Creierul ți se pare  
că a ajuns o cârpă de vase stoarsă  
și mucegăită. Abia dacă reușești  
să mai duci vreo activitate  
la bun sfârșit... Și, stai puțin, dar  
de ce faci treaba asta, în definitiv?  
Ai tu vreo problemă?

Nici gând! Pur și simplu ești în burnout.



Bine ai venit!  
Ai găsit cartea potrivită.

