

Куда уходят ваши силы?

Практический мини-аудит
скрытой психологической нагрузки

12 вопросов,

которые помогут понять, на что вы ежедневно
тратите больше сил, чем замечаете.



Луиза Есипова

Психолог, специалист по психосоматике
Автор канала «Психосоматика без мистики»

Иногда силы заканчиваются не только из-за количества дел.

А из-за того, сколько внутренних усилий уходит на то, чтобы контролировать, терпеть, сдерживать и носить в себе.

Обычный день. Необычно мало сил.

К вечеру вам хочется только одного, чтобы вас никто не трогал. Не разговаривать, не отвечать на сообщения, не принимать решений. Лечь и хотя бы ненадолго перестать думать.

Но если посмотреть на прошедший день, ничего особенно тяжелого как будто не произошло. Работа, домашние дела, несколько разговоров, магазин, забота о близких — обычный день.

«Почему я так устала? Я ведь сегодня почти ничего особенного не делала».

Иногда к этому добавляется чувство вины: другие справляются с большей нагрузкой, а вы уже без сил.

Кажется, что нужно собраться, перестать лениться и лучше организовать день. Но дело не всегда в лени или плохой самоорганизации.

Мы привыкли считать нагрузкой то, что можно измерить: часы работы, количество задач, дорогу, домашние дела, недосып. Но значительная часть нагрузки в эти расчеты не попадает.

Утром вы могли согласиться помочь, хотя не было ни времени, ни желания. Днем — несколько раз проверить, все ли идет по плану, постараться не показать раздражение, подобрать слова, чтобы никого не обидеть, промолчать там, где хотелось возразить. Потом — мысленно вернуться к разговору или начать переживать о том, что еще не произошло.

Невидимая внутренняя работа

Вы сидите на совещании — и одновременно контролируете каждое слово.

Разговариваете с близким — и следите за его настроением.

Отдыхаете — но мысленно продолжаете решать проблемы.

Улыбаетесь — хотя внутри злитесь, тревожитесь или чувствуете обиду.

Поэтому два человека могут прожить внешне похожий день и вечером чувствовать себя по-разному. Один завершил дела и переключился. Другой весь день внутренне держался: контролировал, приспособливался, сдерживал реакции и прокручивал разговоры.

Вопрос «Что я сегодня сделала?» не всегда объясняет усталость. Иногда полезнее спросить: **«Сколько внутренних усилий мне потребовалось, чтобы справиться, соответствовать, не конфликтовать и держать все под контролем?»**

Это руководство поможет увидеть ту часть нагрузки, которую вы могли не учитывать. Но прежде, чем искать психологическую составляющую, важно сделать одну принципиальную остановку.

Сначала не списываем все на психику.

Усталость — это симптом, а не готовый диагноз.

Когда человек долго чувствует усталость, легко найти одно удобное объяснение: «не хватает витаминов», «слишком много нервничаю», «это возраст». Но усталость — неспецифический симптом, и психологическая нагрузка является только одной из возможных частей картины.

На самочувствие могут влиять нарушения сна, анемия и дефицит железа, заболевания щитовидной железы, последствия инфекций, хроническая боль, некоторые лекарства, особенности питания, депрессия и тревожные расстройства.

Психосоматический подход начинается не с фразы «все у вас от нервов», а с уважения к телу.

Физические и психологические факторы могут существовать одновременно.

Тело	Психика	Контекст
сон, дефициты, заболевания, лекарства	тревога, настроение, длительное напряжение	нагрузка, отношения, условия жизни

Эти факторы могут усиливать друг друга. Недостаток сна повышает эмоциональную чувствительность, напряжение мешает расслабиться, а хроническое заболевание может усиливать тревогу. **Это не выбор между телом и психикой:** человек — единая система.

Когда важно обратиться к врачу?

Обсудите усталость с врачом, если она: появилась без понятной причины; сохраняется несколько недель или постепенно усиливается; не уменьшается после отдыха; заметно мешает обычной жизни.

Не назначайте себе длинный список анализов самостоятельно: врач определит необходимый объем обследования.

Не путайте длительную усталость с синдромом хронической усталости.

Миалгический энцефаломиелит / синдром хронической усталости — отдельное серьезное заболевание. Для него характерна выраженная длительная усталость, которая не проходит после отдыха, а физическая или умственная нагрузка может вызывать заметное ухудшение состояния. Подобная картина требует медицинской оценки, а не объяснения только стрессом или эмоциями.

А если медицинская сторона уже учитывается?

Если медицинская сторона уже учитывается, можно исследовать еще один пласт нагрузки: **тревогу, контроль, необходимость подстраиваться, сдерживать эмоции и жить через «надо»**. Его не видно в анализе крови, но он может мешать восстановлению.

Нагрузка, которую невозможно посчитать.

Вы устаете не только от того, что делаете.

Представьте телефон, на котором одновременно открыто множество приложений. Экран выключен, но фоновые процессы продолжают работать и расходуют заряд. С человеком происходит не то же самое буквально, однако метафора хорошо показывает суть скрытой психологической нагрузки.

Вы сидите на диване, но продолжаете мысленно спорить.

Лежите в кровати, но составляете план на завтра.

Гуляете, но следите за сообщениями.

Смотрите фильм и одновременно думаете о незавершенном деле.

Формально вы отдыхаете, но часть внимания по-прежнему занята контролем, ожиданием, самооценкой или внутренним диалогом.

Видимая и невидимая часть нагрузки

Видимая	Скрытая
работа и дорога	страх ошибиться
домашние дела	контроль чужого настроения
физическая нагрузка	сдерживание эмоций
забота о близких	мысленное возвращение к разговорам

Особенно много внимания занимают решения, которые долго откладываются: уйти или остаться, отказать или не обидеть, изменить жизнь или сохранить привычную безопасность. **Пока выбор не сделан**, человек снова и снова просчитывает последствия и ищет вариант без тревоги. Но такого варианта может не существовать.

Не работать — еще не значит внутренне переключиться.

Мысли и эмоции не «сжигают энергию» мистическим способом. Речь о внимании, самоконтроле, неопределенности и постоянной готовности реагировать. Длительное напряжение может мешать расслаблению, сну и ощущению восстановления.

Четыре сценария скрытой нагрузки

01 Жизнь через «надо» Мало собственного выбора, много автоматических обязанностей.	02 Контроль Трудно перестать предусматривать, проверять и отвечать за все.
03 Сдерживание эмоций Чувства приходится скрывать, чтобы сохранить спокойствие вокруг.	04 Истошающие отношения В контакте нужно постоянно подстраиваться и быть настороже.

Они могут сочетаться, но обычно один или два сценария забирают особенно много сил. Дальше попробуйте не просто читать, а отмечать моменты, в которых узнаете себя.

Жизнь через «надо».

Когда в вашей жизни становится слишком мало вашего выбора.

Женщина много работает, заботится о близких и старается никого не подвести. Она справляется, выполняет обещания, поддерживает других. Но на вопрос **«Что вы хотите для себя?»** ей трудно ответить.

Сначала звучит список обязанностей: закончить проект, помочь маме, решить вопрос с ребенком, заняться здоровьем. Вопрос приходится повторить: **«А чего хотите именно вы?»** И тогда наступает пауза.

Человек замечает усталость, но продолжает. Не хочет соглашаться, но говорит «да». Мечтает об отдыхе, но разрешает его себе только после всех дел — а дела не заканчиваются никогда.

Проблема не в обязанностях

У каждого есть задачи, которые не всегда хочется выполнять. Само слово «надо» не вызывает усталость. Проблема начинается, когда оно почти полностью вытесняет собственный выбор.

Я хочу	Я выбираю	Я могу отказаться
Что сейчас важно лично для меня?	На что я действительно согласна?	Где моим потребностям тоже есть место?

Когда человек снова и снова действует вопреки своим потребностям, силы уходят не только на дело, но и на внутреннюю борьбу между **«хочу»** и **«надо»**.

Почему так трудно сказать «нет»?

За привычкой соглашаться может стоять страх вызвать недовольство, испортить отношения, показаться эгоистичной, потерять одобрение или почувствовать вину. Поэтому совет «просто научитесь говорить “нет”» часто не работает: отказ переживается как риск для отношений или собственного образа себя.

Например, часть рабочих задач оказывается чужой работой, которую женщина снова берет на себя. Она раздражается и обещает отказаться — но страх показаться ненадежной оказывается сильнее желания защитить границы.

Вопросы для самонаблюдения

Где я говорю «да», хотя хочу сказать «нет»?

Чьи потребности автоматически ставлю выше своих?

Что продолжаю делать из чувства вины или страха разочаровать?

В какой области особенно много «надо» и мало «я выбираю»?

Не принимайте резких решений. Сначала заметьте короткую паузу, в которой внутри уже прозвучало «не хочу», но вслух снова было сказано «хорошо». Эта пауза покажет, насколько часто ради дел приходится отказываться от себя. А если вы умеете говорить «нет», но все равно не можете расслабиться, возможно, внешне вы остановились, а внутри продолжаете ждать следующей проблемы.

Я отдыхаю, но внутри продолжаю дежурить

Некоторые люди умеют остановиться физически, но почти не умеют останавливаться внутренне. Они закрывают компьютер, ложатся на диван — и продолжают мысленно проверять: все ли сделано, ничего ли не забыто, что будет завтра, не возникнет ли проблема.

Тело остановилось. Но внутри человек продолжает дежурить.

Контроль не появляется просто так

Потребность все контролировать редко возникает на пустом месте. Когда-то контроль мог помогать избегать ошибок, справляться с непредсказуемостью или компенсировать отсутствие надежной поддержки.

Ошибка	Неопределенность	Недоверие
Если за нее строго критиковали, безопаснее все перепроверять.	Если окружающие непредсказуемы, приходится следить за настроением.	Если помощи не было, появляется убеждение: «все только на мне».

Так контроль может становиться способом сохранять ощущение безопасности. Проблема начинается, когда обстоятельства уже изменились, а готовность все предусмотреть осталась.

Как выглядит внутренняя мобилизация?

вы заранее продумываете возможные варианты;
вам трудно делегировать и не перепроверять;
сложно оставить дело просто достаточно хорошо сделанным;
во время отдыха вспоминаете, что еще можно исправить;
неопределенность заставляет немедленно что-то предпринимать.

Почему отдых не помогает?

Для восстановления недостаточно убрать физическую нагрузку. Нужно хотя бы ненадолго перестать оценивать риски, принимать решения и отслеживать ошибки. Но расслабление может казаться опасным: **«А вдруг именно в этот момент что-то случится?»**

Отдых тоже проходит под наблюдением: в отпуске проверяются рабочие сообщения, перед сном пересматривается день, помощь близких контролируется. Внешне нагрузка снизилась, но внутренний процесс оценки не остановился.

Особенно тяжело контролировать то, что не зависит от одного человека. Можно подобрать слова, но нельзя гарантировать чужую реакцию; можно подготовиться, но нельзя исключить любую ошибку.

Чем меньше реального контроля над ситуацией, тем больше усилий человек иногда тратит на попытку его получить.

Вопросы для самонаблюдения

Что, по моим ощущениям, произойдет, если я перестану все контролировать?
Какую ошибку я особенно боюсь допустить?
За чьи решения или эмоции я чувствую ответственность?
Получается ли отдыхать, не оценивая, насколько правильно я отдыхаю?

Не заставляйте себя немедленно «отпустить контроль». Сначала полезнее увидеть, от чего он защищает: от критики, конфликта, чужого недовольства или чувства беспомощности.

Иногда контроль направлен уже не на события, а на себя: не показать усталость, не заплакать, не разозлиться. На это тоже уходят силы.

После разговора будто отработала целый день

Иногда общение длится пятнадцать минут, а после него хочется лечь и никого не видеть. Возможно, все это время приходилось подбирать слова, скрывать раздражение, ждать критики, оправдываться или не допускать конфликта. А затем — еще несколько часов мысленно возвращаться к разговору.

Само общение закончилось, но внутренне человек продолжает в нем находиться.

Не эмоции истощают, а постоянная необходимость их сдерживать или контролировать.

Не любая «невыраженная эмоция» превращается в болезнь. Иногда промолчать, взять паузу или отложить разговор — зрелое решение. Проблема возникает, когда сдерживание становится единственным разрешенным способом обращаться с чувствами.

Внутри

раздражение
обида
страх
усталость

Снаружи

спокойный голос
улыбка
согласие
«все нормально»

Со временем различать собственное состояние становится трудно. Вместо «я злюсь», «мне страшно» или «я не хочу» человек говорит: **«Я просто очень устала».**

Отношения, в которых приходится быть настороже.

Истошающие отношения — не «энергетический вампиризм», а характер взаимодействия. Рядом с человеком приходится угадывать настроение, готовиться к критике, оправдываться, отвечать за его эмоции или сомневаться в собственной оценке происходящего.

Особенно много напряжения в непредсказуемом контакте: сегодня человек доброжелателен, завтра холоден; просит честности, а затем негативно реагирует на неудобный ответ. Внимание постоянно направлено наружу: можно ли говорить, не лучше ли промолчать, не сделала ли я что-то не так?

Трудно полноценно восстанавливаться там, где приходится постоянно быть настороже. Отдых дает передышку, но не меняет источник напряжения.

Это не означает, что любые сложные отношения нужно прекращать. Но важно видеть их цену. Если после каждого разговора требуется долго приходить в себя, одной рекомендации «больше отдыхать» недостаточно.

При угрозах, унижении, принуждении или насилии в первую очередь важны **безопасность и профессиональная помощь.**

Вопросы для самонаблюдения

Какие чувства мне труднее всего замечать или показывать?

Рядом с кем я особенно тщательно контролирую слова и реакции?

После какого общения мне требуется время, чтобы прийти в себя?

Что я боюсь потерять, если начну говорить о потребностях честнее?

Не нужно немедленно «высказывать все». Первый шаг спокойнее: признать реакцию перед собой — «я злюсь», «мне неприятно», «я устала», «мне нужно время». Когда состояние названо, проще понять, чего вы боитесь, чем недовольны и в чем нуждаетесь.

12 вопросов: куда уходят ваши силы?

Это не клинический тест и не способ поставить диагноз. **Вспомните последние три-четыре недели** и поставьте отметку рядом с тем, что происходило **регулярно**, а не один раз.

1. Жизнь через «надо»

1. Я соглашаюсь помочь или взять дополнительную задачу, хотя внутри хочу отказаться.
2. Мои потребности и отдых остаются на потом: сначала нужно позаботиться обо всех и закончить дела.
3. Когда меня спрашивают, чего я хочу для себя, мне трудно дать конкретный ответ.

2. Контроль и внутренняя мобилизация

4. Даже во время отдыха я думаю о незавершенных делах, ошибках и будущих проблемах.
5. Мне трудно доверить важное другому человеку и не проверять, правильно ли он все делает.
6. Я чувствую, что должна все предусмотреть, удержать ситуацию и не имею права ошибиться.

3. Сдерживание эмоций

7. Я скрываю раздражение, обиду или усталость, чтобы не вызвать конфликт.

8. Я часто говорю «все нормально», хотя внутри чувствую другое.

9. Даже когда мне тяжело, я стараюсь этого не показывать, продолжаю справляться сама и редко прошу помощи.

4. Истошающие отношения

10. Есть люди, после общения с которыми я чувствую напряжение, опустошение или желание остаться одной.

11. Рядом с некоторыми людьми я слежу за словами и реакциями, чтобы не вызвать их недовольство.

12. После сложных разговоров я долго прокручиваю произошедшее и думаю, что следовало сказать иначе.

Как посмотреть на результат?

Не складывайте отметки в общий балл. Посмотрите, в каком блоке больше совпадений: он может показать, где чаще возникает незаметная внутренняя работа. Если совпали несколько блоков, не выбирайте один насильно — сценарии часто поддерживают друг друга.

Цель аудита — не доказать психологическую причину усталости, а заметить то, что действительно присутствует в вашей жизни.

Что стоит за вашим результатом?

Аудит показывает, где искать, но не объясняет, почему сценарий возникает именно у вас. Две женщины контролируют, но одна боится ошибки, а другая — реакции близкого. Одинаковые ответы не означают одинакового механизма.

Больше совпадений в блоке «Жизнь через “надо”»

Спросите себя: «Если я скажу “нет”, что это будет означать для меня или наших отношений?»

Больше совпадений в блоке «Контроль»

Заметьте, чего вы боитесь при мысли ослабить контроль: ошибки, критики, чужой реакции или ощущения беспомощности.

Больше совпадений в блоке «Сдерживание эмоций»

Какие чувства труднее признавать? Что делает их выражение опасным или недопустимым именно для вас?

Больше совпадений в блоке «Истошающие отношения»

Что приходится делать рядом с человеком ради относительной безопасности: угадывать, оправдываться, контролировать слова или молчать о потребностях?

Микропрактика на два-три дня: «Куда ушли силы?»

Отмечайте один-два момента в день, когда силы заметно уменьшились. Не превращайте наблюдение в еще одну обязанность.

Что произошло? Событие, мысль или разговор.

Что я почувствовала? Злость, страх, вину, обиду, тревогу.

Чего захотелось? Отказаться, возразить, уйти, попросить помощи.

Что я сделала? Согласилась, промолчала, продолжила, начала оправдываться.

Как изменилось мое состояние? Что я заметила в теле, если что-то изменилось?

Например: появилась тяжесть, сонливость, напряжение, стало трудно расслабиться или усилились привычные телесные ощущения.

Главное — увидеть цепочку: **что произошло → что я почувствовала → чего захотела → как поступила → как изменилось мое состояние и что я заметила в теле.**

Пока ничего не исправляйте. Наша задача — не контролировать себя тщательнее, а начать понимать. Но увидеть закономерность и разобраться, почему она возникает именно у вас, — не одно и то же.

Моя повторяющаяся закономерность после двух-трех дней наблюдения:

Например:

разговор с мамой → раздражение → хотелось возразить → промолчала → еще долго прокручивала разговор → появилась зажатость в плечах и усталость

или:

рабочая задача → тревога → хотелось попросить помощи → решила сделать сама → позже заметила внутреннее напряжение, головную боль и ощущение сильной усталости

От общей зоны - к вашей личной карте

Увидеть проблему - первый шаг. Понять ее механизм - следующий

После аудита вы могли заметить, что соглашаетесь против желания, отдыхаете только внешне, скрываете эмоции или долго восстанавливаетесь после общения. Это важный результат.

Но общий аудит не отвечает на главный вопрос: **почему именно у вас это происходит и что поддерживает сценарий сейчас?**

Одна женщина не говорит «нет» из страха конфликта, другая - из чувства вины, третья - из страха оказаться ненужной. Одна контролирует из недоверия, другая - потому что долго жила в непредсказуемой обстановке. Поэтому универсальные советы работают слабо.

Общий аудит помогает увидеть, где возникает нагрузка. Персонализация помогает понять, почему именно там и что можно делать дальше.

«Карта эмоций и решений»

Это индивидуальный письменный разбор вашей ситуации. Мы смотрим на связь: что происходит в вашей жизни → какие эмоции и привычные реакции включаются → что поддерживает внутреннее напряжение → как это может быть связано с самочувствием и телесными симптомами → на чем разумнее сосредоточиться в первую очередь.

На основании ответов я помогаю увидеть:

- какие ситуации сейчас забирают больше всего эмоциональных ресурсов;
- какие реакции поддерживают внутреннее напряжение;
- какие чувства или потребности труднее замечать;
- какое противоречие может стоять за повторяющейся ситуацией и с какого шага начать.

Формат

25 вопросов

Заполняете анкету в удобное время.

24 часа

Получаете индивидуальный письменный разбор.

2500 ₽

Стоимость персонального разбора.

Это психологический разбор, а не медицинская диагностика. Он не определяет единственную причину усталости и не заменяет обращение к врачу.

Что делать дальше?

Если после аудита вы узнали себя и хотите разобраться в своей ситуации глубже, можно пройти **«Карту эмоций и решений»**.

Напишите мне в удобном мессенджере - я пришлю ссылку на оплату. После оплаты вы получите анкету из 25 вопросов.

[Написать в Telegram →](#)

[Написать в MAX →](#)

Telegram: @luiza_stanislavovna · MAX: Луиза Есипова

Канал «Психосоматика без мистики»

[Канал в Telegram →](#)

[Канал в MAX →](#)

Иногда восстановление начинается не с попытки сделать еще больше, а с понимания того, что уже забирает у вас слишком много сил.