Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Ресурсное состояние: где брать энергию, когда всё идет не по плану?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 09.02.2026

Психологический ресурс – это система психологических характеристик, которая определяет возможность успешного преодоления сложных жизненных ситуаций и кризисных состояний [1]. Проще говоря психологический ресурс — это не «позитивное мышление», а наличие запаса психической энергии для решения задач. Эти задачи могут быть как психологического, так и физиологического плана. Но в данном случае мы рассмотрим именно психологические задачи.

Важно понимать, что психика подобно аккумулятору может «разряжаться», а человек банально устает, когда только тратит когнитивные и эмоциональные ресурсы. И в качестве последствий может наступить эмоциональное выгорание или депрессия, отказ полный от выполнения той или иной деятельности. Поэтому очень важно данный ресурс вовремя пополнять.

Экономика энергии: куда уходят ваши силы?

В качестве причин излишних трат психологического ресурса могут выступать:

1) **Жизненная неопределенность.** Когда человек не понимает куда нужно идти и какие ценности реализовывать. По большому счету это вопрос смыслов. Тревога как самый дорогой потребитель энергии. Так 10 минут паники сжигают больше, чем 2 часа усердной работы.

2) **Борьба с ветряными мельницами бюрократии.** Когда важна «бумажка». Начиная от очередей в поликлинике и заканчивая ЖЭС, общением с руководителями или же чиновниками. Это тот самый случай, когда человек тревожится по причинам, не зависящим от него.

3) **Токсичные отношения на учебе или работе.** Буллинг, моббинг, издевательства. Все эти формы взаимодействий изматывают. Когда человек находится в ситуации остракизма и одиночества он не знает к кому обратиться. Все это вызывает депрессию и стресс.

4) **Отсутствие отдыха, полноценного сна, нарушение режима питания и распорядка дня.** Такие

вещи как ЗОЖ также могут помогать сохранить психическую энергию.

5) **Вредные привычки, неправильное питание** и т.д.

3 источника подзарядки в условиях кризиса

1) **Физический уровень.** Начинать при всех проблемах нужно всегда с него. Так многие психиатры указывают, что начало всех психических расстройств начинается в первую очередь с нарушения сна. Так у большинства людей, страдающих депрессией, биполярно-аффективным расстройством наблюдается нарушения сна. Поэтому важно высыпаться. Минимум 7-8 часов, а для подростков 9 часов полноценного отдыха в проветренном помещении, тишине и темноте. Полноценное и сбалансированное питание. Умеренные физические нагрузки. Желательно аэробного характера. Но также нужно учитывать персональные рекомендации врача, так как при некоторых заболеваниях рекомендуется просто ходить.

2) **Интеллектуальный уровень.** Сюда относятся интеллектуальные победы: прочитать 40 страниц текста, изучить ту или иную теорию, написать код, стать, создать проект или любую другую интеллектуальную форму. Так Вы получите ощущение контроля, а за победу и маленькое достижение Вы получите маленькую порцию дофамина.

3) **Смысловой уровень.** Осознание того, что Вы строите или создаете что-то великое. Сюда можно отнести карьерный рост. Или успехи на учебе. Проект, который поможет многим людям – это мощнейший смысловой объект.

Техника «Микро-действия»: как обмануть апатию

Существуют методики, которые позволяют наиболее оптимально решать задачи, типа методика SMART. В ходе которой постановка целей, которую вы хотите достичь, должна опираться на ряд критериев, типа: конкретные, с четко очерченными сроками, имеющие смысл и т.д. Или методики тайм-менеджмента, связанные с разделением всего проекта на этапы, задачи и микрозадачи, которые образуют как бы древовидную структуру.

В дальнейшем, когда та или иная задача выполняется, Вы в ежедневнике фиксируете успех. Даже при наличии масштабных задач – ее всегда можно разбивать на подзадачи, на которых и следует фокусироваться (на одной функции, на одном абзаце, на одном предмете). Это развивает в целом интернальный локус контроля.

Существует техника «Микро-действия», позволяющая сохранить ресурс: когда сил нет совсем, пообещай себе делать что-то всего 5 минут. Мозгу не страшно начать, а втянуться уже проще (твой метод «прочитать хотя бы пару страниц»).

Заключение

Ресурсное состояние — это не когда «всегда хорошо», а когда Вы умеете вовремя заметить разрядку и поставить себя «на зарядку». А для того, чтобы не перегружать себя рекомендуется выстраивать границы, в которых Вам не нужно будет доказывать свою точку зрения, правоту и т.д. в особенности людям, которые не хотят слушать. Лучше этот ресурс сберечь для действий, которые позволяют Вам самореализоваться.

Литература:

1) Зинченко, А.И. Влияние психологического ресурса ВИЧ-инфицированных на способность организма противостоять заболеванию: дис. … канд. психол. наук: 19.00.04 / А.И. Зинченко. – М., 2009. – 163 с.

Локус контроля: кто управляет вашей жизнью — вы или обстоятельства?

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте