

мини-практика · 10–15 минут

Я НИЧЕГО НЕ ХОЧУ

Это лень или я устала?

Практика на 15 минут, чтобы разобраться, почему тебе не хочется даже того, чего раньше хотелось.

Без баллов. Без ярлыков. Без «соберись».

Только короткий разбор: что именно стоит за твоим «ничего не хочу» — усталость, перегрузка, жизнь через «надо» или что-то, на что стоит посмотреть глубже.

Анастасия Елсукова
психолог

Начать разбор

Ты не обязана заранее знать, «что с тобой». Иногда достаточно правильно посмотреть на то, что уже происходит.

Если ты всё чаще думаешь «ничего не хочу»...

Давай честно. Иногда тебе действительно просто лень. Но иногда дело вообще не в лени.

- Ты можешь весь день лежать с телефоном - и при этом быть настолько уставшей, что мысль «надо бы встать» вызывает раздражение.
- Подруга пишет: «Давай сегодня?» - а первая мысль: «Только не сегодня...»
- Ты мечтаешь об отпуске, а приехав - первые два дня просто лежишь и смотришь в стену.
- Говоришь: «Мне ничего не интересно», но часами листаешь телефон, смотришь сериалы, читаешь чужие жизни.

Ты правда ничего не хочешь?

Или ты настолько давно живёшь на «надо», что желание
просто перестало пробиваться?

Не гадать — проверить

Это не тест. Это короткий разбор себя.

В следующих ситуациях не ищи «правильный» ответ. Отмечай то, что ближе к твоей реальной реакции в последние недели.

1. Выбирай быстро — первый отклик обычно честнее длинного анализа.
2. Можно отметить два варианта, если оба действительно про тебя.
3. Мы не будем считать баллы. Важно увидеть повторяющийся сюжет.
4. В конце ты выберешь развилку, которая больше всего похожа на твоё состояние.

Важно: этот мини-практикум не ставит диагнозов и не заменяет личную консультацию. Его задача — помочь тебе точнее увидеть своё состояние и перестать ругать себя автоматически.

[Перейти к ситуациям](#)

Не анализируй. Узнавай себя.

1. У тебя неожиданно освободился день. Ничего не надо. Какое состояние ближе?

- ☐ А. «Ура! Сейчас столько всего сделаю».
- ☐ Б. «Наконец-то полежу».
- ☐ В. «И что мне теперь делать?»
- ☐ Г. «Даже отдыхать как будто лень».

2. Тебе предлагают то, чего ты раньше хотела: поездку, встречу, новое дело. Ты ловишь себя на...

- ☐ А. «Хочу!»
- ☐ Б. «Хочу, но сил нет».
- ☐ В. «Раньше хотела, а сейчас вообще не понимаю».
- ☐ Г. «Сначала надо разобраться со всеми делами».

Смотри не на «правильно». Смотри на привычно.

3. Ты наконец легла отдыхать. Через 20 минут...

- ☐ А. Стало хорошо.
- ☐ Б. Всё равно чувствую усталость.
- ☐ В. Начинаю винить себя, что ничего не делаю.
- ☐ Г. Беру телефон и зависаю.

4. Вечером у тебя есть свободный час. Что происходит чаще?

- ☐ А. Хочется выбрать что-то приятное.
- ☐ Б. Хочется, чтобы меня просто никто не трогал.
- ☐ В. Начинаю доделывать дела.
- ☐ Г. Не понимаю, чего вообще хочется.

Ещё два наблюдения — и переходим к сути.

5. Когда близкий человек просит тебя о чём-то, а ты уже устала...

- ☐ А. Спокойно говорю «нет» или «не сейчас».
- ☐ Б. Соглашаюсь, а потом раздражаюсь.
- ☐ В. Сначала думаю, удобно ли будет другим.
- ☐ Г. Мне даже сложно понять, чего хочу я.

6. Если завтра внезапно отменятся все обязательства, первая реакция будет...

- ☐ А. Радость и идеи.
- ☐ Б. Облегчение: «можно просто лежать».
- ☐ В. Тревога: «я что-то забываю».
- ☐ Г. Пустота: «и что теперь делать?»

Посмотреть, что повторяется

Что в твоих ответах повторялось чаще всего?

Не считай буквы. Выбери фразу, которая лучше всего описывает твой общий сюжет.

Хочу, но сил нет
Похоже на усталость

Открыть

Силы вроде есть, но ничего не радует
Стоит посмотреть глубже

Открыть

Хочу только лежать и чтобы меня не трогали
Похоже на перегрузку

Открыть

Мне вообще сложно понять, чего я хочу
Возможно, слишком много «надо»

Открыть

Если подходят две развилки — это нормально. Начни с той, которая ощущается самой болезненной или самой узнаваемой сейчас.

Если тебе хочется, но нет сил

Это больше похоже не на отсутствие желаний, а на усталость. Желание есть. Ресурса — мало.

- Ты можешь хотеть встречи, поездки, нового проекта — но мысль о том, сколько для этого нужно энергии, сразу гасит импульс.
- Отдых иногда помогает, но чаще его просто недостаточно по объёму или качеству.
- Главный вопрос здесь не «как заставить себя?», а «что забирает мои силы быстрее, чем я успеваю их возвращать?»

Попробуй сегодня не добавлять ещё одну «полезную привычку». Выбери одно действие, которое можно не делать, и верни себе хотя бы 20–30 минут ресурса.

[Перейти к главному вопросу](#)

Если силы вроде есть, но ничего не радует

Иногда проблема не только в количестве отдыха. Если даже привычно приятное перестало откликаться, это важный сигнал — его не стоит обесценивать.

- Ты можешь функционировать: работать, отвечать, решать задачи — но без внутреннего «хочу».
- Развлечения помогают отвлечься, но не возвращают ощущение живости.
- Здесь полезно смотреть глубже: что ты проживаешь, что давно подавляешь, где перестала чувствовать себя участницей собственной жизни?

Не нужно срочно «искать мотивацию». Сначала важнее понять, что именно перестало давать тебе контакт с собой.

[Перейти к главному вопросу](#)

Если хочется только лежать и чтобы никто не трогал

Это может быть способом психики сказать: «Хватит. Я больше не могу принимать запросы».

- Когда слишком долго живёшь в режиме «решить, ответить, помочь, не подвести», даже приятные планы начинают ощущаться как ещё одна задача.
- Телефон и сериалы становятся не отдыхом мечты, а самым простым способом ничего не решать.
- И тогда вопрос «почему я такая ленивая?» только добавляет давление к уже существующей перегрузке.

Попробуй спросить не «что мне сделать, чтобы снова хотеть?», а «от чего мне сегодня можно отгородиться хотя бы на час?»

[Перейти к главному вопросу](#)

Если тебе вообще сложно понять, чего ты хочешь

Тогда вопрос может быть не только про усталость. Иногда своё «хочу» становится тихим, когда слишком долго живёшь через «надо», «должна», «правильно», «нельзя расстроить».

ПРИЗНАКИ, ЧТО СВОЁ «ХОЧУ» СТАЛО ТИШЕ

- Ты хорошо знаешь, что нужно семье, работе, клиентам, партнёру - но зависаешь, когда спрашивают: «А чего хочешь ты?»
- Свободное время не радует, потому что его хочется чем-то «правильно заполнить».
- Желание не исчезает. До него просто сложнее добраться, если внутри громче звучат требования и «надо».

Не заставляй себя «найти мечту». Начни с малого: замечай, где автоматически выбираешь «надо», хотя могла бы выбрать себя.

Перейти к главному вопросу

А теперь — вопрос, который часто меняет весь разбор

Представь, что завтра тебе не нужно:

работать · заботиться о других · решать проблемы · быть продуктивной · соответствовать · никого не расстраивать.

Что бы ты сделала первой?

Не думай. Первое, что пришло:

А когда ты последний раз делала что-то только потому, что тебе хотелось?

Если сейчас внутри прозвучало «я даже не помню» — не ругай себя. Это уже важное наблюдение. Иногда именно с него начинается возвращение контакта с собой.

Я не хочу учить тебя «быть продуктивнее»

Я — Анастасия Елсукова, психолог. И мне важно не заставить тебя быстрее вернуться в режим «делать», а помочь понять, что происходит с тобой на самом деле.

12 лет реанимации.

Я видела, что происходит с человеком, когда тело и психика долго работают на пределе.

8 лет косметологии.

Я видела женщин, которые приходили «привести себя в порядок», а на самом деле мечтали хотя бы ненадолго почувствовать себя.

Психология помогла соединить для меня эти наблюдения: что происходит в голове, что делает тело, как мы живём, что перестаём чувствовать.

Если после этой практики ты поняла, что дело не только в усталости, не нужно срочно искать ещё один список «как вернуть энергию».

Иногда «я ничего не хочу» — не проблема, которую надо быстро исправить. Это сигнал, на который стоит посмотреть внимательнее.

Разобрать мою ситуацию

На диагностике мы посмотрим именно на твою историю: что забирает силы, где ты живёшь через «надо», что происходит с желаниями и с чего разумнее начать.

можно продолжить

Ты не обязана сначала «починить себя», чтобы обратиться за помощью

Если хочешь посмотреть на свою ситуацию глубже — напиши мне или запишись на диагностическую встречу.

Записаться на диагностику

НАПИСАТЬ В ЛИЧНЫЙ TELEGRAM

TELEGRAM-КАНАЛ

WHATSAPP

INSTAGRAM*

VK

*Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной на территории РФ.

«Я ничего не хочу» — иногда не тупик.
Иногда это место, где впервые можно
остановиться и услышать себя.

Анастасия Елсукова · психолог

К развилке

В начало

Условия использования

Коротко и по делу. Полные тексты юридических документов размещены только на сайте.

Авторские права

© Анастасия Елсукова / СЗ, 2026. Все права защищены. Материал предназначен исключительно для личного использования. Частичное или полное копирование, распространение или передача третьим лицам без письменного согласия автора запрещены.

Характер материала

Информация в данном материале носит научно-популярный и психообразовательный характер и не является индивидуальной психологической или медицинской помощью.

Публичная оферта

Материал предоставлен на условиях Публичной оферты:
<https://anastasia-elsukova.pages.dev/offer.html>

ОТКРЫТЬ ПУБЛИЧНУЮ ОФЕРТУ →