

# депрессия:

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО  
ВЫЖИВАНИЮ И  
ПРОЦВЕТАНИЮ

## РУКОВОДСТВО

Жаклин Б. Тонер, PhD

Клэр А.Б.Фриленд, PhD





# **DEPRESSION A TEEN'S GUIDE TO SURVIVE AND THRIVE**

by Jacqueline B.Toner, PhD

Claire A.B. Freeland PhD

Magination Press  
American Psychological Association  
Washington, DC

# **ДЕПРЕССИЯ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ВЫЖИВАНИЮ И ПРОЦВЕТАНИЮ**

Жаклин Б. Тонер, PhD

Клэр А.Б.Фриленд, PhD

Magination Press

Американская Психологическая Ассоциация.

Вашингтон, ОК

Мы хотели бы посвятить эту книгу нашим мужьям, Эрику Тонеру и Говарду Фрилэнд, а также нашим детям, Кэтлин Тонер Рэйми, Кендра Барретт, Рианна Тонер, Рэйчел Фрилэнд и Дэвид Фрилэнд. — JBT & CABF

Авторское право © 2016 Maginarion Press, напечатано Американской Психологической Ассоциацией. Все права защищены. За исключением разрешения в соответствии с Законом об авторском праве Соединенных Штатов 1976, никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена или распределена в любой форме или каким-либо образом или сохранена в базе данных или поисковой системе, без предварительного письменного разрешения издателя.

Изданный IMAGINATION PRESS®

Образовательный Фонд Книжных Публикации

Американская Психологическая Ассоциация

Первая улица, 750, NE Washington, DC 20002

MaginationPress – зарегистрированная торговая марка Американской Психологической Ассоциации.

Для получения дополнительной информации о наших книгах, включая полный каталог, пожалуйста, напишите нам, звоните 1-800-374-2721 или посетите наш веб-сайт в [www.apa.org/pubs/magination](http://www.apa.org/pubs/magination).

Состав по круговой графике, Колумбия, Мэриленд

Обложка и дизайн Лаура Хулиски Бейт

Напечатана Lake Book Manufacturing, Inc., Мелроуз-Парк, Иллинойс

Библиотеки Конгресса Каталоги Данные по Публикациям

Имена: Чернила, Жаклин Б., автор. Я Фрилэнд, Клэр А. Б., автор.

Название: Депрессия: руководство о подростковом выживании и процветании / Жаклин Б.

Чернила, Доктор философии и Клэр А.Б. Фрилэнд, Доктор философии.

Описание: Вашингтон, округ Колумбия: Magination Press, [2016]

Идентификаторы: LCCN 2016012845 (печать) (электронная книга) LCCN 2016014859 я ISBN 9781433822742 (pbk). Я ISBN 1433822741 (pbk). Я ISBN 9781433822759 () я ISBN 143382275X ()

Предметы: LCSH: Депрессия в юности — Лечение. Когнитивная психотерапия. Классификация: LCC RJ506. D4 T66 2016 (печать) я LCC RJ506. D4 (электронная книга) я DDC 616.85/2700835 — dc23

Отчет LC, доступный в <https://lcn.loc.gov/2016012845>

Изданная в Соединенных Штатах Америки

10 98765432

## СОДЕРЖАНИЕ

Примечание для тебя, наш читатель .....	9
Глава 1: Депрессия и подростки .....	14
Глава 2: Получение помощи .....	27
Глава 3: Петля депрессии .....	36
Глава 4: Влияние на твое поведение .....	48
Глава 5: Влияние на твои мысли .....	63
Глава 6: Эффективное решение проблем .....	78
Глава 7: Привыкание .....	90
Глава 8: Связь разума и тела .....	97
Глава 9: Развитие твоих сильных сторон .....	110
Глава 10: Сила в числах .....	121
Глава 11: Подведение итогов, чтобы выжить и процветать .....	133
Приложение .....	137
Ресурсы .....	140
Об авторах .....	143



## ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТЕБЯ, НАШ ЧИТАТЕЛЬ

---

Как подросток ты получишь много информации и руководство во многих вещах. Если ты возьмешь курсы по навыкам обучения, твой учитель несомненно сделает много предложений о том, как подойти к проектам или как запомнить информацию. Если у тебя есть желание сдать стандартизированный тест для зачисления в колледж, ты, вероятно, получишь совет, как интерпретировать каверзные вопросы или научишься отгадывать ответы. Список можно продолжать, не так ли?

Но ты не сможешь получить непосредственную инструкцию о том, как управлять трудными эмоциями. Может казаться, что ты не знаешь, как справиться со всеми изменениями и проблемами, с которыми сталкиваешься. Это отсутствие направления может быть трудным, потому что в таком возрасте ты уязвим к депрессии. Люди часто используют слово «депрессия», чтобы описать мгновенное настроение, этот термин используется, чтобы затронуть более серьезную и длительную проблему, которая может вмешаться во многие аспекты жизни. Это – второе определение, на которое мы будем акцентировать внимание в этой книге.

Возможно ты, как многие дети твоего возраста, слышал что-то о депрессии, а может быть, даже появлялась какая-то идея, что это такое. Но, если ты испытываешь депрессию, то определенно нужно понять её лучше. Более того, если, ты захочешь изучить эффективные пути, как объяснить депрессию, справиться с ней или избежать её в целом. Мы думаем, что тебе будет полезной эта книга, чтобы понять, что такое депрессия, как она сбивает с пути и какие эффективные способы нужны, чтобы предотвратить депрессию, как нужно проявить заботу о себе, если ты в подавленном состоянии.

## ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕБЯ?

Возможно, ты взял эту книгу из-за трудностей, которые испытываешь или у тебя расстройство эмоций. Или это просто интересует тебя на предмет того, что ты слышал или читал о депрессии. Или, возможно, эту книгу тебе дал кто-то из родителей, учитель, школьный консультант или другой взрослый человек. Возможно, ты уже знаешь, что ты подавленном состоянии, и ты видишь терапевта, который думает, что эта книга будет полезной для тебя. При прочтении книги задайся вопросом, борешься ли ты с депрессией.

На этих страницах, мы надеемся, помочь ответить на этот вопрос. Мы начнем с основной информации о том, что такое депрессия. Мы также проинформируем, где ты можешь найти интересный материал о том, какую роль играет мозг и эмоции, в подавлении. Зная, что такое депрессия и откуда она может прийти, мы постараемся помочь понять, как депрессия может повлиять на твою жизнь. Она может помочь осознать, что депрессия может возникнуть из различных источников, иногда даже больше чем один источник за один раз. В то время как чувства каждого человека уникальны, мы надеемся, что эта информация поможет тебе признаться, что ты испытываешь, и также, что нужно поговорить об этом со взрослыми, которым ты доверяешь, нужно так делать или нет.

Мы уверены, что имея хорошее понимание о депрессии, можно помочь справиться с ней, но эта книга не предполагает, что ее нужно заменить другой книгой для получения профессиональной помощи. Депрессия может затруднить выполнение необходимых изменений. Иметь своего терапевта как руководителя является важным. И если ты почувствуешь себя плохо, и у тебя есть мысли о самоубийстве, то надо срочно искать профессиональную помощь. Если ты не можешь найти взрослого человека, которому хочешь довериться, нужно срочно сказать об этом вашему врачу, звоня на 911, либо пойти в любое отделение скорой помощи больницы. Посмотри страницу 10 для получения консультации для предотвращения самоубийства.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Конечно, если ты борешься с депрессией и хочешь, прежде всего, понять ее. Ты хочешь избавиться от депрессии! Хотя мы не можем предложить быстрое решение, мы попытаемся помочь понять, как поведение, мысли и эмоции взаимодействуют и могут поймать тебя в депрессивной петле. Кроме того, чтобы помочь тебе увидеть, как эта петля может заставить почувствовать себя потерянным, мы предлагаем несколько способов, как остановить это. Многие идеи, которые объясняют их, взяты из познавательной поведенческой терапии (СВТ). Как показало исследование, этот тип терапии будет эффективным при борьбе с депрессией.

У многих детей, которые страдают депрессией, есть чувство, что она находится вне их контроля – как катание на американских горках, от которых они не могут уйти. Или, может быть, это просто переживание. Мы хотим, чтобы ты был бдительным в принятии решений каждый день, так как иногда дела могут обернуться по-другому. Ты можешь быть удивлен, что некоторые важные изменения могут иметь гигантские различия в вашем эмоциональном благополучии, в том, как вы думаете о себе, и в том, как вы относитесь к миру вокруг себя. Наша цель состоит в том, чтобы ты был ответственным!

**Возьми обязательства перед собой.** Изучение и изменение любого дела является трудным. Преодоление подавленных мыслей и поведений не происходит всю ночь. Реальные изменения требуют времени и усилия. Чтобы получить полезное из этой книги, тебе нужно взять на себя обязательство, попробовать новые способы мышления и поведения. К счастью мы узнали, что, потребуется 20 минут или несколько дней, чтобы изучить и практиковать идеи, представленные здесь, которые несут за собой перемены – перемены, которые еще долго будут длиться.

**Прочитайте это.** Важно прочитать эту книгу, но мы не рекомендуем начинать ее с начала, а просто прочитать ее до конца, как будто это – учебник. Не торопись. Прочитай раздел, затем отложи его на некоторое время. Эта пауза позволит тебе подумать о том, что ты прочитал, начни определять, какая информация относится именно к тебе. Так как идеи несложные, для этого потребуется немного времени, чтобы пронаблюдать, как они соотносятся с твоей жизнью. Отпущение старых привычек и поглощение новых привычек будет происходить постепенно. Если будешь работать с книгой медленно, это позволит понаблюдать за собой и попробовать другие способы мышления и действия.

**Делай упражнения.** Мы предоставили некоторые контрольные опросы, анкеты и упражнения. Их чтение может занять некоторое время, чтобы закончить и принять во внимание, а также изучение может изменить тебя сначала используя меньшее, а затем большое количество приемов. Если в настоящее время ты в терапии, терапевт захочет проделать с тобой некоторые упражнения или поменять их так, чтобы сделать подходящими для тебя и для твоей ситуации.

**Заведи журнал.** Чтение этой книги поможет узнать о многих новых способах борьбы с депрессией, мы думаем, что в этом случае журнал является эффективным дополнением. Ведение журнала поможет тебе знать больше о себе. Это также позволит планировать и отслеживать изменения, которые ты находишь полезными для себя и замечаешь влияние этих изменений на свою жизнь. И ведение журнала позволит тебе позже оглянуться назад, увидеть, что сработало. Это поможет отметить прогресс, который будет большим стимулом твоей уверенности. Пока ты пробегаешься по этой книге, продолжай делать записи по упражнениям, постарайся найти для себя самое полезное и удивительное, работая над этой книгой.

## **ВЫЖИВАНИЕ ПОЕЗДКАМИ И ОБУЧЕНИЕ ПРОЦВЕТАНИЮ**

Жизнь временами похожа на американские горки, но ты можешь сохранять равновесие, учась определять поведение и способы мышления, которые влияют на эмоции положительно. Вы можете справиться с проблемами, если вы изучаете способы успокоения и сосредоточенности на себе. Ты можешь наслаждаться поездками, когда учишься увеличивать количество успешных событий, веселых и стоящих, строишь отношения с другими людьми, устанавливаешь цели и развиваешь свои личные преимущества. Информация в этой книге поможет узнать о стратегиях, которые защитят тебя от депрессии, взятых на контроль.



## Идея Журнала

Продумай план относительно ведения журнала. Реши, когда у тебя будет время и энергия провести несколько минут, чтобы сосредоточиться только на себе. Действительно ли время сна – время, когда ты расслабляешься и думаешь? Между школьными и послеурочными событиями? Ты, вероятно, будешь лучше писать вручную или делать записи на компьютере или в сотовом телефоне?



## КРАТКО

1. Лучше прочитать эту книгу по частям, чтобы дать себе время подумать о представленной информации и включить идеи в новые способы мышления, действия и чувства. Попытайся не просто быстро пройти по книге.

2. Нет необходимости делать все упражнения, но они разработаны, так, чтобы помочь тебе в развитии новых навыков. Создание физической силы, создание эмоциональной силы можно практиковать время от времени.

3. Только чтение книги не вылечит депрессию. Но мы надеемся, что это книга поможет.

## ГЛАВА 1

### ДЕПРЕССИЯ И ПОДРОСТОК

Депрессия – это слово, которое используется редко, но люди не всегда имеют в виду то же самое, когда они говорят о депрессии. Люди могут сказать, что они подавлены, когда они имеют в виду, – то, что им грустно. Печаль в лице разочарования, потери, отклонения или других жизненных событий являются нормальными и нужными эмоциями. Печаль – это временная реакция на что-то, что происходит, когда друг говорит что-то недоброе, или ты не доволен тем, как решил тест. Даже когда событие трагическое, как смерть, печаль постепенно уменьшается со временем.

Депрессии бывают разные. Когда человек подавлен, он, вероятно, испытывает эмоции, такие как вина, унижение, самоненависть, гнев, а также печаль. Депрессия имеет тенденцию быть рядом или ухудшаться временами. У некоторых людей депрессия может улучшить состояние, но затем вернуться обратно. В то время, когда, кому-то грустно, он может указать на определенные события, которые приводят их к таким чувствам, которые вызывают депрессию, и поэтому трудно точно определить депрессия или нет. Иногда депрессия может появиться откуда ни возьмись, и человек, испытывающий ее, может не знать почему. Даже, если они смогут определить событие, которое вызывает депрессию, их реакция может показаться не пропорциональной к такому чувству. Или подавленное настроение может быть рядом долгое время даже после того, как событие, которое вызвало его, прошло. Пока кто-то чувствует себя в плохом настроении, для некоторых людей, подавленные чувства, мысли, и поведение могут представлять серьезные проблемы. Депрессия может вмешиваться во многие основные области ежедневного функционирования – школа, дружба, семейные отношения, обычные действия, даже от получения удовольствия в жизни. Когда это происходит, человек печальный и страдает от депрессивного расстройства.

Как вы знаете, то, что вы испытываете является ли печалью или знаком вашей депрессии? Психолог, терапевт или врач могут работать с вами, чтобы диагностировать депрессивное расстройство. Есть много

различных возможных депрессивных диагнозов, в зависимости от ваших обстоятельств. Тщательный контроль может быть полезным при сортировании, какие типы лечения, вероятно, будут самыми эффективными.

### ПОДРОБНЕЕ О ДИАГНОЗАХ

*Согласно американскому психиатрическому диагностическому и статистическому руководству умственного расстройства (Выпуск 5) есть несколько различных депрессивных расстройств. Ты можешь прочитать о них в Приложении 1 в конце данной книги.*

Есть ли у тебя диагностируемое расстройство или нет, цель этой книги состоит в том, чтобы помочь тебе учиться чувствовать, действовать, и думать способами, которые являются здоровыми и эффективными. Так, чтобы ты знал, как бороться с депрессией. Давай начнем с выяснения характеристик депрессии.

**Депрессия включает эмоции.** Человек, который подавлен, может быть грустным, полезным /подавленным или иметь другие отрицательные эмоции. Он может испытывать “вздор”/агрессию, как будто у него, безнадежным, расстроенным, беспокойным, неуверенным, раздражительным, чувствовать себя без чувства оптимизма или благополучия и просто больше ничего нет /так словно больше ничего нет./ Он может испытывать агрессию, так как будто у него все безнадежно, чувствовать раздражение, отсутствие оптимизма, благополучия, так словно больше ничего нет. Они могут /он может быть скучными на мероприятиях/скучать на мероприятиях, даже в тех, которые раньше считались интересными для них /которые были раньше ему интересны. Эти эмоции могут приходить и уходить в какой-то степени, но они чаще

присутствуют в них/ с ними. Они могут быть / они длятся несколько дней и недель или еще больше.

**Депрессия включает поведение.** Когда кто-то подавлен, эти эмоции внутренние, но если у человека подавленное поведение, другие люди могут заметить это. Когда человек подавлен, он может огрызаться на других или становится замкнутым. Успеваемость в школе может резко упасть, потому что трудно сконцентрироваться или выполнить задание.

Депрессивное поведение может включать:

- Много крика или быстрые слезы.
- Усталость в действиях, с потерей энергии.
- Проблемы с концентрацией или с вниманием.
- Трудности в принятии решений.
- Проблемы со сном (слишком мало или слишком много сна).
- Потеря интереса к мероприятиям.
- Потеря интереса к друзьям или не прикладывания усилий, чтобы быть вместе с ними.
  - Выбор новых друзей, у которых есть собственные проблемы.
  - Пребывание в комнате одному
  - Проявление нетерпения в отношении других людей.
  - Легкая потеря самообладания
  - Изменения в нормальном аппетите (потеря или набор веса, не стремясь сделать так).
- Мысли о смерти или самоубийстве. (См. вкладыш на следующей странице)

## КӨМЕК АЛЫС ЕМЕС!

### ВАЖНОЕ: О САМОУБИЙСТВЕ

Мысли о самоубийстве могут показаться, как будто они длятся вечно — но они на самом деле не так. Неважно, против чего вы боретесь, есть люди, которые заботятся и хотят помочь вам. Мы понимаем, какой болезненной может быть жизнь иногда, и ты хочешь, чтобы эта боль закончилась. Самоубийство не ответ, нужно лечение. Подростки, которые думали о самоубийстве, вместо того, чтобы получить помощь, сказали нам, что они рады, что они не убили себя. Когда ты в кризисе, трудно видеть свой выход из него. Есть люди, которые знают, что делать. Лечение срабатывает.

Если ты думаешь о самоубийстве, важно понять эти мысли для чего эти симптомы излечимой болезни. Они не правы, и это не твои ошибки. Пожалуйста, скажи кому-то об этом сразу же. Тебя поощряют за создание Плана безопасности, если ты обещаешь следовать действиям во время суицидального кризиса. Это имена и телефонные номера людей, которым ты доверяешь, люди, с которыми ты поддерживаешь контакт. Это напомнит тебе о действиях, которые помогли тебе в прошлом и могут помочь тебе сейчас.

Знай, что ты можешь пройти через это. Обещай себе, что ты проведешь это в течение следующего дня, часа, минуты независимо от того, сможешь ли ты справиться с этим.

Есть доступные круглосуточные ресурсы. Если тебе надо найти и поговорить с кем-то сразу. Ты можешь позвонить на эти номера экстренной службы: национальная спасательная линия по предотвращению самоубийства: I 800 273 РАЗГОВОР (I 800 273 8255) национальная сеть линии надежды: I-800-САМОУБИЙСТВО (1-800-784-2433)

Вы также можете получить дополнительную информацию в интернете:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>

**Депрессияның включает мысли.** Хотя ты, вероятно, уже знаешь что-то о депрессивных эмоциях и поведении, это может удивить тебя, узнав, что депрессия также может включать определенный способ мышления. Эти мысли могут быть результатом депрессии, но они могут усилить депрессию, когда человек застревает в запутывающейся петле. Когда люди подавлены, их мысли часто сосредоточены на бесполезных мыслях и не замечают конструктивных. Повторные мысли о проблемах или критических мнениях о себе часто являются главными чертами

депрессии и называются «размышлением». Например, девочка, которая была полностью вовлечена в школьную игру, могла бы подумать, что «Я полностью раздула это и сделала себя дуручкой», даже если эта ошибка была едва замечена ее аудиторией. В более поздней главе мы объясним различные виды мышления, которое может произойти при депрессиях и способах прервать петлю депрессии.

## ПОЧЕМУ ДЕПРЕССИЯ ВЛИЯЕТ НА ПОДРОСТКОВ?

Как ты знаешь, подростковые годы - время не просто физического изменения, но и социальных, эмоциональных, умственных, и ролевых изменений тоже. Будучи подростком, ты сталкиваешься с новыми ответственностями, изменяющимся телом и конкурирующими ожиданиями. Если быстрый рост нормальный, он тоже может быть крайне стрессовым. Не удивительно, есть вероятность повышения депрессии, когда дети переходят в юность. Давайте посмотрим на диапазон биологических и социальных факторов, которые делают подростков более уязвимыми к депрессии.

### Ты знал? Ты не один!

В любой момент времени приблизительно 5 процентов подростков испытывают значительные проблемы с депрессией. Уровень вдвое более высок у девочек, чем у мальчиков<sup>2</sup>.

**Гормоны.** Ты, возможно, слышал, что говорят люди, что гормоны могут нанести ущерб твоему настроению, но почему? Это имеет отношение к твоему мозгу. В течение подросткового периода, половые гормоны имеют тенденцию увеличивать скорость лимбических систем, которые являются частью твоего мозга, связанного с основными эмоциями. Мозговые образы показывают, что в течение подросткового периода эта система реагирует более сильно на эмоционально заряженную информацию, чем в любое другое время нашей жизни.

---

<sup>2</sup> Д.А.Брент, Б.Борис (2002). Жасөспірімдердің депрессиясы. Жаңа Англия. Медицина журналы, 347 (9), 667-671.

Как у мальчиков, так и у девочек есть увеличение тестостерона в течение их подросткового периода. Тестостерон увеличивает структуру в мозге, которая называется миндалиной, и производит эмоции страха и гнева — ты знаешь, ворчун! И люди, которые страдают депрессией, склонны иметь более активную миндалину.

**Ты знал? У девочек депрессия проявляется по-другому.**

Девочки могут испытывать депрессивные признаки циклически в течение недели, до начала их менструального цикла. В то время как для некоторых девочек эти изменения могут быть незначительными, для других изменения настроения могут мешать отношениям и действиям.

**Мозговое развитие.** Твой мозг находится также в процессе развития, и его развитие неравномерное. Предлобная кора, часть мозга, которые отвечают за успокаивание эмоциональных реакций и получения охлаждающего вещества, как более рассматриваемый вид стресса, зреет позже, чем другие части мозга. На самом деле эта область мозга будет развиваться и в твои двадцать лет! Таким образом, часть мозга, которая не слишком остро реагирует, и не полностью в онлайн, временами, когда твоя лимбическая система, разжигает твои реакции к стрессу. Даже положительные результаты мозгового развития могут показать проблемы в ваших/без слова ваших подростках. Ты можешь знать, что можешь понять концепты и информацию, но не смог усвоить их, когда был моложе. Это резкое изменение происходит, потому что часть твоего мозга, позволяет развивать критическое мышление. Но это критическое мышление может быть использовано против тебя. Подростки часто критически настроены по отношению к себе!

**Примите во внимание:** *Если ты полагаешь, что к людям должны относиться с добротой и состраданием, помните, что ты человек, который заслуживает этой доброты и сострадания.*

**Изменения тела.** Наряду со всеми изменениями в мозге и в химическом составе человека происходят изменения и в твоём теле. Юность - время огромного физического роста. Большинство детей становятся более высокими, и ты испытываешь период, когда твоё тело сокращается или толстеет. Постепенно, происходит переход от ребенка к становлению взрослого, изменения в твоей фигуре и в функциях, которых может быть много, чтобы приспособиться к ним.

Поскольку твоё тело начинает развивать взрослые сексуальные особенности (волосы на теле, грудь у девочек, большие мышцы у мальчиков, и так далее), изменения в функции тела (как эрекция у мальчиков и менструация у девочек) могут быть сложными, чтобы привыкнуть к ним. Ты можешь иметь моменты беспокойства или волнения, поскольку сравниваешь себя с другими или задаешься вопросом, знают ли другие об изменениях, которые происходят у тебя. У тебя могут быть опасения по поводу того, развиваешься ли ты нормально, и ты не можешь быть уверенным во внешности своего тела, которое у тебя когда-то однажды было.

Быстрый рост может также подвергнуть тебя сомнению физически. Например, подростки, которые являются гимнастами, могут подумать, что обычный пол/ обычные упражнения стал более трудным для них, когда их тела растут, и это может расстроить их. Или предварительно хорошо скоординированные подростки могут споткнуться об свои недавно выросшие ноги! Эти быстрые изменения и новые ожидания могут привести к борьбе с образом тела.

**Новые требования.** Подростки сталкиваются с экстраординарными новыми требованиями и давлениями. Спрос школ растёт, также, как и ожидания выполнять задачи в других областях вашей жизни как в спортивных, так и вне учебных. Если ты, как и большинство подростков, сталкиваешься с вопросами и давлениями о своём БУДУЩЕМ. Это давление может включать много вопросов о карьерных целях, предложениях, чтобы заставить себя выглядеть хорошим для колледжей или сообщениями, что пора провести какое-то событие, которые могут повлиять на твои возможности в получении хорошей работы в будущем. Ты можешь быть вовлечен в романтические отношения, которые, в то время как желаемое, приносит также проблемы. Другими словами, тыходишь в зону стресса!

Одна из трудностей, с которыми ты сталкиваешься в подростковый период является развитие более ясного смысла того, кто ты. Этот процесс

становления твоей собственной личности включает развитие твоего собственного чувства, которое ты ценишь. Контролировать себя в течение твоей жизни также сложно. Ты должен принять решения относительно того, какие изменения ты хочешь внести, чтобы быть более удовлетворенным в мире с собой, и быть также исполнительным. Ты также должен знать о том, что ты не можешь изменить и учиться принимать те виды препятствий и двигаться вперед несмотря на них.

**Культурные сообщения.** Как подросток ты должен бороться со всеми сообщениями СМИ, нацеленными на твою возрастную группу. Социальные сети, телевизионные шоу, фильмы, журналы и рекламные объявления, которые ты используешь каждый день, содержат скрытые стрессоры, о которых ты даже полностью не знаешь. Ты регулярно подвергаешься сотням искусных (и не настолько искусных) сообщений о том, как ты должны выглядеть, что ты должны одевать, чем ты должны наслаждаться, что тебе нужно сделать, чтобы быть популярным (и та популярность важная), что другие люди могут подумать о тебе, и какими должны быть твои жизненные планы.

Давайте рассмотрим их – многие составленные сообщения полностью нереалистичны. Вероятно, любой ребенок когда-либо чувствовал, как жить в доме в котором их устраивало все. Кинозвезды, музыканты, спортсмены и другие «модели» представлены нереалистичными образами. Ты редко видишь их, когда у них убирают галочку (если ты не получаешь сообщение, но они жесткие «безразличные»), носят глупую одежду, или делают вещи, которую люди сочли бы не подходящей для личности, которую они пытаются изображать. На самом деле их презентации тщательно организованы целой командой общественных агентов, стилистов и визажистов, дизайнерами одежды, фотографами (вооруженными улучшенной фото технологией), и даже люди, которые занимаются исследованиями о том, о чем подростки думают, считают, что это здорово. Если у тебя не будет такой армии профессионалов в твоём распоряжении, ты никогда не поверишь, что живешь с образами, которые они представляют. Многие подростки используют эти виды образов как мера того, чем они занимаются в мире — ПЛОХОЙ ПЛАН!

**Примите во внимание:** *Ожидание совершенства является рецептом для проигрыша. Даже хороший бейсболист бьет по шару три раза.*

Через СМИ и через разговоры с людьми ты знаешь, что ты можешь также испытать давление, чтобы определить себя особым способом. Это

принуждение может принять форму предложений, чтобы выровнять обозначенный ярлык на социальную группу в школе (спортсмены, ботаники, геймеры, и так далее). При идентификации группы можно обеспечить некоторое чувство принадлежности, поставив любой тип ярлыка на себя, которое может быть ограниченным. Это может заставить тебя подумать, вам придется соответствовать ожиданиям, полученным из тех ярлыков, или попробовать сохранить новые действия, которые, кажутся, не соответствуют идентичности, которую тебе «назначили». Тебе может быть будет неудобно, заводить новых друзей от разных других людей. Или ты можешь посчитать, что тебе надо бросить старых друзей, если твои интересы поменялись.

## **ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ДЕПРЕССИИ**

Некоторые люди более уязвимы для развития депрессивного беспорядка, чем другие. В то время как причины этого не совсем ясны, исследование показало некоторые факторы, которые могут поставить людей в более высокий риск.

**Жизненные события.** Это может показаться очевидным, но не все сталкиваются с одними и теми же жизненными трудностями. Иногда неконтролируемые жизненные события, хронические ли они или внезапные и травмирующие, могут быть подавляющим. Если эти чувства опережают вашу способность справиться с ними, ты можешь стать депрессивным, несмотря на твои усилия работать со всеми, за кого ты переживаешь. Или ты такой подавленный, что не в состоянии собрать энергию, чтобы попытаться что-то сделать.

Жизненные проблемы могут включать ситуации как семейные проблемы, проблемы со здоровьем или травма, обучение инвалидов или потеря кого-то, кого ты любишь. Некоторые виды изменений, которые являются мягко стрессовыми для взрослых, могут быть чрезвычайно трудными для подростков. Это уход от друзей, переход из одной школы в другую или травма, которая разрушает любимую спортивную деятельность. Сплетни, нежелание согласиться с толпой, запугивания, и трудности с друзьями могут также представлять реальные проблемы в это время в твоей жизни.

**Семейная история депрессии.** Ты, возможно, слышал, что люди, у которых есть близкие родственники с депрессией, более вероятно, становятся подавленными. Никто действительно не понимает процесс

полностью, но кажется, что некоторые люди могут быть генетически восприимчивы к депрессии. Как и с другими видами генетических влияний, просто потому что кто-то в твоей семье был в депрессии, не означает, что ты унаследовал гены, которые делают тебя уязвимым. И, даже если так, одни только гены не вызывают депрессию. Другие факторы (такие как стресс, стиль мышления, способность к привыканию, и так далее), также оказывают значительное влияние на человека, с генетической предрасположенностью, который на самом деле страдает от депрессивной болезни.

**Примите во внимание:** *Гены, как джинсы, влияют, как ты выглядишь, работаешь и действуешь. Гены, как джинсы, не определяют, кто ты.*

Наличие в семейной истории депрессии может также сделать тебя более подавленным и по другим причинам. Если ты живешь с людьми, у которых есть привычка к депрессивному мышлению, они, вероятно, выражаются манерой говорения. Дети, подвергнутые такому разговору, учатся думать своими депрессивными способами. Это может быть информативным, чтобы заметить, кажутся ли члены семьи, самокритичными, делают ли катастрофические прогнозы, относятся ли к проблемам как более постоянным, чем они действительно, на самом деле, или пропускают ли положительные аспекты в вашей жизни. Возможно, родители или другие члены твоей семьи потратили годы, моделируя способы выражения себя, в конце это стало результатом твоей собственной тенденции к подавленным мыслям и бесполезному само разговору.

**Личная история и стресс.** Трудные события молодости или текущий жизненный стресс могут увеличить вероятность депрессии в подростках. Эти обстоятельства могут включать такие экстремальные явления как смерть родителя, хроническая нетрудоспособность, воздействие насилия, испытание пренебрежения или злоупотребления, или жизнь в бедности. Менее драматические стрессы, которые могут увеличить риск депрессии, включают борьбу с обучением инвалидов, развод родителей, запуганность, или в трудности помириться с друзьями. Многих подростков, которые являются геями или лесбиянками, бисексуалами, или трансгендерами, отсутствие понимания или приема теми, кто находится рядом с ними могут сделать их уязвимыми к депрессии.

## ЛАУДЫ (БУЛЛИНГ) ТАНИ АЛЫП, ОДАН АУЛАҚ БОЛУ

Быть жертвой запугивания повышает риск депрессии. Есть различные виды запугивания:

- Физический — удар ногой, удар или любое использование агрессии, чтобы держать под контролем другого человека.
- Словесный — использование «подавленного» языка, чтобы причинить боль или оскорбить другого человека.
- Эмоциональный — нахождения способов изолировать или избежать другого человека.
- Кибер — использование мгновенного обмена сообщения, обмена текстовых сообщений сотового телефона или социальных сетей онлайн, чтобы оскорбить или смутить кого-то.

В то время как все формы запугивания вредны, жертвы кибербуллинга сообщают о особенно высоких показателях депрессии.

Если тебя запугивают, обращайтесь за помощью к доверенному взрослому человеку. Ты имеешь право быть физически и эмоционально безопасным. Вот некоторые дополнительные ресурсы интернета: <http://us.reachout.com/> и <http://www.stopbullying.gov/>

**Отсутствие света.** Некоторые люди страдают депрессией намного чаще в зимнее время, когда дни короче и мало дневного света. Депрессия с сезонным явлением, кажется, вызвана изменениями в воздействии света во время сезона. Возможно, ты слышал о циркадных ритмах, о внутренних часах тела. Такие часы регулируются с помощью солнца. Осенью и зимой, внутренние часы тела могут сбиваться, мешая нормальному сну и способствуя депрессии. Люди с сезонной депрессией, как правило, считают, что состояние улучшится, когда наступит снова весна и будет больше дневного света. Для таких людей, сидящих перед искусственным светом полного спектра, может противодействовать депрессия, которая

появляется в более темных месяцах. Для некоторых людей, прилагающих усилие, быть зимой на улице, дневной свет может также помочь. Твой доктор или терапевт могут помочь тебе и решить, может ли светотерапия предписана вам, чтобы тебе было хорошо.

**Темперамент.** Младенцы рождаются с индивидуальными различиями, насколько они чувствительны и как легко они успокаиваются, когда их переворачивают. Ты видишь ранние отличия в том, какие активные, горластые, и внимательные бывают младенцы. Психологи называют это «темперамент». Хотя окружающая среда, конечно, изменяет, эти особенности развития, и ясно, что темперамент – это то, с чем ты родился. Некоторые исследования предполагают, что младенцы, которые раздражительны, привередливы, их трудно успокоить, более вероятно, они могут стать депрессивными, когда станут подростками. В то же самое время, опыт может изменить врожденный темперамент, и люди с более реагирующей природой могут изучить способы, чтобы держать под контролем их противодействия. Подростки с депрессией не все испытывают одни и те же симптомы. Один может испытывать затруднения при подъеме с кровати утром. Другой может часто размышлять над воспринимаемыми недостатками, и испытывать печаль и безнадежность долгое время. Но, в каждом случае, депрессивное поведение, мысли, и чувства вмешиваются в жизнь. Эта книга содержит много определенных инструментов и стратегий для борьбы с депрессией. Даже, если у тебя есть факторы риска для депрессии, ты можешь преодолеть свою биологию, свои события и свою среду, чтобы остаться положительным.



## ИДЕЯ ЖУРНАЛА

После чтения этой главы ты знаешь о факторах риска, когда у тебя депрессия? Сделай несколько примечаний в своем журнале о прошлых или текущих событиях, биологических рисках, текущих стрессах, культурных влияниях и изменениях, которые имеются у подростков, и могут сделать тебя эмоционально уязвимыми.



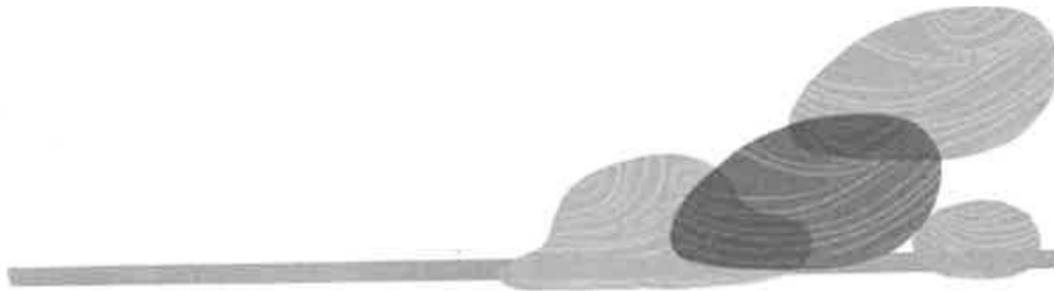
## В ОРЕХОВОЙ СКОРЛУПЕ

1. Помни, что есть три компонента депрессии: мысли, чувства и поведение. Изменения в любом из них могут привести к улучшению в двух других.

2. Несколько факторов делают подростков более уязвимыми к депрессии, чем людей других возрастов. Гормональные изменения, развитие мозга, изменения тела, увеличения ожидания других, а также социальные и культурные давления могут увеличить возможности подростка в борьбе с депрессией.

3. Главные факторы риска депрессии биологические факторы, такие как генетика, прошлые опыты и изучение, травмирующие чувства и хронические стрессоры.

4. Наличие факторов риска депрессии автоматически не означают, что ты будешь подавлен. Социальная поддержка, справляющиеся навыки, стиль позитивного мышления и другие факторы могут отвергнуть воздействие этих рисков.



## ЧАСТЬ 2

### ПОЛУЧЕНИЕ ПОМОЩИ

У тебя, вероятно, нет большого опыта, чтобы попросить помощь, когда ты чувствуешь и думаешь /об этом. Но у тебя, вероятно, были времена, когда тебе нужна была помощь, чтобы изучить что-то или понять что-то. В известном смысле слова, искать помощь, когда у тебя депрессия, это не то. Получение лечения включает получение большого познания, как депрессия работает, как она влияет на твою жизнь и как преодолеть ее.

#### **ЗНАКИ, КОТОРЫМ НУЖНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ**

Мы надеемся, что эта книга поможет тебе понять, что такое депрессия, откуда она приходит, и как развивать навыки, чтобы отбить его, как мы знаем, что некоторым детям, читающим эту книгу, будут нужна помощь, которую может дать эта книга. Каждый из 20 подростков страдает от депрессивного расстройства. Существует много способов, которых можно применить, чтобы предотвратить депрессию, если ты имеешь депрессивное расстройство, но это не означает, что ты потерпишь неудачу. Некоторые люди болеют депрессивным расстройством несмотря на все свои усилия бороться с ним. Это похоже на то, что ты делаешь все, что может предотвратить даже становление холода, но тем не менее получаете одно. Здесь нет чьей-то ошибки.

В любое время ты можешь застрять, думая о подавленных мыслях, или если депрессия вмешивается в твою жизнь или отношения, в этом случае нужно обратиться за помощью к профессионалам, диагностируют ли они у тебя депрессию или нет. Таким образом, как выясняется, обращаются ли они за помощью? На титульном листе бумаги есть некоторые вопросы для того, чтобы ты принял во внимание. Спросите своих родителей или другого взрослого человека, нужна ли вам помощь, когда ты думаешь об этих вопросах. Некоторые люди, которые подавлены, испытывают много проблем, но некоторые дети ищут помощь, только тогда, когда есть некоторые из них.

## КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ

Если есть ответы на некоторые вопросы на титульном листе «Да», можно будет поделиться, что ты чувствуешь со взрослыми, которым доверяете. Это - легко сказать, но, трудно сделать. Рассказать кому-то о трудных эмоциях может быть неловким или затруднительным. Некоторые дети не уверены в том, кому можно доверить такую личную информацию или они волнуются, что другие не будут так открыты, чтобы послушать их депрессию. Но, дело состоит в том, что, если ты борешься с депрессией, те, кто рядом с тобой видят ее признаки. Рассказывая им, что ты испытываешь, может помочь им лучше понять, почему ты реагируешь на то, что у тебя есть.

**Кому сказать?** Как только ты рассказываешь кому-то еще, что ты страдаешь депрессией, возникает вопрос: «кому следует об этом сказать»? Большинство подростков, которые, на самом деле, подавлены, считают, что сначала нужно поговорить с близким другом. Если у тебя есть еще кто-то, кому ты можешь доверить эту конфиденциальную информацию, кто разделяет твои чувства – это было бы хорошим первым шагом. Начнёшь ли ты, рассказывать другу или нет, чтобы получить профессиональную помощь, можно обратиться и к взрослому.

Многие подростки признаются, что нуждаются в помощи и сначала идут к родителю. Но в зависимости от обстоятельств своей жизни им легче было бы поговорить с доктором, школьным консультантом, учителем, тренером, человеком духовенства или другим взрослым, которым считают, что могут довериться. Подумай о взрослых людях в своей жизни. С кем из них будет легче поговорить?



**АЛЫС ЕМЕС!**

### **ВРЕМЯ, ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ!**

- Испытывал ли ты длительные периоды депрессии каждый день или почти каждый день?
- Боролся ли ты с депрессией в течение недели? Месяцев?

- Есть ли вещи, которых ты раньше любил делать, а сейчас у тебя просто больше нет энергии?
- Не интересуется ли что-то тебя долгое время?
- Стыдишься ли, смущаешься ли или озадачен ли ты с собой? Есть ли у тебя такое чувство, что ты просто не стоишь этого?
- Часто ли ты чувствуешь вину?
- Трудно ли сконцентрироваться на школьных занятиях, когда раньше этого не было? Понизились ли твоя успеваемость?
- Действительно ли это чертовски сложно принимать решения?
- Проводишь ли ты много времени один? Избегаешь ли времени с друзьями?
- Проводишь ли время с новыми друзьями, которые делают нездоровый климат? Избегаешь ли свою семью?
- Испытываешь ли ты трудности со сном, даже когда ты ложишься спать вовремя? Лежишь ли ты не спящим в течение часа или больше? Просыпаешься ли ты в середине ночи и испытываешь ли трудности при возвращении ко сну?
- Спишь ли ты много или избегаешь проблемы сна днем?
- Изменились ли твои привычки в еде? Теряешь ли ты свой аппетит или похудели ли ты? Употребляешь ли нездоровую пищу, чтобы заставить себя чувствовать лучше и не скучать?
- Волнуешься ли ты все время?
- Устаёшь ли ты временами без причины?
- Находишь ли ты себя раздраженной со всеми?
- Комментируют ли другие люди, что ты катишься вниз все время, или другие реагируют взволнованно по поводу тебя?
- Думаешь ли ты много о смерти? Есть ли у тебя мысли о причинении вреда или о убийстве себя? Когда-либо ты планировал совершить самоубийство?

Если ты идёшь к другому взрослому человеку, кроме родителей, они поощряют тебя, чтобы ты пошла к своим родителям или они скажут, что поговорят с твоими родителями.

**Примите во внимание:** *Часто шоры, которые ты носишь, мешают тебе видеть помощников в твоей среде.*

Вторым/Внимательным взглядом можно раскрыть сильных, заботливых тех, кто поддерживает тебя, кого ты упустил из виду.

Что говорит о тебе, если тебе нужна помощь, в депрессии? Многие дети избегают помощи или даже скрывают симптомы депрессии, потому что они боятся того, что подумают другие. Иногда они думают, что не смогут справиться самостоятельно, это как признак слабости. В то время эти мысли и эмоции являются общими и понятными, они удерживают подавленных подростков от получения помощи. Ты прав, что многие люди не понимают их. Они могут даже быть скептическими, что обращаются за помощью к ним с эмоциональной проблемой. Но, такие предубеждения основаны на невежестве. Депрессия не признак слабости. Это - болезнь, когда у физического лица может быть сложный комплекс причин, включая генетические и факторы окружающей среды. Не позволяйте из - за отсутствия знаний у других людей обращаться за помощью к ним.

## ТЕРАПИЯ

Ты можешь быть уже видел терапевта; они могут быть теми, кто рассказал тебе об этой книге. Если нет, ты можете задаться вопросом, как терапия может помочь и какой она должна быть. Как правило, подростки видят терапевтов как самих себя (хотя групповая терапия или семейная терапия могут быть полезными в некоторых случаях). Твой терапевт задаст тебе вопросы о твоих чувствах, эмоциях и поведении, чтобы помочь обоим понять, как депрессия влияет на тебя и какие специфические ошибочные блоки она представляет в твоей жизни. Твой терапевт может также провести интервью с твоими родителями о том, что они видят дома, но терапевт не поделится с тобой о том, о чем ты разговариваешь со своими родителями, пока ты не скажешь, что все хорошо. Они также не поделятся с тобой о том, что ты говоришь о своей школе или о ком-то еще. Твои разговоры и специфические особенности твоего плана лечения конфиденциальны. Если твой терапевт подумает, что было бы полезно вовлечь других, но они сначала попросят твоего разрешения. Есть несколько исключений об этом правиле конфиденциальности. Твой терапевт будет искать помощи у других, и посчитает, что ты подвергаешь риску навредить себе, что ты можешь ранить кого-то еще, или они посчитают, что кто-то

еще может причинить вам боль.

**Какой должна выглядеть терапия?** Твой терапевт сделает оценку, в которую включить создание плана, для решения материальных проблем, которая окажет содействие вашей депрессии. Например, если твоя депрессия была вызвана потрясениями в школе, они заметят, нужна ли тебе помощь профессора. Если семейные проблемы влияют на тебя, у них тоже могут появиться идеи в этом направлении.

После этого, ты и твой терапевт будете знать друг друга, и у него будет какое-то понимание о твоей депрессии, они будут инструктировать тебя, в отношении твоего депрессивного поведения, мыслей и чувств таким же способом, как и в оставшейся части этой книги. Твой терапевт поможет тебе установить цели и разработать стратегии, чтобы преодолеть нездоровое поведение. Они помогут тебе развить более реалистичные мнения, чтобы бороться с пагубными мыслями. Это может быть чрезвычайно полезным, чтобы сделать так, чтобы кто-то еще работал через эти проблемы с тобой. И иногда просто описание твоих чувств вслух может помочь поставить дело в более реалистичский аспект. Твой терапевт может также работать тренером, чтобы поощрять тебя, когда тебе нелегко и отмечать приятные события с вами, когда ты делаешь успехи.

**Примите во внимание:** *Знать, то, что ты не знаешь, является признаком мудрости. Быть открытым для руководства других может открыть твои глаза к неожиданным возможностям.*

Что психотерапия больше всего может предложить, является ли безопасное место с человеком, которому доверяют, местом, чтобы поговорить о твоих мыслях, чувствах и поведении, и развить идеи для контакта с ним. Многие из тех идей могут быть похожими к представленным стратегиям в этой книге, но у тебя будет кто-то, кто будет регулярно разговаривать о том, как применить их к вашей определенной ситуации и кто-то, кто будет проверять тебя, как ты прогрессируешь. И разговоры будут непрерывными и предсказуемыми.

**Медикаментозное лечение.** Работа с терапевтом и использование типов стратегий, представленных в этой книге, могут хорошо помочь. Но, иногда, даже если ты упорно работаешь, трудно бывает преодолеть депрессию. Твой терапевт может предложить, чтобы ты добавил медикаментозное воздействие к своему плану лечения. Исследование показало, что медикаментозное лечение и терапия вместе могут иногда

работать лучше, чем каждый в отдельности. Медикаментозное лечение может помочь, уменьшить интенсивность твоих симптомов так, но для этого у тебя должна быть энергия и сосредоточенность, чтобы проводить домашнее лечение. В то время как медикаментозное лечение может быть полезной, тем не менее, нет никакой волшебной таблетки, которая просто заставит депрессию уйти. Вместо этого медикаментозное лечение может облегчить, чтобы сделать работу, которая необходима, чтобы изменить поведение и мысли, которые задерживают движение депрессии.

Это обсуждение может заинтересовать тебя, что делает медикаментозное лечение. Мозговой серотонин химикатов и норадреналин связаны с депрессивными болезнями. Медикаментозное лечение, который влияет на эти медиаторы либо путем увеличения, либо замедлением процесса очищения мозга, был найден, чтобы помочь в лечении депрессии. Как только психолог или врач осмотрят тебя, они могут предложить медикаментозное лечение в дополнение к психотерапии. Если это произойдет, у тебя возникнут много вопросов, ты захочешь спросить о самом медикаментозном лечении. Вопросы могут бы следующие:

- Что я должен ожидать от лекарств?
- Заставит ли она чувствовать себя странным изнутри или изменит ли личность?
- Потеряю ли я контроль?
- Сколько времени потребуется, прежде чем она начнет действовать?
- Что произойдет, если я не выпью таблетку?
- Как я объясняю другим людям, что беру медикаментозное лечение, и с кем я должен поделиться этой информацией?
- Какие побочные эффекты могут быть там?
- Что будет, если я хочу прекратить медикаментозное лечение?

Твой доктор может ответить на любой из вопросов, поэтому, не колеблясь, спрашивай.

У тебя могут также возникнуть вопросы о том, что означает получать медикаментозное лечение. Некоторые дети волнуются, что решение получать медикаментозное лечение может означать, что оно неправильно или несоответствующее в некотором роде. В действительности медикаментозное лечение должно быть зрелым и активным решением,

чтобы обратиться к серьезной проблеме ответственно.

**Другие методы лечения, которые могут помочь.** Хотя оно, не занимают место в терапии или в медикаментозном лечении, если у тебя значительная депрессия, альтернативные методы лечения как медикаментозное лечение и иглоукалывание могут помочь тебе получить временное облегчение при депрессии и беспокойстве, которое может сопровождать его.

**Другие проблемы, в которых вам может понадобится помощь.** Имея, нежелательные эмоции, которые были недостаточными, депрессия может также проявляется и с другими видами проблем. Их называют «сопутствующее» и они могут потребовать собственного вмешательства. В то время как не у всех, кто страдает депрессией, есть сопутствующие проблемы, это довольно типично для детей со следующими проблемами, кто борется с депрессией. Если ты имеешь дело с каким-либо из этих поведений, ты должен обратиться за помощью:

- Беспокойство, которое вмешивается в твою жизнь.
- Алкоголь или злоупотребление наркотиками.
- Анорексия или булимия.
- Резкое поведение или самоистязания.

## ПОМОЩЬ ТАМ!

### ПОВЕДЕНИЕ О НАНЕСЕНИИ ВРЕДА СЕБЕ

Поведения, в которых подростки намеренно причиняют себе боль, могут быть связаны со многими различными расстройствами, включая депрессию. Когда имеется частичное совпадение в методах лечения депрессии и в преднамеренном не суицидальном самоистязании, в этом случае, полезно поработать с терапевтом, у которого есть определенный опыт работы с таким поведением.

Иногда борьба с депрессией требует командной работы, или доктор или терапевт, или консультант, могут быть частью команды. Неважно, кто находится в твоей команде, они могут помочь тебе понять, что депрессия подтверждается.

В следующей главе ты будешь изучать, как определить чувства, поведение, и мысли, которые влияют друг на друга в петле депрессии. Заглядывая вперед, в Главе 4, ты обнаружишь, что изменения в ваших действиях и событиях могут произвести улучшения твоих мыслей и чувств. Глава 5 продемонстрирует тебе, как способы, которыми ты думаешь, могут затянуть тебя в депрессивную петлю и какие изменения в образах мышления могут остановить нисходящую спираль. В Главе 6 ты изучишь много методов по решению проблем, и в Главе 7 ты познаешь навыки, для борьбы с проблемами, у которые нет решений. Ты узнаешь, как успокоить твой ум и успокоить твое тело в Главе 8 с дыхательными упражнениями и методами релаксации. Глава 9 просит, чтобы ты посмотрел и оценил свои личные преимущества как часть того, чтобы быть мысленно здоровым человеком. И затем тебе вернешься к развитию вашей «команды» в Главе 10, как ты углубляешь и расширишь свои отношения. Глава 11 - рассмотрение элементов, которые помогут бороться с депрессией, чтобы помочь тебе стать снова мысленно здоровым.



Ты можешь использовать свой журнал, чтобы иметь “частный разговор” с собой о том, как долго ты борешься с депрессией в настоящее время. Думаешь ли ты, мог бы воспользоваться помощью терапевта? Что может быть лучшим способом, в твоих личных обстоятельствах, чтобы попросить помощи, когда ты к ней уже готов?



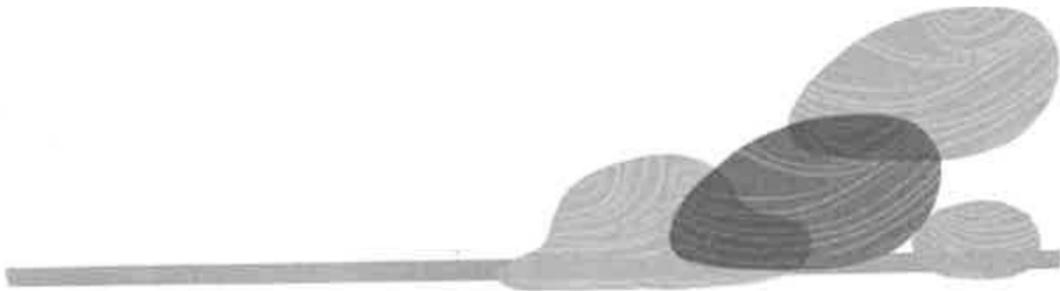
## В ОРЕХОВОЙ СКОРЛУПЕ

1. Пора искать профессиональную помощь, если депрессия вмешивается в аспекты твоей повседневной жизни, или если ты застреваешь и полагаешь, что все, что ты делаешь, не может сделать тебя лучше.

2. Если ты думаешь о самоубийстве, ты не должен стесняться предупредить ответственного взрослого или пойти в отделение скорой помощи больницы.

3. Взрослый, которому ты доверяешь, вероятно, будет лучшим справочником по тому, чтобы пройти лечение. Обратись к родителю, учителю, тренеру или другому взрослому, чтобы помочь определить лучший источник твоей профессиональной поддержки.

4. Лечение начнется с оценки профессионала, который может порекомендовать терапию, медикаментозное лечение и/или другие виды вмешательств. Эффективное лечение потребует твоего активного участия.



---

## ГЛАВА 3

### ПЕТЛЯ ДЕПРЕССИИ

Эмоции - важная часть человеческой природы, потому что они дают нам информацию о наших чувствах, о нас и о других. Английский язык содержит сотни слов, чтобы описывать эмоции, все же многие люди изо всех сил пытаются понять, почему они думают и чувствуют о делах, которые делают. Обучение признает ваши эмоции и передает эти чувства словами, чтобы помочь тебе управлять взлетами и падениями в вашей жизни.

#### ПОНИМАНИЕ СВЯЗИ МОЗГОВОГО ТЕЛА

Твой мозг постоянно соединяет все виды информации, часто вне твоей осведомленности. Однако, некоторая информация требует твоего внимания. В определенных ситуациях чувства в твоем теле объединяются с прошлым изучением и событиями, чтобы предупредить тебя о принятых мерах. Один аспект чувств поступает из сигналов в твоем теле, которые являются частью твоей нервной системы. Например, потные ладони, учащенное сердцебиение и шаткие колени являются физическими ощущениями, связанными со страхом. Усталость, тяжесть в твоей груди и медленное дыхание могут быть сигналами печали. Когда ты настраиваешь тело, ты получаешь некоторые важные ключи к разгадке своих эмоций.

Но, эмоциональный ответ является намного большим, чем просто физиологическая информация. Твои мысли и знание помогают тебе сделать твое чувство. Даже, если ты понимаешь ответы своего тела, твой мозг продолжает работать, внося дополнительную информацию о твоих собственных или других мотивациях, и действиях, все в пределах определенного контекста. У тебя есть много информации для обработки, чтобы признать твои эмоции, и позволить кому-то выразить их словами.

Но, для тебя нет необходимости понять подробности работы мозга, полезно обдумать, как сложно это знать, как и почему ты чувствуешь конкретные эмоции. У тебя есть выбор относительно того, как ты думаешь о своих чувствах и о том, как сделать данную ситуацию близкой.

## ЧУВСТВА НИ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ДЛЯ ВСЕХ

Люди отличаются в том, как они отвечают. Тебе когда-нибудь рекомендовали, понравившийся фильм другу только для того, чтобы тот человек сказал, что им не понравился фильм? Или возможно у тебя есть друг, который наслаждается хип-хопом, в то время как ты предпочитаешь рок музыку. Люди также отличаются в своих эмоциональных реакциях на события. В то время как некоторые события могут сделать кого-то грустным, некоторые люди, кажется, приходят в норму более легко, чем другие. Почему это? Много связано с тем, как человек думает о событии.

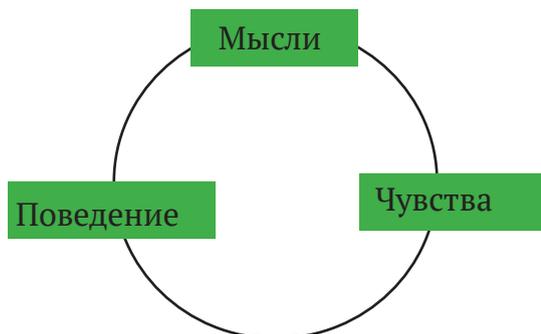
Возьмите, например, двух девочек, обе хотят быть лидерами в музыке в своей средней школе. Обе девочки делают его с помощью двух отзывов/представлений, ни один не получает желаемого результата. На самом деле каждую просят выступить только в одном групповом танце. В то время как каждая девочка разочарована, различные способы обработки их результатов участия являются результатом различного поведения и эмоциональных реакций. Одна из девочек думает, что “Я вообще не могу петь! Вот почему я не заняла место” и “Я опозорилась, пытаюсь быть первой!” Эта девочка так расстроилась, что не пойдет в школу завтра или не хочет разговаривать со своими друзьями, так как чувствует неудачу.

У другой девочки совершенно другие взгляды. Она думает “Очень жаль, но по крайней мере постараюсь принять участие в шоу. Уверена, что они поддержат большую часть старшеклассников, а я - новичок. У меня будут другие возможности. Думаю, что им понравится мой танец, и я могу пообщаться с друзьями во время репетиций!” Она была счастлива пойти в школу на следующий день и поговорить со всеми о музыке.

**Примите во внимание:** *Твои реакции влияют результаты. Есть то, что происходит и затем есть то, что ты делаешь из этого.*

То, что каждая девочка думает о себе, определяет, как она чувствует и что она делает. Это взаимное влияние мыслей, чувств и поведений создают петлю.

## ПЕТЛЯ: МЫСЛИ, ЧУВСТВА, ПОВЕДЕНИЕ



### ПЕТЛЯ ДЕПРЕССИИ

Твое настроение следует из способов, которыми ты думаешь. Когда твои мысли будут заполнены безнадежностью и самокритикой, ты почувствуешь мир подавленным способом. Таким образом развивается петля депрессии. Ты в плохом настроении, ты думаешь бесполезными способами/ о бесполезности вещей и ты уходишь. Что хуже, когда петля закручивается твои чувства, мысли, и поведения могут потянуть тебя к спускающейся спирали.

Хорошие новости – прерывание петли в любой части может обеспечить возможности для изменения. Петлю можно прервать, бросив вызов депрессивным мыслям, внося небольшие изменения в нездоровые привычки, подавленное поведение, отпустив печаль гнев о вещах, которые не могут измениться. Изменение в одной части вызывают изменение в каждой части. Поскольку ты вносишь изменения, ты можешь полностью повернуть эффект петли в обратном, словно она начинает вращаться в более продуктивном направлении.

Несколько примеров. Скажите, что твои родители просят тебя, чтобы ты понянчил младшую сестру вместо того, чтобы идти в школу танцев. Рассмотрим некоторые возможные петли мысли/чувства/поведения. Ты мог бы подумать: “Это так несправедливо! Я никогда не получаю то,

что хочу”. Таким образом, ты расстраиваешься и разочаровываешься, споришь с родителями. С другой стороны, ты мог бы подумать: “Это так несправедливо. Но, я могу подумать о том как можно забавно провести время вместе с сестрой”. Ты делаешь попкорн, смотришь кино и получаешь удовольствие от вечера дома с сестрой. Две разные мысли приводят вас к разным чувствам и к разным вариантам поведения.

Теперь давайте попытаемся изменить поведение. Вот здесь другой пример — это попытка поиграть футбол. Ты вынужден поиграть, даже при том, что чувствуешь себя напряженным и нервным, и думаешь, “Я надеюсь, что создам команду”. С другой стороны, ты избегаешь попыток, думая, что “Я не смогу справиться с этим”, ты расслабляешься, но позже сожалеешь об этом. Как ты подходишь к ситуации, как думаешь о событии и своих чувствах, меняет настрой.

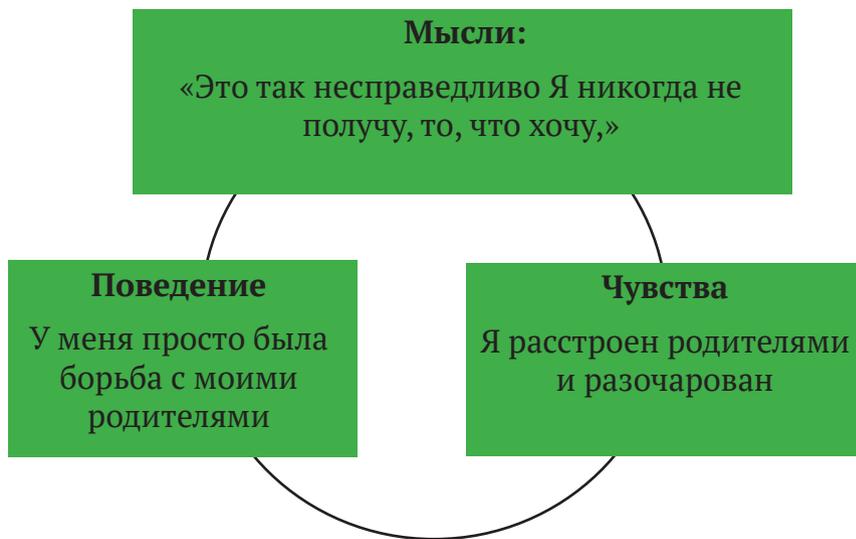
Твои мысли, поведение в ответ на чувства могут также меняться. Например, если ты подслушиваешь кого-то сплетничающего о тебе недобрым словом, ты можешь почувствовать себя раненным, но у тебя есть выбор проигнорировать это и сосредоточиться на других вещах, чем реагировать и держаться за движение петли. Если твоя боль заставляет думать плохо о себе, ты теряешь уверенность. С другой стороны, если ты слышишь сплетню и рассердишься, ты мог бы действовать способами, о которых позже пожалел бы.

Важный момент – это то, что твои чувства, мысли, поведение взаимосвязаны в петле. Мысли, которые самокритичны (“Я так глуп”) или которым недостает уверенности (“Я, вероятно, потерплю неудачу”) или которые ожидают отрицательный результат (“Он, вероятно, будет отменен”), вероятно, порождают печаль, которая, в свою очередь, приведет к самозащите или замкнутому поведению. Такое поведение, вероятно, вызовет подавленность мыслей и чувств, которые будут происходить вместе. Аналогично, чувства тоже вызывают самозащиту или замкнутое поведение, подавленное состояние.

**Примите во внимание:** *Навешивать ярлык - разрушительно и низко.*

Не определяйте себя несправедливым ярлыком.

**Пример 1.** Твоим родителям нужно было, чтобы ты, понянчил младшую сестру, и пропускал урок танцев. Если ты чувствуешь подавленность, то мог бы сказать, что петля похожа на это:



**Пример 2.** Но вот то, на что могла бы быть похожа петля, если вы реагируете по-другому:



Каковы твои **ПОБУЖДЕНИЯ**?

Некоторые подростки застревают в петле депрессии — чувствуют себя в плохом настроении, думают о бесполезных вещах и действуют способами, как будто их поймали в ловушку спирали депрессии. Когда это происходит, может показаться, что нет никакого выхода. Но он есть. Познавательный поведенческий подход предпочтительный метод для того, чтобы изменить петлю в более положительное и реалистичное направление.

Слово «познавательное» относится к размышлению и рассуждению. Когда ты изучаешь различные способы мышления и различные поведенческие ответы, твой эмоциональный опыт изменяется. Первый шаг – это признать типичные мысли, действия и чувства. Чтобы сделать это, начните, с определения твоих мотиваций. Побуждения – это ситуации или события, которые выявляют определенные мысли, действия или чувства у тебя . Чтобы признать твои побуждения, подумай о контексте твоего испытания депрессии. «Что произошло?» «Где вы?» «Кто еще там?».

## ЗНАЙ СВОИ ПОБУЖДЕНИЯ

Степень, насколько каждый из последующих будет беспокоить тебя по 10 бальной шкале совсем нет (1) к (10) очень, очень.

Степень	Побуждения
	Трое из друзей выходят на улицу, и они не приглашают тебя.
	Ты получаешь низкую оценку на экзамене.
	Родители не позволят тебе пойти на вечеринку, потому что не доверяют хозяину.
	Один из друзей не возвращает твои тексты.
	Ты подводишь класс.
	Твоя одежда или твои волосы смотрятся нехорошо
	Ты проигрываешь игру дважды подряд.
	Ты расстаешься со своей подругой/бойфрендом.
	Твоя подруга/бойфренд расстается с тобой .
	Твои родители критикуют тебя за то, что ты не сделал домашнюю работу
	Твой брат или сестра продолжают брать материалы из комнаты

Это все потенциальные побуждения. Что-то, выделяет мысли и чувства. Вещи, которых ты оценил от 7 до 10, вероятно, вызывают сильные чувства. Пока ты, легко признаешь эти эмоции, ты можешь не знать своих мыслях. По большей части мы так привыкли к нашему образу мышления, это происходит уже автоматически. Но с практикой ты научишься замечать, о чем ты думаешь. Давай используем те некоторые перечисленные побуждения чтобы увидеть, какие размышления они могут вызвать у нас.

**Побуждение.** Трое из твоих друзей выходят на улицу, и они не приглашают вас. Даже, если этого никогда не было с вами, что ты мог бы подумать, если бы было так? Не делай это на эмоциях. Вот некоторые примеры:

“Они - настоящие предатели”.

“Мне они больше не нравятся”.

“Должно быть логическое объяснение”.

“Я больше не нравлюсь им”.

**Побуждение.** Ты получаешь низкую оценку на экзамене. Что бы ты мог подумать?

“Тот экзамен был слишком труден”.

“Я не учился достаточно”.

“Я глуп”.

“Я ненавижу того учителя”.

**Побуждение.** Твои родители не позволяют тебе пойти на вечеринку, потому что они не доверяют хозяину. Мысли?

“Они, вероятно правы, не стоит доверять тому парню”.

“Мои родители чрезмерно защищают меня”.

“Мои родители просто хотят, чтобы я был в безопасности”.

“Мои родители разрушают мою жизнь”

Пройди по остальной части побуждений и запиши возможные мысли. Ты замечаешь какие-то идеи в своих мыслях, или они во многом зависят от побуждения? Некоторые кажутся более вероятными, чем другие, чтобы

ты начали думать отрицательным образом? Определенные виды мыслей, приводят тебя к подавленному состоянию. Это как раз то, как работает петля депрессии. Что-то происходит (пробуждение) есть какие-то мысли, которые показывают твои подавленные чувства.

### **МЫСЛИ: РЕШАЮЩАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОБУЖДЕНИЯМИ И ЧУВСТВАМИ**

Ты знаешь, какие виды побуждения легки для тебя, по каким ты скатываешься, и к каким ты чувствительн. Намного труднее определить мысли, к которым часто следуют побуждения. Определенные мысли, приводят к подавленному состоянию. Если ты начинаешь замечать когда у тебя такие мысли, ты можешь бросить вызов им. Особенность этих мыслей в том, что они могут исказить способ, каким ты видишь мир. Если изучить свои мысли, то можно оценить реакцию, на те или иные события, которые могут помочь указать путь выхода из петли депрессии.

Твои мысли могут быть реалистичными или не реалистичными, полезными или не полезными. Если твое любимое домашнее животное умирает, ты можешь подумать о том, насколько ты соскучился по нему. Бесполезно думать, что ты не заботился об этой потере. Твои мысли могут разъяснить, насколько ты печальный человек. Печаль – это не плохое или неправильное чувство. Цель не состоит в том, чтобы избежать неудобных мыслей и чувств. Тебе нужны все эмоции, не только, чтобы быть счастливым!/, а не только те, что делают тебя счастливым.

Знай, что печаль и депрессия не одно и то же. Печаль – это нормальная, даже необходимая человеческая эмоция. Депрессия – это результат запутанной петли мыслей, чувств и поведений, в которых нереалистичные и бесполезные мысли создают нездоровую нисходящую спираль. Депрессия часто состоит из множества эмоций, включая вину, стыд и гнев.

Поскольку для тебя легче становится определять твои автоматические мысли, тогда ты поймешь, почему ты испытываешь конкретные эмоции. Ты увидишь, как твоё поведение, меняет смысл, исходя от мыслей и чувств, что не обязательно здорово или полезно. Помни с познавательным поведенческим подходом, изменения в поведении могут также изменить к лучшему петлю депрессии, с помощью более реалистичных и полезных мыслей и управляемых чувств. Когда ты смотришь на процесс поведения,

замечаешь ли, было ли твоё поведение здоровым, полезным и что произошло в результате.

Например, думай, что произошло бы, если бы твоя команда проиграла чемпионат (побуждение). Ты скажи себе, “Мы бы победили, если бы я заблокировал цель” (мысль), и ты переполняешься стыдом (чувство). Ты играешь в видеоигру весь вечер (поведение) и, с тех пор, как ты ходишь в школу не учишься, плохо отвечаешь на вопросы викторины (результат).

Отслеживая свои побуждения — мысль — чувство — поведение — это результат цикла ты можешь обучить самого себя и думать, ведёшь ли ты себя подавленно, приведёт ли это все к петле депрессии. Используй диаграмму на следующей странице, чтобы записать свои мысли, чтобы увидеть наглядно пример самопознания.

Предрасположенность к депрессии может меняться от человека к человеку и от времени к времени. Пронаблюдай свои депрессии, связанные с мыслями, чувствами и поведением. В чём ситуация?

ің бе? Қайғыру жаман емес

Эмоциялар! Сезімдеріңнің мәнін түсін» кітабында қайғыру арқылы қиындықтарды басыңнан өткеріп, тылыққа мұқтаж екендігіңді жеткізе аласың және оны қайта қарап, мәселені шешудің жолдарын

Мой Журнал

День/ Время	Побуждение	Мысли	Чувства	Поведение	Результат

- Было ли определенное событие, которое привело бы тебя к петле депрессии?
- Делали ли ты что-нибудь, что заставило тебя чувствовать себя лучше?
  - Делал ли ты что-нибудь, что заставило тебя чувствовать себя хуже?
  - Бывал ли ты в определённых ситуациях (один или с другими людьми, дома или вне дома, занятым или нет, чувствовал ли себя лучше или хуже?
  - Было ли время, когда ты почувствовал депрессию, но сумел отскочить назад?



### Идея Журнала

Когда временами ты страдаешь депрессией, сделай заметку о обстоятельствах, которые вызывают эмоцию и делают тебя лучше или хуже. Ты можешь определить какие-либо депрессивные петли мысли/чувства/поведения, в которых ты участвовал до сегодняшнего дня? Есть ли какие-либо части петли, которые ты, возможно, изменил бы? Что бы ты сказал или сделал бы по-другому? Какие бесполезные и неточные мысли пробегали в голове? Какие чувства ты отпустили бы, чтобы иметь более удовлетворительный результат?

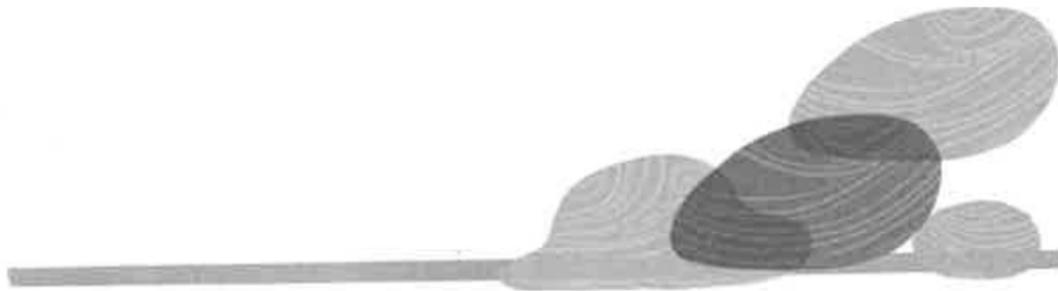


## В Ореховой Скорлупе

1. Зависит ли страдание депрессией от событий, и от чувств, которые побуждают тебя, и как ты действуешь перед этими испытаниями.

2. Петля депрессии относится к круговому воздействию мыслей, чувств и поведения, которое может положить начало депрессии, и сохранить ее движение.

3. Петля депрессии может быть прервана в любом месте цикла. Это означает, что ты можешь провести эффективные изменения в мыслях, в чувствах или в поведении, которые изменяют депрессию полезным способом.



## Глава 4

---

### ВЛИЯНИЕ НА ТВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Как ты узнал мысли, чувства, и поведения все они могут держать петлю депрессии, вращающуюся в отрицательной спирали. Помни, что изменения любой части петли могут изменить её так, что она может вращаться в положительном направлении.

В этой главе, мы сосредоточимся на способах, которые смогут изменить твоё поведение, и привести к более полезным способам мышления и выражения чувств.

#### ПОДАВЛЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЗАТРАГИВАЕТ МНОЖЕСТВО АСПЕКТОВ ЖИЗНИ

Подавленное состояние может случиться в одной или нескольких частях твоей жизни. Любое из них - симптомы депрессии, которые вписываются в петлю депрессии.

**Социальное поведение и депрессия.** Депрессия принуждает тебя уйти от друзей, избежать социальных ситуаций, или просто быть неприятным с другими? Находишь ли ты других людей слишком сложными или раздражающими? Или противоположное правильнее? Раздражаешь ли ты иногда людей, будучи слишком цепким? Нуждаешься ли ты постоянно в контакте с друзьями и поражаешься ли ты своему плохому настроению, когда один?

Посредством заполнения журнала мы изучили то, что твои обычные пробуждения, как некоторые твои мысли искажены и бессмысленны. Поскольку ты продолжаешь читать, то узнаешь больше об интеллектуальных ошибках, как исправить их и больше о том, как устранить подавленное состояние, принимать решение как сделать вещи, которые полезны и здоровы, даже если ты от них отказываешься. Освобождение от петли депрессии возможно, и это стоит того — и для этого нужны несколько навыков, которые будут продолжаться в течение всей твоей жизни.

**Семейные отношения и депрессия.** Твоя семья может быть важным источником помощи и поддержки, если ты подавлен, иногда трудно

быть в близком контакте с другими, когда ты не совсем в хорошем настроении. Опасения родителей по поводу изменения твоего поведения могут привести тебя к выяснению вопросов о друзьях, школе или других аспектах твоей жизни, с которыми ты не хочешь делиться. Если твои родители интересуются вопросами твоей жизни, на которые ты не хочешь отвечать, то их беспокойство может пролить свет на вещи, которых ты бы проигнорировал! Твоя собственная раздражительность может способствовать увеличению конфликта с родителями и родными братьями. Во многих семьях, где стараются избегать родительских вопросов, тем больше волнуются родители и вероятнее, могут стать навязчивыми.

**Депрессия и школа.** Общим симптомом депрессии является концентрация на проблемах. Отсутствие центра может произойти, потому что твой энергетический уровень низкий или потому что ты озабочен проблемами или нежелательными мыслями и чувствами. Когда ты не можешь сконцентрироваться, учебная работа может ухудшиться. Проблемы в школе могут добавить другое бремя разочарования, давление и самокритику.

**Депрессия и действия.** Если ты подавлен, тебя трудно мотивировать на действия, за которые ты раньше брался. Это может принудить тебя бросить спорт, занятие музыкой, волонтерскую работу или участие в клубе. Или ты можете участвовать, но только без энтузиазма.

**Нездоровые поведения.** Если ты подавлен, ты, вероятнее, будешь участвовать в действиях и поведении, которые вредны для тебя. Некоторые из них как проведение большого количества времени, играя в видеоигры или в социальных сетях; табак, наркотики или употребление алкоголя; опасный пол; или даже кража в магазинах может быть дезинформированными усилиями для того, чтобы почувствовать себя лучше. Другие, как плохая гигиена, слишком поздний сон, поздний подъем в школу, или невыполнение обязанностей, могут произойти, если ты поражен депрессией или так истощен ею, что вам трудно заботиться о ежедневных проблемах.

**Депрессия и забава.** Ты можешь знать, что, когда ты подавлен, забава просто не будет такой как раньше. Есть даже определенное слово для этого испытания: «ангедония». Ангедония - это неспособность обладать вещами которые раньше приносили радость, и оно является одним из общих симптомов депрессии./ Ангедонией, на языке клинической психологии и психиатрии, называется утрата способности получать удовольствие.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОДАВЛЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Не все страдают депрессией таким образом или действует так одинаково, когда они подавлены. Каждый подросток, который борется с депрессией, вероятно, покажет подавленное состояние в некоторых, но не во всех областях, обрисованных в общих чертах выше. Прежде чем ты сможешь изменить эту часть петли депрессии, тебе нужно определить что-то о своём подавленном состоянии.

Посмотри на список на стр. 46 - 47. Это не предназначено для всестороннего изучения, а способ помочь тебе начать наблюдать за собой. Обрати внимание на эти и на любые другие вариации поведения, которые как ты знаешь, идут рука об руку с депрессией.

### ДЕПРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Проверь все, что относится к тебе:

#### СОЦИАЛЬНЫЙ

- Не отвечать на тексты друзей, электронные письма или другие контакты.
- Попросить извинения, что не пойдешь на улицу с друзьями.
- Действовать сварливо или раздражительно.
- Потерять друзей или больше не быть включенным в «группу», хотя раньше были их частью.
- Уход от друзей.
- Получать аргументы по глупым вещам.
- Не видеть друзей летом или во время других школьных каникул.

#### СЕМЬЯ

- Обвинять других людей в своих ошибках.
- Отказываться ужинать с семьей.

Бороться с родными братьями и сестрами (особенно, если вы начинаете первым).

Не отвечать, когда родители задают тебе случайные вопросы о прошедшем дне.

Отказываться пойти на семейные пикники.

Не заканчивать вовремя работы по дому (особенно, если они были раньше по установленному порядку).

Вступать в борьбу с родителями о подъеме утром.

### **ШКОЛА**

Концентрироваться на проблемах.

Частое невыполнение домашней работы.

Пропуск уроков (или уход из уроков) или работы, когда ты не болен.

Напрасная трата времени, играя в видеоигры, когда ты знаешь, что есть другие вещи, которые надо сделать.

Откладывание или попытка начать долгосрочные учебные проекты.

### **ДЕЙСТВИЯ**

Потеря интереса к спорту или играм.

Больше не тратишь время, чтобы поиграть на инструменте или делать творческие действия, как делал раньше

Трата большего количества времени на видеоигры, чем на другие виды занятий досуговой активности

### **ЗДОРОВЬЕ**

Участие в рискованном поведении.

Отказ принимать душ или чистить зубы, или делать это только после того, как вмешиваются родители.

Спать слишком мало.

Спать много днем.

Злоупотребление наркотиков и/или алкоголя.

## **ЗАБАВА**

- Быть скучным большую часть времени.
- Редко смеяться.
- Терять интерес к фильмам, музыке, чтению или другим действиям, которыми интересовались раньше
- Находят, что большая часть юмора «глупа».

---

## **ПОЧЕМУ МЫ ДЕЛАЕМ ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ (И НЕ ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО МЫ НЕ ДЕЛАЕМ)**

Типы поведения, обсуждаемых до сих пор, не являются только симптомами депрессии, но могут служить, чтобы держать тебя, застрявшим в петле депрессии, так как они также способствуют подавленным мыслям и чувствам. Например, если депрессия способствует концентрации проблем в школе, ты получаешь плохие оценки. Если ты получаешь низкие оценки, ты начинаешь думать, что ты просто не нужен в школе или что ты ленивый человек. И у тебя появляются плохие мысли о себе. Один способ прервать петлю депрессии состоит в том, участвовать в большем количестве мероприятий, которые поддерживают здоровые мысли и чувства. Но сначала, краткая дискуссия о том, почему мы делаем то, что мы делаем (и не делают то, что мы не делаем).

На способы, как люди действуют, оказывает влияние то, что происходит в результате. Например, если ты регулярно появляешься вовремя для послеурочной работы и будешь работать ответственно, то твой босс заплатит тебе, и может даже в конце концов даже повысить вас. Если это произойдет, это, увеличит твои возможности, что ты будешь приходить на работу и упорно работать в будущем. Этот процесс называют “положительным подкреплением”.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

ТВОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ

ЧТО\_ТО ПОЗИТИВНОЕ И  
НАГРАЖДЕНИЕ

ПОВТОРЕНИЕ ТВОЕГО  
ПОВЕДЕНИЯ

Но, есть другой процесс, который называется отрицательным подкреплением, в котором твое поведение поощряется, потому что что-то отрицательное или неприятное уходит. Когда у тебя есть расстроенные чувства в определенных ситуациях, ты избегаешь их, чтобы эти ситуации спасли тебя от расстройства. В том же примере как выше, если у твоей послеурочной работы есть некоторые аспекты, которые разочаровывают тебя, ты можешь избежать работы, даже при том, что твой босс не заплатит вам. Этот процесс называется “отрицательным подкреплением”.

## ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

ТВОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ

ЧТО-ТО НЕПРИЯТНОЕ И  
ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ УХОДИТ

ПОВТОРЕНИЕ  
ТВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ

## ПОДКРЕПЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ И ДЕПРЕССИЯ

Все вариации поведения, включая подавленные и здоровые влияют на положительное и отрицательное подкрепление. Если поведение ведет тебя к чему-то, что ты любишь, или помогает тебе избежать или сбежать от чего-то, что ты не любишь, ты, наверняка, повторишь его в будущем. Иногда депрессия начинается, когда ты пытаешься сделать что-то или получить что-то и терпишь неудачу. Например, лучший друг переезжает и очень сложно бывает заполнить социальный промежуток. Если ты потом приобретаешь нового близкого друга, может показаться, что между вами не устанавливается связь, ты прекращаешь свои старания и становишься

подавленным. Часто, когда депрессия начинается, её сложно точно определить.

Иногда подавленное поведение может привести к положительному подкреплению от других, к такому, когда друзья или родители более внимательны или озабочены тобой, когда ты опускаешься вниз. Менее очевидное, но более важное, подавленные вариации поведения часто следуют за отрицательным подкреплением.

Подавленные вариации поведения могут начинаться как способ избежать или сбежать от эмоциональной боли. Если ты пройдешься назад по списку подавленные вариации поведения в этой главе, ты можешь увидеть, как многие из них избегают или сбегают событий, которые сложны, напряжены, или неприятны. Или подавленные поведения могут быть результатом отталкивания других людей, которые уменьшают социальные и эмоциональные требования, с которыми ты имеешь дело. Другие подавленные вариации поведения – это формы избегания от мыслей от чего-то или отвлечения себя от своих эмоций. Те события, которые будут более вероятными, будут повторять твоё поведение, и ты будешь в нисходящей спирали с подавленным поведением, который, снова, отрицательно подкрепляется, чтобы помочь тебе избежать временного эмоционального дискомфорта.

## **ИЗМЕНЕНИЕ УРАВНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ**

Много подавленные вариации поведения идут рука об руку с подавленными мыслями. Но, поскольку ты учился раньше, петля депрессии может прерваться в любом месте. Нет, необходимо быть менее подавленным, чтобы действовать менее подавленно. При систематических изменениях некоторые подавленные вариации поведения, настроения улучшаются.

Другой способ, который изменяется в поведении, может изменить депрессию, добавляя новые вариации поведения. Увеличивая здоровые вариации поведения, ты увеличиваешь вероятность того, что они будут подкреплены. Ты будешь более открытым, чтобы выполнить их (или менее, чтобы избежать их). Здоровые вариации поведения тогда станут легче, и может быть будет легче отпустить подавленное состояние. Если такое состояние происходит менее часто, они будут подкрепляться менее часто. Таким образом, небольшие изменения в поведении могут помочь тебе прервать нисходящую спираль депрессии.

**Прими во внимание.** *Все мы в колеи нездорового поведения. Возьми на себя обязательство изменить привычки, которые ты знаешь, вмешиваются в сферу твоего счастья.*

Изменение подавленных поведений требует усилий и обязательств с твоей стороны. В конце концов, ты будешь делать вещи, которые ты действительно не хочешь делать, и сначала может быть будет трудно согласиться с идеей, что желание сделать что-то может на самом деле произойти в результате его выполнения. Поэтому мы предлагаем, чтобы ты начал с небольших изменений в поведении, дав себе шанс пронаблюдать, как этот процесс будет работать. Выбор поведения, вероятнее, будет полезным, и он очень индивидуален. Ты захочешь проявить заботу о выборе поведения, который имеет значение для тебя и который, будет вероятнее подкреплён. Затем, давай подумаем о том, что для тебя важно, чтобы установить некоторые цели поведения для себя.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ И УСТАНОВКА ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Поскольку ты начинаешь думать о том, какое поведение изменить, помни, что неважно, что хочешь сделать тебе. На самом деле ты не захочешь это делать сначала. Выбор первого поведения, который ты собираешься изменить, будет зависеть от твоего времени, думая о том, о чем ты, действительно, проявляешь заботу. Подумай об этом таким образом: вместо того, чтобы просто справиться с тем, что жизнь бросает на тебя, ты можешь стать более активным в формировании своей жизни.

**Прими во внимание:** *Наличие целей может дать тебе умение ориентироваться в жизни. Поставь цели для себя, которые отражают, кто ты и кем ты надеешься быть.*

Может быть, есть много людей, которые спрашивают тебя о целях. Ты знаешь, «Надеешься ли ты попасть в ту команду?». «Куда ты хочешь поступить, в какой институт?». «Какую работу ты хочешь?» Они не являются видами целей, которых мы имеем в виду. Пока они будут целями, о которых ты думаешь, тебе надо будет поставить более личные цели: цели, которые помогут определить тип человека, и с которыми ты проведешь свою жизнь. Когда ты думаешь о своих личных целях, твои мысли отражают ваши ценности. Выясни свои ценности и установите цели отсюда.

Вот некоторые вопросы, которые помогут тебе разъяснить твои ценности:

- Каким человеком я хочу быть?
- Что я хочу дать и получить в моих отношениях?
- Каким мне быть в обществе, и какие типы обществ имеют значение больше всего для меня?
- В какой окружающей среде я хочу жить?
- Какие действия дают мне удовлетворение? Что заставляет меня чувствовать, что мое время было хорошо проведено?

Например, предположим, ты знаешь, что, когда ты подавлен, ты часто думаешь, что ты опускаешься. Возможно, у тебя есть много мыслей о том, почему другие тебя подводят или не замечают. Возможно, ты начал поддерживать себя больше, чтобы избежать чувства отклонения. В то время как это может уменьшить внезапную боль, которую ты чувствуешь, но оно не поможет решить настоящей проблемы. Ты не удовлетворен своими отношениями. Если это так, оно предполагает, что для тебя важно иметь значимые связи с другими людьми. В этом случае, твоя цель была бы взаимодействовать больше с другими людьми, которые помогут тебе стать более связанным. Цели, которые ты выбираешь, будут основаны на ценностях, которые важны для тебя и включают такие вещи как:

- Я ценю быть умным и хорошо образованным.
- Я думаю, что важно быть ответственным и надежным в работе.
- Я ценю дружбу и хочу быть хорошим другом.
- Я думаю, что важно заботиться о моем здоровье.

Подтверждая свои цели таким образом, оно не проясняет, какие вариации поведения ты можешь изменить. Тебе еще нужно рассмотреть маленькие поведения, которые могли бы двигать тебя постепенно ближе к личным целям.

### Соответствует ли твое поведение твоим ценностям?

После мыслей о том, как депрессия может повлиять на твое поведение, подумай о том, как подавленное поведение может вмешиваться в то, что ты действительно, ценишь. Рассмотрим каждую из областей поведения, обсужденных ранее в этой главе: социальный, семья, школа, действия, здоровье и забава. Соответствует ли твое настоящее поведение в каждой области способам, с которыми ты хотел бы быть? Вмешиваются ли они в то, как ты хотел бы жить со своей жизнью сейчас или в будущем? Что является личной целью, которая действительно имеет значение для тебя?

### ОТ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ ДО ПОВЕДЕНИЙ

Как только у тебя есть смысл того, что важно для тебя, ты должен провести некоторое время, концентрируясь на определённых вариациях поведения, которые могли бы помочь тебе достигнуть своих личных целей. Спроси себя, какие вариации поведения, связанные с твоими целями, могут отличаться, если бы ты не был подавлен, или как ты действовал, до того, как стал подавленным. Эти вопросы могут помочь тебе определить некоторые вариации поведения, чтобы обратить на них внимание.

В этот пункт лучше включить столько, сколько ты можешь. В примере выше, где желание быть связанным с другими людьми, можно включить такие цели как:

- Улыбайся при виде других людей
- Говори - привет
- Пригласи кого-то в кино
- Предложи помочь кому-то с домашней работой (или попросите помощи)
- Вступай в клуб или в спортивную команду
- Попроси посидеть с группой за ланчем
- Начинай разговаривать

- Болтай после школы.
- Посещай школьные спортивные мероприятия.
- Посещай школу танцев.

Примите во внимание: Знай, что ты хочешь, чтобы проложить путь.

Будь готовым предпринять шаги, которые ведут тебя вперед к целям.

Некоторые вариации поведения в списке могут показаться слишком трудными сначала. Они могут спасти тебя, пока ты не делал попыток с некоторыми легкими из них.

Цель поведения, которая поддерживает мои ценности

Легкая	Труднее	Даже труднее	Самая трудная

Ни одно из поведений цели не приводит к немедленному успеху. Что является важным, это двигаться вперед к своим целям: принимать действия. Конкретные действия, которых ты принимаешь во внимание намного меньше, чем принятие некоторых мер.

**БЫТЬ ПРОАКТИВНЫМ**

Недостаточно иметь список поведений, которые могли бы помочь тебе достигнуть важные цели; ты, действительно, должен сделать их. И тебе нужно делать их достаточно часто и достаточно настойчиво, так, чтобы они могли работать. Это означает, быть проактивным (активным). Чтобы быть активным, тебе нужен план действий и обязательств к себе, чтобы следовать по этому плану. Как активный человек, ты не имеешь дело с тем, что мир передает тебе; а ты берешь в свои руки свою жизнь!

**Прими во внимание:** *Никто не планирует терпеть неудачу, но многие люди проваливают план. Ты хочешь план с изменениями.*

Твоемц активному плану нужно сломать твои ценности в цели поведения, которое ты можешь делать и контролировать. Будь конкретным, когда выбираешь, те вариации поведения, и убеждайся, в том что поведение, которую ты начинаете, маленькое. Поведение как “быть дружественным” является непреодолимой и неясной. Началом хорошего поведения может быть “Сделай кому-то комплимент” или “Улыбнись троим по дороге в класс”.

Делать успехи, будучи активным требует, чтобы ты придерживался своего плана в течение долгого периода времени, и не замахивался на все сразу. Если у тебя есть цель (или несколько) в памяти, и ты определил маленькое поведение, которое поможет тебе двигаться к цели, начинай ставить ежедневные цели, чтобы объединить их в жизнь. Начни с самых лёгких вариаций поведений по своему списку. Более трудные будут казаться более управляемыми после того, как у тебя будут некоторые успехи — даже если они и маленькие.

Чтобы принять меры для внесения желаемых изменений в твою жизнь нужно разрешение. Небольшие изменения могут часто иметь большое значение. Когда ты определяешь подавленное поведение и работу, противоречащую действиям в лучшем направлении, ты будешь видеть различие в своих мыслях, а также в чувствах. Положительное подкрепление здоровых поведений будет делать это легче в дальнейшем. Петля чувственного поведения мысли начинается с восходящего направления, когда ты принимаешь меры, которые двигают тебя, цель за целью, к тому что имеет значение для вас.

## **ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПЛАНА И ВЛИЯНИЕ ПОВЕДЕНИЯ**

Отслеживания, что происходит с твоим поведением, поскольку ты начинаешь быть более активным, может быть даже полезным. Используй диаграмму, подобную этой, чтобы отметить свое запланированное поведение. Каждое действие может оцениваться (в масштабе одного к 10) после того, как много удовольствия ты получил (в настроении, которое оно создало), и до какой степени оно давало тебе чувство, которое контролировало бы тебя в течение твоей жизни. Ты можешь сохранить эти заметки в своем журнале, чтобы у тебя был конкретный отчет успеха через некоторое время.

Дата: \_\_\_\_\_

Заплан.повед.дня	Конт.	сд.Рейтинг	удов.Кон.рейтинг
1 _____ _____	_____	_____	_____
2 _____ _____	_____	_____	_____
3 _____ _____	_____	_____	_____
4 _____ _____	_____	_____	_____
5 _____ _____	_____	_____	_____
6 _____ _____	_____	_____	_____

(Рейтинговая шкала: 1 = совсем не, 5 = довольно хорошо, 10 =, ничего себе!)



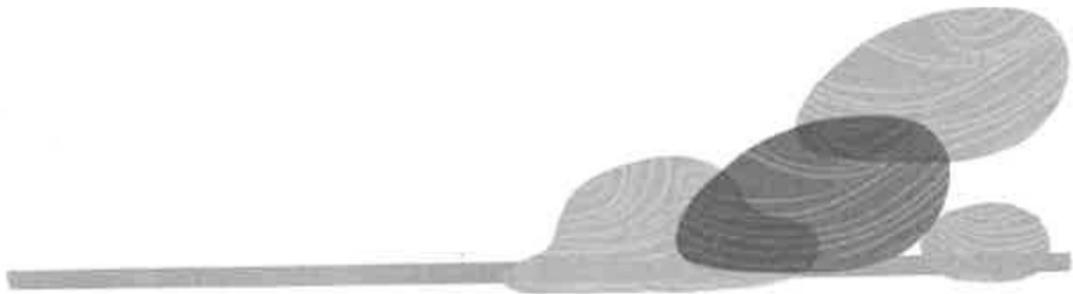
Какие поведения ты знаешь о сигнале, что ты становишься (или уже стал), подавленным? Какие маленькие изменения ты можешь сделать, которые двигают тебя ближе к твоим личным целям? Ты готов совершить изменения? Помни, что одно небольшое, но важное изменение, которое ты сделал в эту минуту, это взять на себя письменное обязательство, чтобы ты принял меры, чтобы стать здоровее.





## В Ореховой Скорлупе

1. Подавленные поведения могут увеличить вероятность того, что ты будешь иметь мысли и чувства, которые могут закончиться вмешательством в твою ежедневную работу и твои отношения.
2. Измени свое поведение, чтобы изменить настроение. Прими меры, даже если ты не чувствуешь себя подобно этому.
3. Установит цели на основе своих ценностей. Думай о том, что важно для тебя. Цели направляют.
4. Разбей цели на выполнимые этапы, чтобы поощрять себя за продвижения вперед. Это означает быть активным.



## ГЛАВА 5

### **ВЛИЯНИЕ НА ТВОИ МЫСЛИ**

Помни, кроме внесений изменений в своё поведение, ты можешь также прервать петлю депрессии, сделав изменения в мыслях. Определенные виды мыслей часто приводят к подавленным чувствам.

#### **ОТКУДА ПРИХОДЯТ ДЕПРЕССИВНЫЕ МЫСЛИ?**

Многие виды разочарований, неудач и расстройств могут сделать тебя более уязвимым для будущих депрессивных мыслей. Если кто-то заденет твое самолюбие, если ты будешь отделён от друзей и семьи, если ты испытал потерю кого-то, к кому был привязан, ты, вероятно, будешь испытывать одиночество. Одиночество может исказить твое понимание о том, как другие обращаются к тебе и привести к неправильным, вредным, заключениям.

Преодоление неудачи может также сделать тебя подверженным депрессивным мыслям. Иногда ты пытаешься достигнуть цели, но не можешь сказать себе, что ты способен на это. Такой ответ на неудачу особенно вероятен, если ты неоднократно пробовал, цель казалась легко достижимой. Если ты начинаешь говорить себе, что дальнейшие усилия просто приведут к упадку, возможно, ты не будешь попробовать снова. Этот вид мысли «Я не могу», может применяться и к другим вещам, которые ты не хочешь делать. Или они хотят (кто они??), чтобы ты начал думать о себе способами, которые на самом деле блокируют твой успех. Ты можешь даже называть себя унижающими и обескураживающими именами.

Депрессивные мысли приходят из окружения. Например, у некоторых семей или групп ровесников есть тенденция выражаться отрицательно. Когда ты неоднократно слышишь такие выражения, ты объединяешь этот вид мысли, даже если это утверждение не имеет никакого отношения к тебе. Некоторые примеры этих видов депрессивных мыслей, «Я, вероятно, потеряю работу», или «Дела никогда не идут хорошо». Когда люди, с которыми ты болтаешь, говорят, так «Это самая худшая школа» или «Какой смысл пытаться?» снова и снова, ты можешь быть вовлечен в их систему взглядов. Ты начинаешь думать депрессивными способами, когда вы засыпаны СМИ, которые подчеркивают безнадежность и неудачу. К счастью, ты можешь учиться узнавать бесполезные способы мышления и

сопротивляться депрессивным мыслям и самоутверждениям.

Первый шаг должен определить депрессивные мысли.

**Примите во внимание:** *«Не может» отнять у вас надежду. Рассмотрите, как вы «можете» видеть вещи обнадеживающим способом.*

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ ПОДАВЛЕННЫХ МЫСЛЕЙ

Этот вид мыслей не что-то, что ты должен принять. Если ты начнешь замечать, что у тебя подавленные мысли, ты можешь оспаривать их и сделать изменения во внутреннем «саморазговоре». Подавленные мысли могут исказить способ, которым ты видишь мир. Мы не говорим, что эти мысли неправильные и их не надо озвучивать. Нужно требовать их точности и понимать менее разрушающим и БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНЫМ способом.

Подавленные мысли могут исказить твою точку зрения на мир различными путями. Первый тип искаженных мыслей, которые мы собираемся обсудить, это мысль «Все или ничего».

Мысль «Все или ничего». Часто наши депрессивные мысли довольно общие. Это иногда упоминается как «сверхобобщающаяся» или “глобальные мысли”, потому что такие мысли включают привлечение определенного отрицательного события (ЧТО) это произошло с определенными людьми (КОТОРЫЕ) в определенной ситуации (ГДЕ) в определенное время (КОГДА) в данном способе (КАК) и это предположение относится ко всем, “КТО, ЧТО, ГДЕ, КОГДА, и КАК». Мысль «Все или ничего» сверхупрощают ваши мысли таким образом, которые принуждают вас рассказывать себе истории о себе и о своих событиях, которые только частично верны.

Если ты слишком сосредоточен на событиях, которые формируются во вредную или самокритичную историю о себе, можно упустить положительные переживания, которые не соответствует тому рассказу. Если ты думаешь, что отрицательные переживания происходят неоднократно, то можешь почувствовать отсутствие доказательств, что это не произошло бы при других обстоятельствах. Если ты говоришь себе, что это происходит везде, ты можешь забывать ситуации, где это происходило или произойдет ли. Если ты думаешь, что расстраивающие ситуации или события будут длиться всегда, это, вероятно, заставит тебя чувствовать себя подавленно.

Если ты сосредоточишься на том, как это происходило, ты можешь быть менее сосредоточенным на том, как сделать вещи по-другому.

**Прими во внимание:** *Что ты скажешь себе, что может быть ободряющим или опровергающим. Выбери истории, которые ты расскажешь себе подробно.*

Зная о том, что вы рассказываете себе временами, когда дела не идут. Когда вы боретесь с чувствами депрессии или, когда вы замечаете, что теряете из виду важные цели (или показывая подавленное поведение), проверьте свои мысли внимательно. Пройдитесь по ситуации, «КТО, ЧТО, ГДЕ, КОГДА, и КАК» и спросите себя, есть ли истории, которые вы рассказываете себе, могут ли они быть слишком ограниченными или агубными. Есть несколько сигналов слова, которые могли бы быть сигналами мысли «все или ничего».

- КТО — Включают ли ваши мысли слова как «все» или «никто»?
- ЧТО — Это правда, что твои мысли полны отрицательных слов о себе («немой», «толстый», «неловкий», и «проигравший» являются примерами)? Даешь ли ты себе ярлыки, которые являются постоянными и неизменными? Называешь ли ты себя именами, которых вы никогда не рассматриваете его использование, которое относится к другу?
- ГДЕ — Думаешь ли ты «езде», когда «в этой ситуации» является более точным?
- КОГДА — Такие слова, как «данное время» могут быть более верными, чем «всегда» или «никогда».
- КАК — Действительно ли ты пробовал «все способы», или просто «этим способом» дела не идут?

Давай рассмотрим пример. Девочка ходит в секцию танца в школе, и никто не просит, чтобы она станцевала. Она могла бы первоначально испытать их (кого их?), КТО, ЧТО, ГДЕ, КОГДА, и КАК. Парням не нравлюсь я. Я - такая проигравшая. Я заканчиваю заниматься танцами. Никто никогда не будет просить меня, чтобы я танцевала. Все другие девочки танцевали с парнем. Это была самая худшая ночь в моей жизни.

Звучит довольно мрачно, не так ли? Рассмотрим, как эти альтернативные мысли могли бы привести ее к разному пониманию:

\

Оригинальная мысль	Альтернативная мысль
Парням не нравлюсь я.	Никто никогда не будет?
Я такая проигравшая/Я неудачница.	Много парней, которых моей жизни.
Я заканчиваю с я знаю, не пришли на танцы.	Мне действительно Мне нравится танцевать.
Когда девочки, и я танцевали вместе Шар	Кто-то, вероятно, поп,
Все другие девочки танцевали с парнями.	Никки, Грейс және Майя да жігіттермен билеген жоқ.
Это была худшая ночь	Никки, Грейс и Майя не танцевали с другими парнями тоже.
Это была худшая ночь в моей жизни.	Музыка была хорошей, а моя одежда потрясающей.

Следует иметь в виду, что цель не симулировать или не превращать отрицательное в положительное. Можно разочароваться о событии. Цель состоит в том, чтобы уловить свои мысли, когда дело не идет, и понять все свои переживания. Бросая вызов мысли «все или ничего», можно помочь вам ограничить разочарование тем, что действительно пошло не так, как надо (вероятнее, это было бы не все!). В конечном счете ты можешь изменить свой обычный образ мышления от автоматически глобальной отрицательности до более определенного, реалистического мыслительного процесса. В конце концов, альтернатива к мысли «все или ничего» найдет некоторый второй план.

Будучи внимательным к депрессии «КТО, ЧТО, ГДЕ, КОГДА и КАК» можно предложить анализ стратегий для прерывания процесса.

**Примите во внимание:** *Просто, потому, что ты так думаешь, что это не означает что ты должен поверить этому. Рассмотрите, могут ли угнетающие мысли быть искажениями правды.*

Мысли «Все или ничего» - не единственный тип мышления, который может исказить твою точку зрения о мире и заманить в ловушку в депрессивном цикле. Некоторые другие виды подавленных мыслей включают:

**Категорические высказывания.** Как люди, наша способность разбивать вещи на категории помогая нам упростить способ, которым мы видим мир и понимаем ее. Но, размышление о других людях или о себе в категориях, которые слишком ограничены, могут ограничивать и искажать твои переживания. Если ты рассматриваешь себя как подходящий к определенной категории слишком исключительно, ты можешь расстроиться, если ты никогда не вписывался в эту категорию. Если, например, ты рассматриваешь себя как «хорошего», ты можешь почувствовать лучшее, чем позор, который делает что-то недоброе. Или если ты рассматриваешь себя как образцового студента, тебе может быть трудно признаться родителям, учителям или себе, что у тебя неприятности с классом.

Категорические высказывания могут также быть результатом становления чрезмерного расстройства, когда другие не делают, “но, они, предполагают, что делают” (основанный на ожиданиях категории, в которые вы их поместили). Например, ожидая учителей, родителей, тренеров или других взрослых в органах власти, надо быть справедливым, чтобы кто-то не нанес вам обиду, когда их нет. Ожидание того, что друзья должны всегда держаться друг друга, может принудить вас подумать, что у вас временами нет друзей, когда они упускают вас из виду.

«Долженствования». «Долженствования» - своего рода категорическое высказывание, который происходит из твердых убеждений о способе, каким предположительно должен быть мир. Если вы склонны иметь очень сильное чувство того, что является правильным и неправильным, вы и другие должны вести себя в определенных ситуациях, вы можете быть уязвимым к мысли «должен». Это может быть непростительным, когда вы или кто-то еще делает ошибки, веря, что вам всегда придется делать лучшее, и подходящее к определенным ожиданиям все время. Вы часто говорите себе, что вы сможете сделать что-то или что вы уже сделали что-то? Было бы лучше быть менее жестким мастером и более реалистичным относительно того, сколько вы можете делать? Вы становитесь чрезмерно расстроенными, когда другие делают дела, вы думаете, что они не правильные? Трудно пройти мимо тех переживаний? Возможно, время к вопросу, пройдет ли «долженствование» через ваш разум, чтобы помочь

или навредить вам!

«Долженствование» может также относиться к ожиданиям других людей или отражать нереалистичные ожидания совершенства от мира в целом. Если ваши убеждения, что жизнь должна быть справедливой, люди, должны быть надежными, или усердная работа должна привести к положительным результатам и проводится твердо, чтобы вы могли почувствовать себя преданным и побежденным, когда вы сталкиваетесь с событиями, которые не отражают тех убеждений.

**Сосредоточенность на отрицательных сторонах и отказ видеть положительные стороны.**

Некоторые люди склонны быть более настроенными к плохим вещам, чем к хорошим. Или, когда что-то происходит, у которого есть и хорошие и плохие стороны, они могут видеть только плохое. Если вы жалуетесь (вслух или про себя) о всех плохих вещах в жизни, вы хотели бы знать, какие положительные моменты можно упустить из вида. Это не, как игнорирование отрицательных сторон. Это означает быть уверенным, что вы уделяете, равное внимание положительным сторонам так, чтобы в конце концов у вас была более уравновешенная и реалистическая точка зрения. Вы когда-либо были сосредоточены на своих родителях, ограничивающих вас на использование электроники, и не думающих о том, что они покупают вам электронику? Когда вы оставались дома, делали ли вы работу по дому или бездельничали, сидели на телефоне со своими друзьями? Вы напоминаете себе, что иметь друзей, с которыми вы висите на телефоне, замечательно, но является ли это большим плюсом в вашей жизни?

**Выборочная отрицательная память.** Выборочная отрицательная память сосредоточена на отрицательных сторонах, но включает историю переписывания. Она нормальна для памяти, чтобы изменять ее, и временами напоминать. Если вы повторяете себе истории, которые имеют отрицательное направление, или если вы тратите много времени, думая о прошлых событиях, которых вы находите болезненными, вы повышаете свое чувство депрессии. Иногда тенденция запоминать события и ситуации в негативном свете подтверждаются, когда вы в упадке. Невозможно, без вашей попытки сделать что-то, потому что, вы начинаете искать доказательства из прошлых событий, которые поддерживают ваши отрицательные впечатления. Временами, вы можете изменять свою память о этих событиях. Если вы часто используете выборочную отрицательную

память, вы можете узнать, что вы развивали жизненную историю прошлых неудач, болей, плохого обращения и разочарования, которые меняют ваши чувства, к событиям, которые происходят сейчас. Например, если новое знакомство не будет таким отзывчивым к вашим усилиям узнать о нем, вам захочется сравнить его поведение с теми друзьями, которые предали вас в прошлом, вы, вероятно, захотите прекратить переживания, чтобы быть в дружбе с ним.

**Эмоциональное рассуждение.** “Эмоциональное рассуждение” относится к тому, чтобы зависеть много от эмоций и мало от рассуждения. Этот образ мышления может включать поспешные выводы о действительности на основе ваших эмоций — то есть, решая, что что-то верно, потому что оно “чувствует этот путь”. Например, если вы нервничаете, что посещаете клуб встреч, вы предполагаете, что это - плохая идея посещать, или если вы чувствуете себя не уверенным в своих комментариях в классе, вы принимаете то, что вы сказали, неправильно. Вы говорите (или думаете), что есть вещи, которые вы “просто знаете”? Как только вы читаете эту книгу, вы, получаете более ясный смысл того, как составить суждение о действительности на основе вашей первоначальной реакции может быть неблагоприятным и бесполезным. Если вы подавлены, ваши возможности состоят в том, что ваша “хорошая реакция” заставляет вас рассматривать мир через неточную линзу.

**Персонализация.** Вы думаете, “Это - все из-за меня”, когда что-то идет не так, как надо? Хотя важно признать ошибки, что вы идете по пути, и считаете жизнь трудной, если вы переоцените уровень контроля (и при этом ответственность) вы имеете неутешительные результаты. Персонализация также включает чувства, что другие знают о вас, и все, что вы делаете. Кажется, ли это, подобным аргументом ваших родителей о деньгах, потому что они пытаются скопить их для вашего колледжа? В то время как попытка заплатить за колледж может быть высокой в их списке целей, взрослые финансовые стрессы редко поступают только из одного источника. Вы когда-либо думали, что лекция тренера о необходимости активизировать усилия направлена на ваши успехи? Команде нужно будет выиграть или проиграть игру. Если вы часто рассматриваете события таким образом, у вас склонность «персонализировать» разочарования других.

**Чтение мыслей.** Предположительно вы знаете, что другие думают о вас без вещественных доказательств, это называется «чтением мыслей».

Подростки часто очень застенчивы, а также самокритичны. Когда вы определяете что-то, что вы не любите о себе или о своем поведении, вы можете предположить, что у других есть те же мысли о тебе, которые пробегают через твою собственную голову. Маловероятно, что кто-то еще обращает пристальное внимание на твои оплошности, как ты. Много «ошибок», ты видишь в себе или в том, что ты делаешь может быть не очевидным для тех, кто вокруг тебя. На самом деле, если зрителем является другой подросток, возможности могут быть сосредоточены на их собственной ненадежности и это можно заметить!

Искажение - это как другие рассматривают тебя, может увеличить твоё чувство ненадежности, стыда и затруднения. Это может также способствовать твоему удалению от тех людей, которых ты предполагаешь, видеть в отрицательном свете, делая это трудным для тебя, чтобы увидеть знаки, которые могут быть неточными. Например, если ваш учитель вызывает вас для того, чтобы поговорить с другом в течение занятия, вы убеждаетесь, что тот учитель «ненавидит» вас, вы попытаетесь прочитать его мысли. Вы также можете избегать этого учителя и упустить тот факт, что они думают о вас, что вы, невероятно, организованный. Если друг друга не дружелюбен по отношению к вам, и вы думаете, что вы им не нравитесь (когда правда может быть тем, что они застенчивые или отвлеченные), это также является чтением мыслей.

**Увеличение и драматизация.** Когда что-то идет не так, как надо, ваши неприятности склоняются к снежку? Вы склонны взять один опыт и проектировать его в будущее со всеми негативными последствиями? Если вы участвуете в катастрофических мышлениях, вы можете убедить себя, что произойдет здесь сейчас и приведет ли оно к разрушительным будущим последствиям? Если так, вы участвуете в «увеличении» мыслей, проблем и в том, чтобы сделать их более и более подавляющий. Доведенный до крайности, этот вид искажения мысли может привести к «драматизации», поскольку вы воображаете ужасный возможный исход и начинаете полагать, что это неизбежно. Этот вид разрушительных мыслей может быть игрой, когда вы думаете о своем будущем и как определенные события мешают вашим возможностям поступить в хороший колледж, имея карьеру и успех в будущем.

Какой смысл? Некоторые подростки просто сдаются, прежде чем они даже пытаются подумать о вещах. Это может произойти, когда вы определяете проблему способом, которая подразумевает, что нет невозможных решений, путей вокруг этих или других вариантов. Этот вид

мысли может бросить дорожное заграждение на пути решения проблем и активного контроля. Например, если вы думаете, что “Никто не любит меня”, Вы бросаете попытку установить социальные связи. Или если вы скажете себе, что “я не очень хорош в физическом материале”, маловероятно, что вы попробуете новый спорт или другую физическую активность, и вы никогда не можете обнаружить то, от которого вы получаете удовольствие.

Если вы участвуете в какой-либо из этих видов депрессивных мыслей, в первую очередь, это хорошо для вас для вашего осознания. Заметить эти мысли не легко (хотя вы получаете много навыков с практикой)! Тогда вы должны сделать следующий шаг, бросить вызов этим мыслям. Посмотрите на доказательства, которые могут противоречить им.

### **ВЫЗОВ ДЕПРЕССИВНЫХ МЫСЛЕЙ**

Рассмотрите этот пример:

Джо унес свой тест Chem. Он был действительно расстроен, потому что его оценка не была нормальной даже до этого экзамена (он думал, что сможет получить определенную оценку). Джо начал волноваться, что его итоговая оценка для класса будет плохой. Его учитель и родители будут разочарованы (немного телепатии), и он упустит случай учиться в колледже. На самом деле он не пошел бы в «хороший» колледж (немного категорических мыслей, продолжающихся здесь). И если бы он не пошел в хороший колледж, он не получил бы хорошую работу. Если бы у него не было хорошей работы, он не мог бы поддерживать себя (стоп... медленнее, Джо, драматизируя ситуацию ведет вас вниз по очень плохой дороге!).

Если Джо мог бы поймать некоторые свои депрессивные мысли и подумать, были ли они действительно правильными или нет, он смог бы прервать нисходящую спираль, которая началась с получения плохих отметок. Он мог иметь:

- Напомнив себе, что еще есть время повисить свои оценки.
- Запомнил, что все (даже его учитель и родители) знали, что это было одним из самых грубых классов в школе и также знал, что он упорно работал, чтобы сделать все лучше
- Сосредоточенный немного на уроках он успевал хорошо, но только как один боролся с этим

- Проведено небольшое исследование в колледжах —, в который трудно было поступить, но он не был единственным «хорошим» колледжем. И между прочим, «хорошие» студенты не всегда показывают хорошие рекорды.

- Сказал себе, что одна оценка, в одном классе, в один день вряд ли повлияет на весь остаток его жизни.

Когда что-то происходит, который вызывает депрессивную реакцию, остановите и исследуйте виды мыслей, которых вы имеете. Если вы начинаете признавать некоторые искажения мысли, обсужденные ранее в этой главе, вы можете начать бросить им вызов.

Спросите себя:

- Я говорю себе, что это всегда происходит, когда это только иногда происходит?

о Видя проблему в более конкретном методе можно помочь вам увидеть определенные решения, или по крайней мере помочь вам иметь в виду, что отрицательные события являются временными, только часть вашей жизни, не включает всех, кто важен для вас.

- Использую ли я постоянные, отрицательные ярлыки, чтобы описать себя вместо этого, чтобы подуматъ об особом поведении в определенное время?

о Не позволяйте себе слабости или моменты, когда у вас не все хорошо, определите, кто вы. Вы сложный человек с сочетанием преимуществ и недостатков, который переживает хорошие и трудные времена.

- Пропускаю ли я положительные моменты, которые я делаю, чтобы придать большой вес моим слабым местам, ошибкам, или невыполненным желаниям?

- Не переоценивайте плохие времена или неудачу, чтобы отпраздновать хорошее.

Убедитесь, дай себе кредит на ваше хорошее качество и поведение.

- Неоднократно ли я напоминаю о прошлых ситуациях, которые расстраивают меня и не напоминают о моих предшествующих успехах и удовольствиях?

о Учитесь на прошлых ошибках, но затем будьте готовыми уйти от них.

- Отключат ли мои эмоции мои рассуждения? Возможно ли

сосредоточиться на доказательствах того, что действительно верно, доказывают, что мои первоначальные впечатления были неоправданными?

- Правда не живет в вашем «пищеварительном тракте». Ваша первая реакция на событие может быть сложной смесью реальности, беспокойства, искаженного мышления и страха. Проверьте другие возможные объяснения и интерпретации для событий, которые заставляют вас расстраиваться.

- Есть ли факторы за пределами моего текущего контроля, которые привели к отрицательному результату?

- Берущий на себя ответственность за свои ошибки имеет большое значение, но это одинаково важно не думать, что вы ответственны за вещи, которых вы не имеют контроля.

- Могу я сделать поспешные выводы о мнении других, может быть обо мне?

- Хотя, вы можете остро знать о каждой своей оплошности и ошибке, маловероятно, что знают другие. Если вы полагаете, что у кого-то есть важная для вас проблема с вами, проверьте это, спрашивая их об этом.

- Действительно ли я слишком тверд в своих ожиданиях быть прекрасным?

Слишком ли я резок, когда другие разочаровывают меня?

о Никто не может быть «включен» или прикладывать усилия все время. Учитесь прощать себе свои недостатки и прощать других за это.

- Склонен ли я волноваться о том, как одна проблема могла бы привести к более поздним проблемам или даже к страшным результатам?

- Когда вы ловите себя на “растущей проблеме”, настаивайте, что вам нужно остановиться и держать свою перспективу. Подумайте, что ваша ситуация могла улучшиться или даже пойти лучше, чем ожидалось. Попробуйте подумать о том, что вы бы могли сделать, чтобы увеличить вероятность положительного результата и уменьшить вероятность, что вещи ухудшаются.

- Использую ли я язык, который создает проблему, который кажется непреодолимой, таким образом, я сдаюсь, прежде чем я даже попытаюсь решить его? Говорю ли я, что я просто не могу иметь дело с чем-то вместо того, чтобы активно помочь себе пройти через трудные времена?

- Попробуйте описать проблему по-другому — путь, который

предлагают действия, которых вы можете принять, которые приводят к решениям. Примите меры, чтобы справиться и позаботиться о себе.

### ПОВТОРЕНИЕ ДЕПРЕССИВНЫХ МЫСЛЕЙ (из практики)

Трата времени через альтернативные мысли к депрессивным мыслям могут действительно быть отличным способом стать более обладающим самосознанием и помочь вам привести к важным изменениям. Запишите любые искаженные депрессивные мысли, о которые вы узнали. Спросите себя, если вы сосредоточились слишком много на отрицательных сторонах. Отрицайте, чтобы вы не читаете мысли, не берете вещи лично, когда они не личные, и не думаете обо всех лавинообразных отрицательных сторонах заранее, которые могут заставить вас предположить, что бедствие неизбежно. О каких альтернативных, более точных мыслях вы можете думать?

Депрессивные мысли	Более полезные и точные мысли

Когда Вы начинаете замечать бесполезные способы мышления, и вы работаете активно, чтобы найти альтернативные мысли, вы находите, что ваши эмоции тоже меняются. И они будут крайне противоположными. И когда вы меньше расстроены, вы будете более оснащены, чтобы обратиться к проблемам, найти решения и участвовать в нужных действиях.

## МЫСЛИ О МЫСЛЯХ

У вас когда-либо была песня, которая запала в вашей голове? Большинство людей испытали этот вид временного повторения уловимой мелодии, которая в конечном счете уходит. Таким же образом люди думают, что все виды мыслей, некоторые из которых приветствуются и имеют смысл, а некоторые не так. Депрессивные мысли можно также переиграть много раз в вашей голове нездоровым способом. Узнавание этих повторяющихся мыслей может быть первым шагом к сокращению их воздействия на ваше настроение. Так же, вы склонны заметить, что песня остается в вашей голове, и не сосредотачивается на лирике, вы можете заметить процесс мыслей, застревающих в вашей голове. Когда это происходит, оно называется «размышлением».

Ты можешь полагать, что, сосредотачиваясь на беспокойстве или проблеме, вы найдете новый способ иметь дело с ним, подготовиться к будущему или решить ее. К сожалению, размышление чаще приводит к непроизводительным мыслям и подавленным эмоциям. Вы можете также полагать, что это - что-то, над которым нет никакого контроля: “Это просто происходит” или “Я не могу остановить его”. В то время как изменение способа, которым вы думаете, сложно, это не невозможно.

Говоря себе “прекратите думать об этом”, вероятнее, оно не будет работать. На самом деле это могло бы даже сделать его труднее, чтобы остановить. Вместо этого попробуйте дать себе сообщение, чтобы стать менее связанным с мыслями. Шаги уходят далеко от них способом, который делает их менее значимым и важным. Вы когда-либо делали речевые упражнения, где вы повторяли фразу “игрушечная лодка” много раз в более быстром темпе? В противном случае попробуйте его сейчас. Поскольку вы делаете так, слова, у которых сначала было ясное значение, начинают быть более трудными и более твердыми, чтобы сказать, пока не покажется, что вы говорите бессмысленные звуки вместо слов. В действительности вы отошли далеко от слов как слова и превратили их в объекты, у которых больше нет того значения для вас. Другой способ понять это состоит в том, что вы стали «отдельными» от содержания слов. С практикой вы можете научиться отделять от своего размышления, уходя далеко от значения ваших мыслей и позволяя им течь через ваш ум без значения. Это называют “отделенной внимательностью”.

Давайте рассмотрим пример. Возможно, поведение друга причинило вам боль и чувства побуждают мыслительный след как песню застрять в

вашей голове. Вы узнаете много депрессивных мыслей, которые крутились в вашей голове много раз в прошлом. Вы могли:

- Узнать, что мысли играют в вашем уме.

- “Там идет саундтрек, подавляющий меня и делающий меня взволнованным по поводу моей общественной жизни”.

- Решите, что вы не хотите быть окутанным в те мысли, “я не собираюсь сворачивать эту историю”.

- Позвольте мысли быть там и управлять курсом, не пытайтесь отодвинуть его или понять его.

- “Мысли приходят, и уходят. Нет ничего, чтобы получить, придумывая что-то и ничто, чтобы изучить здесь. Это - устаревшая, скучная старая песня!”

- Решайте отложить, интересуйтесь до конца дня или даже до завтрашнего дня.

- “Бесполезно иметь дело с этим прямо сейчас, так как эти мысли ведут меня вниз по депрессивной дороге. Если они действительно важны, чтобы сосредоточиться на том, что я могу сделать это так позже и, если они не будут делать так, я просто позволю им пройти мимо”.

Узнавание подавленных образцов мышления может быть сложным. Часто тот вид мыслей является автоматическим, и происходит быстро. В то же самое время эти мысли могут оказать огромное влияние на то, как вы испытаете мир вокруг себя, как вы себя чувствуете, и как вы действуете. Поймав себя в процессе депрессивных мыслей позволит вам принять корректирующие меры по проблемам, бросая вызов по искаженным мыслям. У вас есть возможность заменить депрессивные мысли на более здоровые и более реалистичные способы мышления.



## ИДЕЯ ЖУРНАЛА

Как ты начинаешь узнавать о депрессивной «лирике», которую ты играешь повторяя, посмотри, можешь ли ты им (кому им?) дать название. Определи, как побуждать их, можешь ли выпутаться от них или отложить их на время. Через некоторое время вы заметите, начинают ли играть депрессивные «песни» менее часто или теряют свое значение.



## В ОРЕХОВОЙ СКОРЛУПЕ

1. Депрессивные мысли включают искажение действительности. Его (чье?) противоположность – это реалистические мысли.

2. Мысль «Все или ничего», при категорическом размышлении, сосредоточена на отрицании и отсутствии положительной, выборной отрицательной памяти, эмоциональном рассуждений, персонализации, телепатии, “долженствовании», увеличении и детализировании, размышлении “Какой смысл?” являются ли все формами искаженных мыслей, которые могут быть связаны с депрессией.

3. С тех пор, как подавленные мысли включают несоответствующие искажения, ты можешь бросить вызов тем мыслям с более точными мыслями.

4. Размышление относится к бесполезным мыслям, которые неоднократно крутятся в твоей голове. Ты не можете отключить их, но можешь изменить, какими важными они кажутся, практикуя, отдельную внимательность.

## ГЛАВА 6

### ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

В некоторых случаях испытываемая депрессия может открыть глаза на проблемы в жизни, которые требуют решения. Чаще всего в моменты депрессии тебя беспокоит вопрос: «Что вызвало депрессивные чувства, мысли и поведение?». Проблемы сами по себе, возможно, и не вызвали депрессию, но они, в значительной степени, явились источниками стресса. Беспокоят ли тебя какие-либо из этих проблемных ситуаций? Например:

- проблемы с успеваемостью в школе,
- ссоры с друзьями,
- проблемы с другими сверстниками, которые не входят в круг твоих друзей,
- семейные трудности,
- непонимание с учителем, тренером или другим взрослым,
- потери в твоей жизни,
- болезнь,
- недавние перемены в жизни (например, переезд или смена школы).

Некоторые из этих ситуаций могут быть разрешены, или, по крайней мере, улучшены. Ты можешь либо сам изменить ситуацию к лучшему, либо получить необходимую помощь от кого-то. Если у тебя проблемы в школе, на работе или в спорте, возможно, придется поработать над развитием каких-то навыков в этих областях.

В других ситуациях, когда ты не в силах что-либо изменить, необходимо выработать навыки, помогающие просто пережить стресс. Иногда сложно решить проблемы напрямую, в таких случаях, следует продумать «обходные» пути.

**ПОМНИ:** Осознай рамки своих возможностей и возьми под контроль то, с чем ты в силах справиться.

Обозначив имеющиеся стрессовые ситуации, задумайся над тем, являются ли эти ситуации решаемыми или их невозможно решить. К примеру, можно предпринять определенные действия, если человека

беспокоит оценка за предстоящий тест. Но если это переезд в другой город, то вернуться обратно будет уже сложно. В данной ситуации, необходимо справиться с негативными сторонами переезда. О том, как справиться с ситуациями, которые сложно изменить, будет рассказано в следующей главе.

## КАК ПОМОЖЕТ СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. Запиши в колонку все проблемы, с которыми ты сталкиваешься. Отметь буквой «И» те из них, которые ты можешь *изменить* самостоятельно. Буквой «П» обозначь те, где тебе понадобится чья-то *помощь*. А те проблемы, которые не решить, обозначь «ПР», что значит *принять*.

2. Там, где ты написал букву «И», сделай запись о том, как эту ситуацию можно изменить. Напротив буквы «П» укажи: кто и как может тебе помочь. Напротив тех проблем, которые обозначены как «ПР», необходимо написать идеи, который помогут принять эти проблемные ситуации как они есть, и сделать так, чтобы они не омрачали твою жизнь.

3. В последней колонке необходимо сделать запись о том, что произойдет в результате твоих действий в каждой ситуации. А также, как твои стратегии могут избавить тебя от переживаний в ситуациях, когда ты не в силах что-либо изменить.

## СТРАТЕГИИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Когда ты понял, что ты способен решить какую-то из беспокоящих тебя проблем, тебе пригодятся стратегии в их решении.

### СОСТАВЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

**Шаг 1:** Опиши/сформулируй проблему.

**Шаг 2:** Представь, что бы ты хотел получить в результате.

**Шаг 3:** Продумай несколько возможных путей решения.

**Шаг 4:** Оцени каждое из этих решений. Какие из них наиболее эффективные?

**Шаг 5:** Выбери оптимальное и испытай его в реальной жизни.

**Шаг 6:** Оцени результат. Насколько хорошо сработал твой план? Или же тебе нужен другой план действий?

Например, ты плохо справляешься с домашними заданиями по математике. Если просто не делать их, то ты получишь плохие оценки. Поэтому необходимо поразмышлять над этой проблемой и придумать правильный выход из нее.

**ПОМНИ:** *Проблемы есть у всех. Необходимо искать подходящие решения.*

1. Опиши/сформулируй свою проблему: «Я не справляюсь с домашними заданиями по математике».

2. Представь, что бы ты хотел получить в итоге: «Я хочу справляться с домашними заданиями и получать положительные оценки».

3. Продумай несколько возможных путей решения: «Позвонить другу, отправить электронное письмо учителю, больше времени уделять домашним заданиям и решению задач, попросить помощь у отца».

4. Оцени эти решения: «Я могу звонить другу, но только иногда, я не могу просить его постоянно. Учитель говорил, что мы действительно можем обратиться к нему за помощью, поэтому я могу отправить ему

электронное письмо. Не думаю, что если буду больше времени сидеть за домашними заданиями, то это как-то улучшит мои результаты. Мы с папой часто ссоримся, когда дело касается выполнения домашних заданий».

5. Выбери оптимальное решение. Таким решением может быть: иногда звонить другу, а иногда обращаться к учителю, чтобы никому слишком не надоедать. Испытай это на практике в течение пары недель и оцени результат: насколько все сработало.

6. Запиши, насколько хорошо сработал твой план. Сработала ли твоя стратегия? Нужно ли подумать о других возможных решениях проблемы?

**ПОМНИ:** *В реальной жизни не существует «правильных» решений. Решение проблемы требует гибкости и настойчивости.*

### ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Если твой план не сработал, возможно, что ты столкнулся с одним из часто встречаемых препятствий. Давай рассмотрим их подробнее.

**Описание/формулировка проблемы.** С первым препятствием ты можешь столкнуться на этапе описания проблемы. От того, насколько правильно ты сумел сформулировать проблему, будет зависеть успешность ее решения. Особенно важно такое описание, если оно исходит из депрессивного типа мышления, о котором мы упоминали ранее. К примеру, если бы ты описал ту же проблему, о которой мы говорили ранее, как «я просто «тупой», было бы сложнее придумать выход из этой ситуации.

Наоборот, если же проблема кажется нерешаемой, правильная ее формулировка поможет взглянуть на нее иначе, по новому. Если же описывать проблему с точки зрения депрессивных мыслей (таких, как «все или ничего», категоричные или катастрофичные мысли), само такое описание может затмить, или заблокировать возможность ее решения.

Когда ты описываешь проблему, рассмотри ее с нескольких сторон. Спроси себя: «Чего я действительно хочу (или не хочу)?» Очень часто осознание своих депрессивных мыслей и противостояние им может помочь по-новому взглянуть на проблему. Затем опиши проблему так, как

если бы она уже содержала некий выход из нее.

**Перегруженность.** Иногда даже самые отличные идеи и решения проблем сложно реализовать, т.к. тебя беспокоят перемены или страх, что ты можешь потерпеть неудачу. Ты, возможно, стесняешься просить помощи, которая необходима; или из-за депрессии тебе не хватает энергии, чтобы следовать своему плану. Помни о том, что разбивка задачи на более мелкие и простые шаги поможет упростить продвижение вперед. Тебе не нужно начинать с гигантского скачка. Небольшие шажки, без сомнения, помогут тебе справиться.

**Сдаваться слишком рано.** Ты знаком с высказыванием: «Если не удастся сразу, попробуйте еще и еще раз»? Как только ты придумал разумное решение и следуешь ему, есть шанс, что оно может не сработать сразу. Это не означает, что решения нет. Возможно, ты просто нетерпеливый и должен пытаться в течение более длительного периода времени. Или может случиться так, что пришло время искать новое решение для данной проблемы. Спроси себя, есть ли другой способ взглянуть на проблему. Если ты не можешь заставить себя следовать плану, подумай, есть ли еще более мелкий шаг, который ты можешь предпринять, чтобы начать решать проблему.

**Гнев как препятствие.** Стрессовые ситуации могут вызывать целый ряд эмоций. Одна из самых сложных – это гнев, эмоция, которая может быть усилена депрессией. Когда ты зол или в ярости, становится трудно мыслить ясно и держать под контролем свое поведение. В итоге, становится все труднее эффективно решить проблему. В такой ситуации тебе необходимо успокоить свой гнев. Борьба с расстройством инцидентов и источников гнева является проблемой для всех. Гнев проявляется во многих формах: расстройство, раздражительность, ярость, раздражение и т. д. Некоторые формы гнева мягкие или мимолетные. Другие могут быть очень интенсивными и длительными.

## АНАЛИЗ ЧУВСТВА ГНЕВА

Перечисли все слова о состоянии гнева и запиши их. Если их больше 10, то поставь их в порядке возрастания. Если испытываешь злость или гнев, то используй этот список, чтобы озвучить эти чувства.

## ПРЕОДОЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ГНЕВА

Гнев различной интенсивности требует разных стратегий для успокоения. Как правило, чем интенсивнее гнев, тем больше ты чувствуешь его физически. Ты можешь почувствовать гнев в разных частях своего тела, в зависимости от того, насколько силен гнев. Например, если ты на мгновение раздражен (возможно, ты чувствуешь напряжение в голове или боль в животе или сжимаешь челюсти), лучшей стратегией может быть просто сказать себе «отпусти». Частое дыхание, сжатие в горле и агитация заставляют тебя чувствовать необходимость двигаться. Однако, если ты в ярости, то можешь почувствовать, как будто все твое тело изранено. Ты можешь почувствовать себя плаксивым, твои кулаки сжаты, и может возникнуть желание взорваться. Когда гнев будет интенсивным, тебе нужно будет найти способ успокоиться, прежде чем ты сможешь ясно подумать о том, как решить проблему, вызвавшую ее, или эффективно справиться с тем, из-за чего ты злишься.

**Успокоение разгневанных мыслей.** В предыдущих главах ты узнал о том, как твои мысли связаны с твоими чувствами. Взгляни на эти мысли. Какие из них делают человека злым, а какие помогают охладить гнев?

«Я не выношу этого человека»

«Я никогда не получу эту работу»

«Я не могу с этим справиться»

«Учитель всегда позволяет только ей вести себя так»

«Это временно и пройдет, если я все проигнорирую»

«Мне не нужно об этом беспокоиться»

Посредством практики ты можешь научиться успокаивать себя. Когда ты будешь в лучшем настроении, то сможешь рассказать о том, что заставило тебя сердиться и подобрать правильные слова, чтобы объяснить другим свою точку зрения:

«Мне это не нравится»

«Я так расстроен, потому что ...»

«Я злюсь, потому что ...»

«Мне больно, когда ты ...»

**Когда гнев ухудшает ситуацию.** В некоторых ситуациях гнев может прорваться так, что это ухудшит ситуацию или даже вызовет дополнительные проблемы.

## АНАЛИЗ ЧУВСТВА ГНЕВА. Часть 2

Веди запись своих чувств и переживаний в состоянии гнева. Запиши, что произошло, насколько интенсивным был твой гнев (используя шкалу рейтинга, которую ты придумал), что ты сказал и сделал, и чем это закончилось. Ты заметишь, что когда ты научишься различать разные уровни гнева, ты легко избавишься от мелких неприятностей. С другой стороны, если некоторые вещи тебя все еще беспокоят, необходимо подумать о способах решения проблем, в силу своих возможностей. Есть ли что-то, что ты хотел бы сделать по-другому? Есть ли что-нибудь, что ты можешь сделать сейчас, и изменить то, что тебя тревожит?

---

Иногда случается так, что печаль неспособна достичь цели, и она приводит к озлобленной самозащите. Эти чувства взаимосвязаны, гнев может вызвать грустные чувства, иногда грусть может привести к гневу!

Например:

Брэндон раньше хорошо ладил с родителями, но в последнее время они стали переживать за него. Он приходит домой со школы и закрывается в своей комнате. Его мать стучит в дверь, а он «рычит» в ответ: «Заходи». Она спрашивает его о том, как прошел его день. Брэндон грубо отвечает ей: «Это был простой школьный день. Что там рассказывать?» Его мать возмущена: «Мне не нравится, как ты со мной разговариваешь». И вскоре они уже оба кричат друг на друга.

Что же случилось? Брэндон отвечает раздраженно и сердито, он скрывает, что ему грустно. Он не говорит об этом отчасти потому, что не знает своих мыслей, и не может понять свои собственные эмоции. В замешательстве он отрывается на матери.

Мать Брэндона мудро переживает, пока Брэндон успокоится, а затем просит его поговорить с ней. Она помогает ему осознать его чувства и эмоции. Они разговаривают о том, как он опечален тем, что не вошел в школьную баскетбольную команду, и как он переживает за свои оценки. Как только они разобрались в его эмоциях, Брэндон признается, что его ответ на обычный вопрос матери был очень грубым. Они договариваются о том, что ему нужно некоторое время, чтобы прийти в себя после школы, и, что лучше всего, если она подождет и поговорит с ним позже.

Как видишь, некоторые мысли подогревают гнев и усиливают его, а некоторые умирят гнев. После разговора с матерью Брэндон понял, что раньше он считал: «Мама всегда надоедает со своими расспросами. Лучше бы она отстала от меня». Когда его мама сказала, что она расспрашивала его, потому что она волновалась за него, он начал осознавать: «Мама заботится обо мне, но, возвращаясь домой из школы, я как «выжатый» и мне нужно побыть одному». После осознания своих мыслей и эмоций Брэндон и его мама смогли решить проблему и придумали выход, который устроил бы их обоих.

**ПОМНИ:** Действующий вулкан уничтожает все живое на своем пути. Нужно остыть и поговорить спокойно, если хочешь быть услышанным.

**Уверенность в себе.** Выражение сильных или неудобных эмоций не обязательно сопровождается громкими криками или потерей контроля над собой. На самом деле, выражение гнева подобным образом, вероятно, будет иметь неприятные последствия и поставит тебя не в лучшее положение. Тем не менее, ты должен уметь постоять за себя. Это называется «уверенность в себе», и это очень важный навык. Умение постоять за себя очень сильно отличается от криков или агрессивности. Это означает – высказывать свои мысли и эмоции таким образом, чтобы другие люди уважали твои интересы, понимали твои эмоции. И это лучше, чем держать свои эмоции внутри. Когда ты не можешь постоять сам за себя, другие люди перестанут тебя уважать. Некоторые люди обеспокоены тем, что, если они выскажутся, другим это может не понравиться. Они думают, что злиться – это неправильно. Но у каждого есть право на потребности и эмоции. Другие не будут знать, что ты чувствуешь или, о чем думаешь, если ты не скажешь им об этом.

## УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

1. Выскажи то, что тебя беспокоит.
2. Расскажи о том, что ты чувствуешь.
3. Попроси то, что ты хочешь.
4. Расскажи о том, как бы это изменило то, что ты чувствуешь.

Вот как Алисия развивала уверенность в себе. Она и ее подруга Таша покупали выпускные платья. Алисия заметила красивое синее платье, которое ей очень понравилось. Таше оно тоже понравилось, как только она увидела его в руках у Алисии. Таша воскликнула: «Ах, я думаю, такое платье больше подойдет мне – я должна примерить его первой».

Как следует поступить Алисии? Какие шаги нужно предпринять, чтобы повысить уверенность в себе:

1. Выскажи то, что тебя беспокоит. Алисия могла сказать: «Таша, я хочу примерить синее платье первой».

2. Расскажи о том, как ты себя чувствуешь. Алисия могла сказать: «Меня огорчает, когда ты говоришь, что в этом платье ты будешь выглядеть лучше, чем я».

3. Выскажись о том, что ты хочешь. Алисия могла сказать: «Надеюсь, ты сможешь мне найти хорошее платье для выпускного вечера».

4. Расскажи о том, как ты будешь себя чувствовать, если другие уважают Ваши потребности. Алисия могла сказать: «Когда мы помогаем друг другу, я радуюсь, что ты моя подруга!»

Кричать, топтать ногами или отказываться делать то, о чем Вас просят – это поступок агрессивного, а не уверенного в себе человека. Агрессивные разговоры или действия вредны и неуместны, они ухудшают ситуацию. Сохранение спокойствия и отстраненность – это пассивное поведение. Хотя такое поведение не вредит другим, это причиняет тебе боль в долгосрочной перспективе. Люди, которые постоянно скрывают свои мысли и эмоции, в конечном итоге, могут в один прекрасный день просто не выдержать и взорваться.

Практикуя уверенность в себе, тебе не надо будет держать все в себе, но ты научишься выражать свое мнение так, чтобы это не навредило другим. Даже когда ты прямо заявляешь о своих потребностях, ты не всегда получишь то, что хочешь, но иногда это возымеет действие. В результате ты обретешь уважение и улучшишь свою самооценку.

Когда ты осознаешь, что чувствуешь ярость, практикуй мысли, которые подавляют ее; говори твердо и спокойно о том, что тебя беспокоит, при этом сохраняя контроль над собой. Когда ты решаешь проблемы прямо и настойчиво, ты скорее выйдешь из депрессии.

### КАК ПРАКТИКОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Подумай о ситуациях, когда бы ты хотел быть более уверенным в себе. Что бы ты сказал или сделал? Как думаешь, что бы получилось иначе? Ни в коем случае не критикуй и не обвиняй себя в том, что произошло. Используй свое прошлое разочарование, чтобы помочь спланировать изменения в своем поведении в следующий раз, когда возникнет аналогичная ситуация.

## ВЗРЫВНОЙ, ПАССИВНЫЙ ИЛИ УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ?

Ты не понимаешь объяснения учителя на уроке. Ты:

1. раздражен и, вернувшись домой, объявляешь всем, какой у вас ужасный учитель.

2. не делаешь ничего и надеешься, что тема этого урока не попадет на тестировании.

3. спросишь учителя, можете ли вы встретиться с ним, потому что тебе нужна дополнительная помощь.

Друзья, с которыми ты общаешься, хотят посмотреть фильм, который ты не хочешь смотреть. Ты:

1. злишься, остаешься дома и не выходишь на улицу.

2. ничего не говоришь и просто идешь с ними, даже если для тебя это напрасная трата денег.

3. скажешь: «Мне не очень интересен этот фильм», и предложишь посмотреть что-то другое.

Кто-то называл тебя глупым. Ты:

1. кричишь на них и обзываешь их в ответ.

2. не говоришь ничего.

3. говоришь спокойным голосом, что тебе жаль, если они расстроены, и если они успокоятся, ты готов поговорить об этом.

Твои родители просят тебя приготовить обед. Ты:

1. кричишь, что они всегда прерывают тебя, когда ты занят.

2. идешь и готовишь обед, даже если у тебя полно дел: тебе нужно готовиться к тесту, работать над проектом, или у тебя занятия спортом.

3. объясняешь родителям, что сегодня ты очень занят и спрашиваешь, можешь ли ты сегодня просто помыть посуду или уже помочь на выходных.

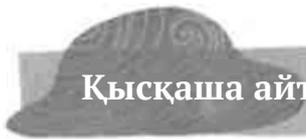
Если ты в основном выбираешь первые ответы, то ты, скорее всего, быстро выходишь из себя, и сможешь добиться понимания от других, если проявишь уверенность в себе и научишься убеждать. Если ты выбрал

вторые ответы, ты позволяешь другим не уважать твои потребности. Если ты, в основном, выбираешь ответ 3, ты уверен в себе и можете постоять за себя.



### Основная идея

Вспомни ситуации, когда ты злился или расстраивался, и вел себя так, что ситуация ухудшилась или же ты не получил того, что хотел. Когда ты сталкиваешься с такими ситуациями, запиши, как ты мог бы действовать в будущем. Как это может повлиять на результат, которого ты ожидаешь?



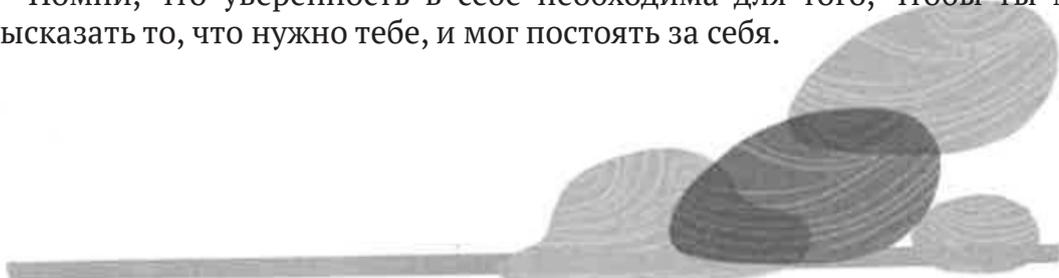
### Қысқаша айтқан



1. Практикуй шесть шагов эффективного решения проблем: опиши проблему, выясни, что ты хотел бы получить в итоге, подумай о возможных путях решения, оцени эти решения, выбери лучшее, испытай его в жизни и оцени результат.

2. Научись определять, какие препятствия мешают в решении проблемы: описывать проблему таким образом, что сложно вообще найти выход; не начинать с посильных шагов; слишком быстро сдаваться и позволять гневу и злости мешать четко мыслить, планировать и действовать.

Помни, что уверенность в себе необходима для того, чтобы ты мог высказать то, что нужно тебе, и мог постоять за себя.



---

## Глава 7

### ДЕЙСТВИЯ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Когда ты сталкиваешься с трудностями, которые невозможно решить или преодолеть, нужны установки, которые помогут тебе. Примерами таких жизненных сложностей могут быть: развод родителей, смерть любимого человека или домашнего питомца, травма или болезнь, переезд в новый дом, смена школы или завершение дружбы. В таких случаях мы не можем контролировать ситуацию. Но есть много способов справиться с трудностями в жизни. Даже если напрямую изменить ситуацию невозможно никак, всегда есть выбор, как поступить в подобных ситуациях.

#### РАЗРАБОТКА ПЛАНА ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ

Точно так же, как ты планируешь действия по преодолению решаемых проблем, важно время, затрачиваемое на планирование стратегии преодоления проблем, не решаемых напрямую (а не пустое расстраивание). Попытайся создать столько вариантов, сколько сможешь, потратив свое время и энергию на то, чтобы преодолеть трудные времена. Если проблема является непреодолимой, обратись за помощью к родителям или психологу.

Некоторые решения могут заключаться в том, что нужно просто отвлечься от серьезных действий. К примеру, завести новых друзей или найти людей, которые могут оказать поддержку. Используй метод мозгового штурма со множеством возможных решений. Подумай о плюсах и минусах каждого из них. Затем используй тот, у которого больше всего плюсов и меньше всего минусов. После того, как определишь проблему, примени стратегию преодоления, прояви инициативу, т.е. сосредоточься на том, что можно сделать в этой сложной ситуации, чтобы чувствовать себя лучше. Конечно же, ты все еще будешь расстроен тем, что не можешь решить неразрешимую проблему и контролировать все аспекты своей жизни.

**ПОМНИ:** *Постоянные переживания из-за ситуаций, которые ты не можешь изменить, лишают тебя энергии. Направь свои усилия на деятельность, которая принесет радость и уверенность в себе*

Как только ты определил проблему, тебе необходимо ограничить время и ситуации, в которых ты с ней сталкиваешься, найти способы отвлечь себя от нее и сосредоточить энергию и внимание на более позитивных вещах в своей жизни. Вот как Кейша справилась с проблемой, которую она не могла решить напрямую. Ей пришлось рассмотреть ее альтернативы и выбрать для себя лучший вариант:

Кейша переходит из средней школы в старшие классы. Когда она была в средней школе, она попала в конфликтную ситуацию между двумя группами друзей и в итоге осталась одна. Она чувствует себя преданной подругами, которых она знала с первого класса. Она обеспокоена тем, что в старших классах повторится та же ситуация, а также полагает, что ее некому поддержать. Она проводит лето, много играя в видеоигры и избегая таких мест, как бассейн, где она может встретить знакомых со школы. Она действительно попала в трудную ситуацию.

Наконец, Кейша решает сделать что-то. Она продумывает несколько вариантов. Она может получить волонтерскую работу, которая для нее важна. Она может попытаться найти работу няни. Она может взять уроки гончарного мастерства. Она может записаться в какие-нибудь кружки для старшеклассников. Кейша обдумывает все варианты. Поскольку ей хорошо даются спортивные занятия, Кейша решает записаться на футбол для девочек. Она не настолько уверена, что хочет заниматься именно этим, поэтому записывается не в основную, а дополнительную группу. Она чувствует себя лучше, когда дело касается реальных действий. На занятиях по футболу она встречает несколько других девушек, которые будут в ее классе и которые не знают ее старый класс. Она удивлена тому, что всем хочется заводить новых друзей. К тому времени, как начинается учебный год, Кейша чувствует себя намного счастливее. Она познакомилась с несколькими девушками, которых она теперь знает достаточно хорошо и может ходить с ними на обед в столовую и болтать на переменах между занятиями.

Кто-то, кто смотрит на всю ситуацию со стороны, может подумать, что Кейша только что преодолела проблему, но улучшение включало гораздо более активные усилия. Действия, предпринятые Кейшей, не были огромными, но они были важны.

1. Кейша определила одну из своих сильных сторон (будучи хорошим спортсменом) и использовала ее как стратегию преодоления (активные занятия спортом) и как способ найти новых знакомых (встреча с

товарищами по команде).

2. Кейша осознала то, что ее подруги из средней школы оказались в конфликтной ситуации, в которой она ничего не могла изменить. Она предпочла отступить на время и сосредоточиться на развитии альтернативных вариантов.

3. Кейша не могла изменить то, что случилось с ее друзьями в средней школе, но она смогла рассмотреть действия, которые помогли ей справиться с трудной ситуацией.

## **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОБЛЕМ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ ИМЕННО ТЕБЕ**

Умение анализировать свои чувства и эмоции в сложных жизненных ситуациях поможет тебе мыслить ясно и принимать правильные решения. Чтобы управлять своими эмоциями, научись продумывать различные способы преодоления страха, которые соответствуют твоей индивидуальности, способностям и интересам.

Когда ты расстроен, твоя задача - успокоиться. Подумать над тем, что поможет тебе. В зависимости от ситуации ты можешь заняться активным видом деятельности или чем-то, связанным с творчеством, просто расслабиться или пообщаться с кем-то. Что-то из этого поможет тебе отвлечься, потому что трудно думать, когда ты расстроен.

## **СТРАТЕГИИ САМОУСПОКОЕНИЯ**

Запиши на бумаге или можешь сохранить в телефоне данную информацию. Итак, раздели лист на четыре колонки и озаглавь «Действуй», «Твори», «Расслабляйся» и «Общайся». Оставьте место на случай, если, ты захочешь добавить в свой список другие идеи. Вот несколько примеров:

<p>«Действуй»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Играй в волейбол</li> <li>☒ Прыгай со скакалкой</li> <li>☒ Прогуливайся по интересным местам</li> <li>☒ Включи музыку и танцуй</li> <li>☒ Катайся на велосипеде</li> <li>☒ Поднимай тяжести</li> </ul>	<p>«Твори»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Нарисуй или раскрась</li> <li>☒ Займись вязанием, шитьем или вязанием крючком</li> <li>☒ Сочини стихотворение</li> <li>☒ Сочини песню</li> <li>☒ Займись кулинарией</li> <li>☒ Построй или сконструируй что-нибудь</li> <li>☒ Отремонтируй старую мебель</li> </ul>
<p>«Расслабляйся»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Читай книги</li> <li>☒ Отсыпайся</li> <li>☒ Прогуливайся в парке или в местах, где спокойно</li> <li>☒ Рассматривай звездное небо или облака</li> <li>☒ Прими расслабляющую ванну с пеной</li> <li>☒ Займись релаксирующими упражнениями (несколько описаны в Главе8)</li> </ul>	<p>«Общайся»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Позвони и поговори с другом/подругой</li> <li>☒ Придумай что-нибудь интересное, чтобы провести время вместе с другом или друзьями. Если они заняты, то перенесите на время, когда они будут свободны</li> <li>☒ Пообщайся с родителями, узнай, как прошел их день, расскажи о своем дне</li> <li>☒ Сходи в библиотеку, выставку или любое другое место, где ты не будешь один, но при этом тебе не надо будет поддерживать разговор с кем-то</li> <li>☒ Поиграй с братом или сестрой</li> <li>☒ После школы останься и пообщайся с одноклассниками</li> <li>☒ Сходи на школьное мероприятие, даже если не участвуешь в нем</li> <li>☒ Посети какое – нибудь городское мероприятие или акцию.</li> </ul>

Открой этот список тогда, когда тебе нужно быстро придумать что-то, чтобы ты мог действовать, чтобы чувствовать себя лучше, когда приходишь расстроенным. Этот список может служить напоминанием о действиях, которые ты можешь предпринять, чтобы справиться с ситуациями, которые ты не можешь изменить. Это нормально, если между колонками существует объединение (например, садоводство может включать как действие, так и творчество). Некоторые из идей могут потребовать некоторого предварительного планирования, и это прекрасно, что он под рукой в моменты, когда ты расстроен, или ты можешь регулярно заниматься деятельностью, которая поможет тебе преодолевать проблемы каждый день. Постоянно добавляй в свой список что-то новое, и просматривай его время от времени, чтобы напоминать себе обо всех способах, которые у тебя есть, чтобы пережить трудности.

## РАЗРАБАТЫВАЙ ПЛАН ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ В ПРИЯТНОЙ ОБСТАНОВКЕ

Когда ты расстроен чем-то, порой бывает трудно придумать план преодоления этих эмоций в тот момент, когда тебе это нужно. В такие моменты, было бы полезно следовать стратегии «получай удовольствие», чтобы отвлечь себя на некоторое время. Подумай о том, как провести немного времени так, чтобы тебе достаточно спокойно и хорошо, и ты смог бы продумать пути решения проблем или успокоения эмоций:

1. Начни собирать открытки с вдохновляющими или успокаивающими фотографиями (можно составить из них композицию или сделать художественные надписи). На каждой открытке напиши что-нибудь положительное о себе. Держи их в укромном месте и регулярно добавляй к ним новые.

2. Подбери плейлист с успокаивающей музыкой.

3. Подбери плейлист с музыкой, под которую ты хотел бы потанцевать.

4. Составь список «вдохновляющих цитат» или биографий (или фильмов) вдохновляющих людей. Ты сможешь легко найти несколько вариантов в интернете. Выбери те, которые приглянулись тебе.

5. Понаблюдай, как ведут себя и что говорят другие люди. Запиши для себя, какие именно слова помогают им справиться в сложных ситуациях.

По мере того, как ты будешь разрабатывать свой план преодоления сложной ситуации, узнавать, что ты можешь и не можешь изменить, и вкладывать энергию в позитивные действия, ты будешь лучше управлять эмоциями, которые являются частью подросткового возраста. В следующих нескольких главах ты узнаешь о важности заботы о себе, расширении своей социальной жизни и развитии своих сильных сторон. Когда ты изучишь стратегий выживания и попробуешь воплотить их в реальность, ты научишься лучше справляться с ситуациями, и избежишь попадания в депрессивную яму.



### Основная идея

Используй свой дневник, чтобы записать некоторые наблюдения о том, какие стратегии выживания лучше всего подходят для тебя. Хорошо ли тебе подходит физическая активность? Или же твой мозг лучше работает, когда ты занят творчеством? Помогает ли тебе общение с другими людьми? Насколько легко или сложно для тебя воплощать стратегии преодоления трудностей в жизни, и что ты можешь сделать, чтобы в будущем их было легче реализовать?

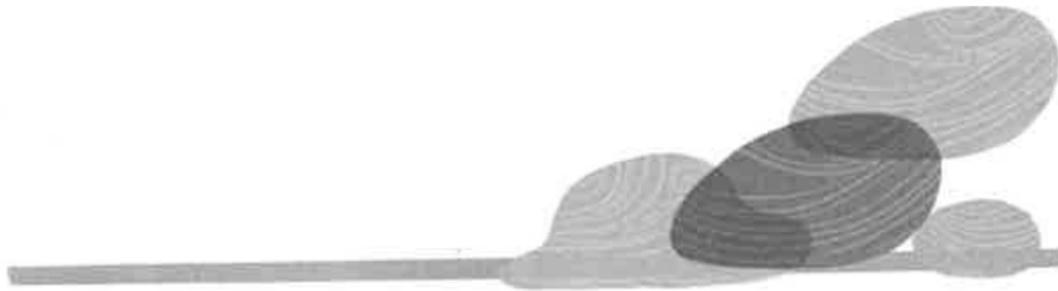


## В двух словах:

1. Если у тебя есть план преодоления проблем, которые в целом решаемы, то он станет важным оружием против депрессии.

2. «Действуй», «твори», «общайся», «расслабляйся» - это четыре стратегии, которые помогут тебе справиться с эмоциями в сложных ситуациях.

3. Разработай стратегии, которые подходят именно тебе, и применяй их в жизни. Пусть это будет план активных действий, который поможет тебе не впасть в депрессивное состояние.



## Глава 8

---

### СВЯЗЬ ТЕЛА И РАЗУМА

Знай. Даже если ты подросток, у тебя всегда есть выбор в жизни: какую музыку слушать, в какие кружки записаться, в какие спортивные игры играть, какие сайты смотреть и т.д. Среди всего этого разнообразия всегда можно найти что-то, что поможет заняться собой. Сделаешь ли ты выбор, который увеличит или уменьшит твой стресс? Выберешь ли ты то, что укрепит твоё здоровье и благополучие или то, что нанесет тебе вред? Усиление связи между разумом и телом поможет тебе справиться с негативными эмоциями, такими как гнев и разочарование, и уменьшит депрессию. Когда ты здоров и спокоен, ты будешь лучше контролировать свои эмоции и решать жизненные проблемы.

Твой разум и тело взаимосвязаны. Когда ты испытываешь сильный стресс, ты чувствуешь его не только на эмоциональном, но и на физическом уровне. Например, когда ты готовишься к выступлению перед большой аудиторией, тебя беспокоит то, как оно будет проходить, и у тебя могут возникнуть неприятные ощущения в животе. Или, когда происходит что-то грустное, ты вдруг начинаешь чувствовать усталость. Поскольку твой разум и тело работают вместе, нужно предпринять шаги, которые задействуют обе стороны и это поможет поддерживать твоё эмоциональное здоровье.

### ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Связь между разумом и телом начинается с того, что ты делаешь ежедневно, заботясь о себе. Забота о себе может показаться простым и очевидным, но это не так. Все же это важно. У тебя должна быть необходимая энергия, чтобы справиться со стрессом и трудностями. Когда ты достаточно отдыхаешь, умеешь расслабляться, занимаешься спортом и правильно питаешься, ты хорошо подготовлен к тому, чтобы справляться с жизненными трудностями, благодаря чувству устойчивости. Устойчивость - это способность приходить в норму после негативных событий. Мяч, который стал спущенным, не будет хорошо подпрыгивать, если его бросят на пол, так как он потерял упругость. Однако, если его заполнить воздухом, он вновь станет упругим. Точно так же, как этот мяч, тебе нужно накачать

себя, чтобы ты мог оправиться от стрессов в жизни. Укрепить такую устойчивость к стрессам можно, если постоянно заботиться о себе.

Необходимо сначала выяснить, что подходит именно тебе. Не существует универсального решения для изменения образа жизни, которое улучшит кругозор и поможет справиться с проблемами, но есть некоторые основы, которые полезно знать.

**ПОМНИ:** *Даже самое незначительное изменение в сторону улучшения здоровья считается изменением к лучшему здоровью.*

**В первую очередь, необходимо высыпаться.** Многие факторы способствуют депрессии. Некоторыми, например генетикой, сложно управлять, а другими – вполне возможно. Одним из них является сон. Хотя мы уже говорили, что депрессия часто вызывает нарушения сна, недостаток сна может, в свою очередь, вызвать депрессию. Недостаток сна может помешать мыслить ясно и хорошо концентрироваться. Недосыпы часто приводят к отсутствию аппетита или нарушению здорового питания. Более того, недостаток сна может даже привести к появлению прыщей, что никак не улучшит положение вещей!

Здоровый полноценный сон иногда невозможен из-за школы, внешкольных занятий, подработки или домашних дел!

## Известно ли тебе? Особенности сна у подростков

Исследования доказали, что когда человек достигает подросткового возраста, его биологические часы меняются. Тело, которое когда-то требовало ложиться спать в 9 часов вечера, теперь посылает сигналы о том, что время ложиться спать в 11 часов. В то же время, тело подростка все еще растет и меняется и требует от 8 до 10 часов сна, чтобы функционировать хорошо<sup>2</sup>.

балалардың ұйқысына қолдау көрсетуі жөніндегі нұсқаулық. (2016, 13 у балалар. <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Supports-Teen-Guidelines.aspx> сайтынан алынған

Многие подростки часто испытывают недосыпы. Если ты постоянно испытываешь недостаток сна, то это может привести к депрессии.

Как узнать, что твой график сна и бодрствования стал нездоровым? Рассмотрим эти вопросы:

- У тебя стабильный график сна или ты не ликвидируешь «недосыпы» на выходных? «Высыпания по выходным» - это возможный признак недосыпания в течение недели.

- Есть ли у тебя проблемы с засыпанием? Это может означать, что перед сном ты слишком активен.

Возможно, тебе лучше отключить электронику или перестать общаться с друзьями чуть раньше.

### Характер твоего сна

Создай таблицу, подобную приведенной ниже, чтобы отслеживать характер своего сна: когда ты ложишься спать, когда встаешь, спишь ли ты ночью, спишь ли ты днем. Также отметь, хорошо ли ты чувствовал себя на следующий день или был весь день уставшим. Запиши, какое у тебя было настроение. Возможно, тебе придется вести запись некоторое время, прежде чем ты заметишь какие-либо тенденции. Если тебе кажется, что твой сон не такой, каким он может быть, подумай какие изменения ты мог бы внести в свои привычки сна, и проследи как это повлияло на твой сон. Лучше, если эти записи ты будешь вести как минимум в течение двух недель.

Дата	Время отхода ко сну	Время пробуждения	Общее время, когда вы дремлете в течение дня	Общее время сна	Комментарии
5 января	22:00	6:30	0 минут	8 часов 30 минут	Отдохнувший и спокойный

Если тебе тяжело просыпаться утром из-за того, что ты не выспался, ты, возможно, сдвинул свои внутренние часы – свой циркадный ритм. Главные часы в нашем мозгу могут сигнализировать о позднем сне и позднем пробуждении. Если это так, то нужно приложить усилия, чтобы перейти к более раннему сну. Попробуй перенести время сна на 15 минут раньше. Если ты не можешь заснуть в течение 30 минут, встань и, сходи в другую комнату, чтобы почитать книгу, послушать музыку или порисовать что-нибудь (без электроники или экранного времени). Когда ты начнешь засыпать, постарайся вернуться обратно в постель. Таким образом, ты будешь ассоциировать свою кровать со сном, а не с другими видами деятельности. Сначала ты можешь не заснуть раньше, но если ты продолжишь эту практику, твое тело привыкнет к более раннему сну. Это может занять пару недель и требует большого терпения, но оно того стоит. Если у тебя есть другие источники помех твоему сну, такие как храп или судороги ног, обратись к врачу и пройди медицинское обследование.

Что ты должен делать во время нахождения в постели, пока ты пытаешься заснуть? Могут помочь некоторые техники расслабления, описанные далее в этой главе.

## Способы улучшить свой сон

- Ложись спать в одно и то же время каждую ночь, и спи не менее 8 часов.
- Старайся также просыпаться в одно и то же время по утрам.
- Не оставляй электронику в спальне.
- Выключи все экраны по крайней мере за час до сна.
- Прекращай домашнюю работу по крайней мере за полчаса (и желательно за час) до сна.
- Не занимайся физическими упражнениями в течение часа перед сном (хотя более ранние упражнения помогут со сном).
- Избегай обильного приема пищи или большого количества жидкости перед сном.

- Пропусти послеобеденный и вечерний кофеин. (скрытый кофеин есть в шоколаде и безалкогольных напитках.)
- Разработай расслабляющий режим перед сном. Хорошими вариантами могут стать чтение, запись в твоём дневнике, прослушивание спокойной музыки или медитация.
- Избегай дремоты в течение дня, пока не заснешь на ночь.

---

**Далее: физические упражнения.** Другой способ заботиться о себе - это физические нагрузки. Как показывают исследования физические упражнения могут помочь выйти из депрессии.

Если ты уже занимаешься спортом, продолжай заниматься, но если ты этого не делал, имей в виду, что физические упражнения не должны быть формальными или слишком сложными. Катайся на велосипеде, гуляй или плавай. Упражнения полезны, потому что они вызывают выброс эндорфинов в мозг. (Эндорфины являются нейротрансмиттерами, которые улучшают наше настроение.) Это отвлекает нас от неприятностей, сохраняет здоровье и избавляет от стрессовых задач. И, самое главное, они уменьшают депрессию.

## Зимние прогулки

Прогулка в полдень может принести вдвое больше пользы зимой: небольшое занятие спортом и воздействие солнечного света для борьбы с последствиями дефицита дневного света. (См. Главу I для получения дополнительной информации о сезонных изменениях настроения.)

---

**Питание и здоровье.** Согласно исследованиям, правильное питание защищает от депрессии. Когда ты постоянно занят, может быть трудно установить здоровый режим питания. Но когда ты правильно и вовремя питаешься, у тебя появляется энергия на весь день, и ты становишься более внимательным. Возможно, ты уже знаком с этими советами, но их стоит повторить:

1. Не пренебрегай завтраками. Питайся регулярно, чтобы не привыкать к перекусам.

2. Разнообразь свое питание, ешь фрукты, овощи, белки и зерновые. Пей много воды.

3. Сократи потребление нездоровых жиров и сахаросодержащих продуктов. Питайся правильно и иногда балуй себя вкусами. Откажись от сладких напитков.

Идеи для здоровых закусок:

- сельдерей и арахисовое масло
- чашка мюсли или хлопьев
- обезжиренный йогурт с фруктами
- горсть грецких орехов
- фрукты
- попкорн

## Сделай здоровое питание приятным

Изменение привычек питания может быть трудным, и план поедания только здоровой пищи все время обречен на провал. Вместо этого рассмотри возможность начать с одного небольшого изменения в привычках питания. Например:

- Обменяй хруст чипсов на хруст овощей.
- Потягивай здоровый смузи на завтрак вместо сладких хлопьев.
- не пей сладкий напиток, а потягивай чай со льдом с низким содержанием сахара.

- Намажь арахисовое масло на цельнозерновой хлеб вместо масла, желе или шоколадной пасты.
- Возьми в школу яйцо, сваренное вкрутую после вместо печенья.

**Избегай сигарет, алкоголя и наркотиков.** Хорошее здоровье также зависит от отказа от вредных веществ, таких как табак, алкоголь и наркотики.

*Известно ли тебе? Курение распространено чаще всего среди подростков, которые подвержены депрессии.*

Фактически данные указывают на то, что курение может предшествовать депрессии, что позволяет предположить, что курение может увеличить вероятность возникновения депрессии.<sup>2</sup>

Когда люди в депрессии, они иногда обращаются к таким веществам, пытаясь заблокировать чувства и мысли, которые делают их грустными или злыми. Но табак опасен и является распространенной причиной рака легких. Алкоголь на самом деле депрессант, и он не поможет с плохим настроением. Это также может привести к зависимости или проблемному поведению, которое может создать дополнительные трудности в жизни. Даже если марихуана является законной в том месте, где ты живешь, она не рекомендуется для подростков, чей мозг все еще растет и будет продолжать расти и после 20 лет. Использование марихуаны может снизить умственные способности и помешать обучению, памяти и координации. Это также может привести к депрессии. Фактически, у подростков, которые используют марихуану, чтобы справиться с мыслями о депрессии, это может ухудшить симптомы или даже вызвать более серьезное психическое заболевание. Более подробно об этом на <http://teens.drugabuse.gov/>

<sup>2</sup> Steuber, T.L. & Danner, F. (2006). Adolescents smoking and depression: Which comes first? *Addictive Behaviors*, 31(1), 133-6

Meier, M.H., Caspi, A., Ambler, A., Harrington, H., Houts, R., Keefe, R.S.E., ... Moffitt, T.E. (2012). Persistent cannabis users show neuropsychological decline from childhood to midlife. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, No.40, E2657-E2664.

Когда ты заботаешься о своем теле, высыпаться, занимаешься физическими упражнениями и правильно питаешься, твои усилия напрямую влияют на твоё самочувствие. Здоровая связь между разумом и телом требует здорового тела! Но принятие и поддержание здоровых привычек может быть недостаточным. Релаксация также важна для управления стрессом.

### Карта твоего здоровья

Поведение	Оценка: Отлично Удовлетворительно Требуется улучшить	ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА БУДУЩЕЕ
Сон		
Физические упражнения		
Питание		
Употребление токсичных веществ		

**Расслабление.** Цель релаксации – успокоить твоё тело и разум, чтобы снять стресс и напряжение и укротить эмоции.

Есть несколько методов, которые могут помочь тебе достичь расслабления, такие как управляемые образы, глубокое дыхание, медитация и прогрессивное расслабление мышц. Немного о каждом:

*Управляемые образы* – это использование методов визуализации для наполнения твоего ума приятными образами. Есть доступные приложения, которые направляют тебя через рассказывание историй или описания. Ты также можешь найти их на YouTube. Или ты можешь написать свой собственный сценарий с управляемыми изображениями и записать его

или запомнить. Например:

Закрой глаза и представьте себе лесную тропинку. Следуй по тропе вверх по крутому склону. Там, справа от тебя, тихий поток. Ты можешь слышать, как он мчится по камням. Ты также можешь услышать хруст листьев под ногами. Позволь себе побыть там. У тебя есть время, чтобы заметить все это. Солнце светит сквозь ветви, и ты чувствуешь его тепло на своем лице по мере продвижения по пятнам яркости. Возле вершины холма большое дерево. Ты решаешь отдохнуть под ним. Когда ты смотришь сквозь ветви, ты думаешь о жизни этого дерева. Даже когда ты уйдешь, это дерево останется. Оно будет здесь, когда ты вернешься. Оно будет стоять здесь тихо, когда идет дождь. Оно будет стойким, но преобразуется, когда пойдет снег. Оно изменит цвет осенью и прорастет листьями весной. Но через все эти изменения в мире дерево останется тем же деревом. И оно всегда будет существовать в твоих глазах и будет там, когда тебе нужно будет отдохнуть.

### Придумай свой собственный сценарий с управляемыми изображениями.

1. Выбери любимое спокойное место, например, пляж или горы.
2. Используй как можно больше чувств, чтобы описать детали своего любимого места. Каковы достопримечательности, запахи и звуки?
3. Опиши, что ты переживаешь, когда представляешь себе всю картину своего любимого места.

*Упражнения для глубокого дыхания* могут помочь вам расслабиться, успокоить свое тело и позволить бесполезной болтовне уйти на задний план. Вот один пример:

Сосредоточься на своем дыхании с длинными, легкими вдохами и выдохами. Закрой глаза и попробуй считать медленно до семи с каждым вдохом и до восьми с каждым выдохом. Выдохни все свое дыхание, чтобы каждый раз ты чувствовал, что твои легкие полностью опустошены. Если тебя отвлекают шумы или твои собственные мысли, напомни себе, что тебе не нужно с ними общаться. Если ты теряешь счет

дыхания, ничего страшного: просто начни снова считать семь и восемь. Повтори, по крайней мере, три-пять раз.

А вот и другое:

Ляг на спину, согнув колени. Положи одну руку на живот, а другую на грудь. Когда ты вдыхаешь, представь, что ты заполняешь воздушный шар в животе. Твоя рука поднимется, когда твой живот наполняется воздухом. Рука на твоей груди не должна подниматься так сильно. Когда ты выдыхаешь, просто позволь своему «воздушному шару» медленно сдуться. Почувствуй себя все более расслабленным с каждым дыханием воздушного шара.

И третий с добавленной визуализацией:

Закрой глаза и представь, что дыхание, которое ты делаешь, красное, а то, что ты выдыхаешь - голубое. Визуализируй, как дыхание входит в твой нос, горло и легкие, и как использованный воздух выходит таким же образом. Обратите внимание на то, как воздух формирует пучки, вихри и облака, когда он движется, и как он постоянно меняется.

*Медитация* устанавливает спокойное внутреннее состояние и спокойствие

Сосредоточь внимание на нежелательных мыслях и реальных заботах. Медитация требует тихого, спокойного места, но только около 10 или 15 минут твоего времени и того, на чем нужно сосредоточиться. Некоторые популярные варианты медитации:

- Слова или звуки: попробуй повторить простой звук, такой как «ом». Начни со звука «ах». Затем постепенно придай губам форму «о», а затем сдвинь губы, чтобы закрыть. Обратите внимание, как звук меняется и начинает двигаться внутрь. Это можно сочетать с глубоким дыханием, когда ты говоришь (или думаешь) «ом» на выдохе из семи счетов.

- Положительные заявления для себя: выбирай те, которые работают для тебя. Например, ты можешь повторить «В центре моего существа, я силен, я спокоен и я в безопасности» три раза медленно.

- Предметы: попробуй смотреть на пламя свечи или потрескивающий огонь. Просто будь осторожен, чтобы пламя находилось в безопасном месте, и вокруг него ничего не было. Вглядишься в пламя и позволь ему

погрузиться в себя.

- **Ходьба:** ты можешь попробовать медитацию при ходьбе. Найди безопасное и удобное место для прогулок на улице. Начни с глубоких вдохов, чтобы войти в контакт с ощущениями твоего тела. Начни с нормального темпа, сосредоточившись на своем внутреннем опыте. Если твое внимание переключается на взгляды или мысли, просто переключитесь на детали того, как твое тело чувствует себя во время ходьбы. Обрати внимание на свои ноги и ощущения, ритм твоих ног влево-вправо и раскачивание твоих рук. Когда ты чувствуешь свое тело, отпусти напряжение, поддерживая устойчивый вдох и устойчивый выдох. Необходимо сосредоточиться на ощущениях в своем теле.

**ПОМНИ:** Многие люди думают, что скука – это сигнал к действию. Воспользуйся такими моментами, чтобы порефлексировать, понаблюдать и расслабиться.

*Прогрессивное расслабление мышц* - это техника, которая поможет тебе расслабиться, систематически помогая мышцам снять напряжение.

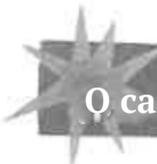
Напряги и расслабь каждую группу мышц, чтобы снять напряжение. Начни с макушки головы и двигайся постепенно вниз. Или начни с пальцев ног или пальцев рук и двигайся к центру тела. Не забудь включить мышцы на твоем лице. Работай медленно с каждой группой мышц. Напряги мышцы крепко в течение нескольких секунд, прежде чем расслабить эту часть тела. Обрати внимание, как ощущается сброс напряжения.

*Гипноз* как правило, включает в себя несколько методов релаксации, но могут также использоваться другие методы. Ты можешь научиться самогипнозу у терапевта, обученного этой практике, или ты можешь обратиться к приложениям об управляемом гипнозе.

*Активное расслабление* относится к техникам, которые включают движение как средство расслабления. Хотя методы релаксации, описанные ранее, хорошо работают, особенно ночью в постели, иногда полезен и более активный, направленный тип релаксации в течение дня. Ты можешь взять уроки йоги или попробовать тай-чи, чтобы сосредоточиться и расслабиться.

Определенные методы релаксации могут быть полезными дополнениями к твоему дню. Ты можешь отдохнуть и с помощью других способов. Что тебе нравится? Расслабься, рисуй, читай книги, займись каким-нибудь ремеслом, слушай музыку или играй в игры. Когда ты занят любимым делом, ты находишь баланс в своей жизни. Ты лучше справляешься со своими многочисленными обязанностями и давлением, если каждый день будешь уделять время расслаблению.

Здоровье и благополучие нашего тела сильно влияют на наши эмоции. Уход за физическими потребностями путем правильного питания, физических упражнений, достаточного сна и обучения стратегиям снятия стресса поможет тебе позаботиться о своем эмоциональном здоровье. Если ты пренебрегал собой, сейчас самое время взять на себя обязательство позаботиться о себе, так как ты заслуживаешь это!



## О самом главном

Попробуй метод релаксации три раза и запишите свои ощущения. Попробуй еще один или два метода. Выбери тот, который был наиболее полезным для тебя, и практикуй его ежедневно в течение нескольких недель. Веди запись своих наблюдений.



## В двух словах

1. Забота о своем теле путем регулярных физических упражнений, здорового питания и отказа от алкоголя, наркотиков и курения и главное здорового сна – все это помогает справиться с депрессией.
2. Есть много техник расслабления, которые ты можешь использовать, чтобы успокоить себя такие как управляемые образы, глубокое дыхание, медитация и прогрессивное мышечное расслабление.
3. Активное расслабление относится к техникам, которые включают движение как средство расслабления. Например, такие мероприятия, как йога и тай-чи.



## Глава 9

### **РАЗВИВАЯ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

Не удивительно, что люди зачастую фокусируются на своих слабостях. Каждый раз, составляя список целей на Новый Год, мы обычно выбираем область, в которой хотим развиваться. В то время как в этом нет ничего неправильного, еще важнее - обратить внимание на свои сильные стороны. Когда ты в депрессии, ты скорее всего слишком сильно фокусируешься на своих проблемах, и на том что у тебя не получается, не замечая всех позитивных вещей в твоей жизни, и того что у тебя выходит лучше всего. Ты с легкостью можешь назвать все свои слабости, но начинаешь теряться при вопросе «В чем ты хорош?».

#### **ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ.**

Тебе может понадобиться поработать над созданием более сбалансированной (и точной) картины своих достоинств. Имей ввиду, что фокус здесь должен быть направлен не на те вещи, в которых ты идеален, а на познание частей себя, которые ты ценишь и которыми наслаждаешься. Вот несколько вещей, с которых ты можешь начать. Попытайся определить хотя бы пять достоинств из категорий, приведенных ниже.

**Какими навыками ты обладаешь?** Наверняка это тот самый вопрос, который ты задаешь себе, когда остальные интересуются о том в чем ты хорош. Если ты борешься с депрессией, ты наверняка сразу же перефразируешь его, начав задумываться о том, в чем ты ПЛОХ. Ты должен сопротивляться подобной реакции. Возьми паузу и задумайся о своих навыках:

- Что в школе у тебя получается лучше всего? Выбирай тщательно. Не называй обычный список из предметов вроде Английского или биологии, или академические навыки вроде чтения или письма (конечно, в учебе они важны), лучше попытайся сосредоточиться на общих навыках вроде запоминания и усвоения информации, создания проектов, образования ментальных связей, наличия любопытности или нестандартного мышления.

- Чем ты увлекаешься? В каких увлекательных занятиях ты принимаешь участие? Какие навыки ты используешь в это время?

Подумай еще раз. Если ты занимаешься спортом, спроси себя, в чем именно ты хорош. В дополнение к способности быстро бегать добавь умение наблюдать за всем происходящим. Ты играешь на музыкальном инструменте? Пишешь песни, или поешь (даже если только в душе)? У тебя есть чувство ритма, или музыкальный слух? Если тебе нравится сочетать стили в одежде, спроси, есть ли у тебя хороший вкус, разборчивость в цвете и пропорции?

**Помни:** *Говорить людям о том, в чем ты лучше их – хвастовство. Говорить себе, в чем ты хорош – уверенность.*

**Какими персональными и эмоциональными особенностями ты обладаешь?** Здесь попытайся сосредоточиться на своей личности, включая характеристики с которыми ты был рожден, или качества которые ты приобрел с течением времени. Суть не в том чтобы узнать в чем ты являешься лучшим, а в том чтобы уметь пользоваться этими навыками, в случае необходимости.

- Каковы твои таланты? Есть ли области, в которых ты одарен? Креативность? Спорт? Может быть глубина твоих мыслей?

- С помощью каких навыков ты справляешься с обязанностями и стрессом? Ты прибегаешь к самоконтролю? Придерживаешься ли ты здравого смысла? Можешь ли ты быть сосредоточенным, когда проблемы виднеются на горизонте? Ты хорош в решении проблем? Ты старателен, трудолюбив? Можешь посмеяться над собой?

- Какие аспекты самодисциплины ты можешь наблюдать у себя? Игра на музыкальном инструменте – определенно навык, но в то же время частая практика этой игры – отличный показатель самодисциплины. Ты умеешь планировать свое время? Ты организован? Эффективно ли ты используешь собственное время? Можешь ли ты назвать занятия которые по началу казались сложными, но над которыми ты продолжал усердно работать?

**Какими социальными навыками ты обладаешь?** Умение быть понимающим и терпимым по отношению к другим – важные навыки которые влияют на многие аспекты твоей жизни. Находить общий язык с остальными на самом деле сложно, и никто не идеален в этом всегда. Обращай внимание на детали, во времена когда ты наиболее удовлетворен

общением с другими.

- Как другие люди воспринимают тебя? Ты дружелюбен? С тобой весело проводить время? У тебя хорошее чувство юмора? Ты внимателен и заботлив? Ты чуток и добр? Тебе не жаль своего свободного времени для того чтобы помочь? Ты надежен?

- Как проходит общение с другими? Можешь ли ты обсуждать другие точки зрения, при этом не теряя уважения к другим сторонам?

- Ты высказываешь свое собственное мнение? Обращаешь ли ты пристальное внимание на то что говорят люди, при общении с тобой? Ты терпелив к человеческим слабостям и различиям?

- Ты обращаешь внимание на людей вокруг (друзья, семья, и/или общество вокруг тебя)? Ты проводишь время с детьми? Со взрослыми? С людьми преклонного возраста? Ты хорошо срабатываешься с другими?

**Есть ли у тебя персональный ориентир?** Каждый раз, когда ты сталкиваешься с жизненно-важными решениями, испытаниями, проблемами, он может помочь в определении того что важно для тебя. Твои ценности могут придать тебе уверенности перед лицом давления извне, и указать путь к созданию жизни, наполненной смыслом.

- Есть ли у тебя четкое представление о своих ценностях? Важна ли для тебя духовность? Ты религиозен? Твои выборы отражают твои ценности? У тебя есть личный моральный ориентир который направляет тебя в твоих решениях? Знаешь ли ты какие аспекты твоей жизни наиболее важны для тебя? Посвящаешь ли ты время мыслям о своих талантах и способностях?

**Помни:** *Хороший мореплаватель всюду имеет при себе компас и карту, всегда помня о точной точке прибытия. Анализируй, что важно для тебя, и старайся не давать сбить себя с пути незначительным вещам.*

**Ты ценишь красоту?** Умение находить в своем окружении вещи, доставляющие тебе эстетическое удовольствие – отдельный навык. В мире извечной занятости, полном отвлекающих факторов, умение наслаждаться красотой попросту недооценено. Сделай паузу и подумай о том, что ты считаешь прекрасным.

- Ты ценишь красоту? Тебе нравится бывать на природе? Слушать музыку? Ты ценишь искусство? Тебе нравится быть креативным? Ты наслаждаешься созданием дизайна вещей? Ты ценишь хороший слог или

остроумный юмор? Как на тебя влияют строки из песен? Тебе нравится хорошая еда?

### Мои личные сильные стороны

Пауза для создания списка своих сильных сторон – важный шаг в их определении.

Мои навыки и моя компетентность: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мои персональные и эмоциональные навыки: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мои социальные навыки: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ценности, которых я придерживаюсь в жизни: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Мои вкусы и чувство эстетики: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Другие сильные стороны, на которых я могу сконцентрироваться: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Следи за высказываниями:** В то время, как ты задумываешься о своих слабых и сильных сторонах, обрати пристальное внимание, не в негативном ли ключе ты рассуждаешь о себе. Наблюдай за мыслями, к которым ты приходишь, задумываясь о своих плюсах и минусах. Зачастую, то, что ты воспринимаешь в качестве слабости, может оказаться твоей сильной стороной.

К примеру, для тихих детей свойственен долгий процесс завязания дружбы, на них часто навешивают ярлык «слабого» (плохой собеседник, не смешной,) вместо возможных сильные стороны (хороший слушатель, задумчивый, проникательный). Негативные ярлыки, который ты даешь себе, скорее преувеличение, чем правда. Ты говоришь себе что ты не самый лучший учащийся только из-за того, что ты не в продвинутом классе, или не получаешь самых лучших оценок? Ты учел, как далеко ты продвинулся за время своей учебы, или как улучшились твои оценки в общем? Подумай, есть ли способы изменить свои мысли и высказывания о себе.

## ПЕРЕСМОТРИ СВОИ «ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ» ХАРАКТЕРИСТИКИ

Выдели одно из своих личных качеств, которое тебя не устраивает. Спроси себя, чтобы решить, является ли это качество положительным или больше мешает тебе. Или эта черта менее свойственна для тебя, чем ты до этого полагал? Можешь ли ты вспомнить ситуации, когда эта черта тебе помогла? Пример следует за каждым вопросом ниже:

- Какое качество тебя беспокоит?

У меня проблемы с принятием критики.

- Что тебя беспокоит?

Я чувствую себя неловко и думаю, что я неадекватен.

- Есть ли черта твоего характера, которая тебе нравится?

Мне нравится, что я забочусь о том, чтобы то что я делаю делать хорошо

- Потерял бы ты что-нибудь, если бы беспокоящее тебя качество полностью исчезло?

Я думаю, если бы я вообще не возражал против критики, это могло бы означать, что мне было бы все равно, что думают другие.

- Бывают ли случаи, когда ты действуешь или думаешь иначе?

Когда критика действительно полезна, я не возражаю против этого.

---

**Уделять внимание хорошим вещам - это сила.** «Отрицательное избирательное внимание» может способствовать депрессии и быть ее следствием. Никто не может постоянно обращать внимание на все вокруг них.

Не зная об этом полностью, мы делаем большой выбор в отношении того, чем заниматься и что игнорировать в любой день. Если ты уделяешь больше внимания негативным вещам в жизни, это может привести к депрессии. В то же время, если ты находишься в депрессии и недоволен собой или своей жизнью, ты будешь склонен искать (выборочно подбирать) доказательства, которые подтверждают то, что ты не веришь в себя. Прежде чем ты это поймешь, ты можешь попасть в ту петлю депрессии, о которой мы говорили в главе 3.

Один из способов переориентировать свое внимание на позитивные моменты в твоей жизни - каждый день отмечать, что дела идут хорошо. Они не обязательно должны быть такими грандиозными, как получение награды или свидание с человеком, который тебе действительно нравится (хотя, и это в том числе, если они случаются). Идея состоит в том, чтобы помочь тебе уделять больше внимания обычным добрым вещам каждый день, которые ты, может быть, считаешь само собой разумеющимся. Список может включать в себя такие вещи, как:

- Я поднял руку и правильно ответил на вопрос в классе.
- Я хорошо учился на уроке музыки.
- Парень, которого я люблю, улыбнулся мне.
- Куст снаружи цветет, и это так красиво.
- Я посмотрел самое смешное видео.
- На ужин было мое любимое блюдо.

- Арт-проект, над которым я работаю, оказался крутым.
- Мне нравится книга, которую я читаю на английском языке.
- у меня попросили совет.

Возможно, пример из реальной жизни поможет тебе понять, как отказ замечать положительные моменты в жизни может оказать сильное влияние:

Джексон считал, что он всегда подводил людей. Его оценки в школе были в порядке, но казалось, что он никогда не мог получить оценки, которые все думали, что он должен. Иногда он не делал задания, а затем был расстроен, когда пришло время отрабатывать их в дополнение к текущим заданиям. Он был хорошим спортсменом, но просто не любил тренировки и не мог заниматься этим. Его родители всегда, казалось, говорили ему о том или ином, и он огрызался на них, а потом чувствовал себя виноватым. Он часто считал себя просто неудачником.

Любимый учитель Джексона, которому он доверял, предложил, чтобы он отслеживал небольшие позитивные события, которые случались каждый день. Он не думал, что это могло бы помочь, но это не казалось таким уж сложным, поэтому он попробовал. Он начал показывать мистеру Спрагу свой список, когда они встречались за обедом каждую среду. Сначала мистеру Спрагу нужно было подсказывать Джексону то, что произошло позитивного. Через две недели его полностью зацепило. Его список включал в себя множество вещей, которые он сделал, чтобы помочь друзьям, его успехи в роли актера в пародии на театральные уроки, комплименты, которые он получил от своего учителя английского языка в связи с его навыками письма, его разведывательной деятельностью и его способностями решить компьютерные глюки для своих родителей. После нескольких недель отслеживания положительных моментов в его жизни, Джексон был шокирован тем, насколько по-другому он себя видел и насколько он был доволен.

**ПОМНИ:** *Мы пишем свои собственные мемуары каждый день. Выбери и запомни вещи, которые отражают твои сильные стороны.*

**Займи себя.** Люди, которые более заняты, как правило, счастливее. Что это значит? «Вовлеченность» означает быть вовлеченным - не просто делать что-то, а быть действительно вовлеченным в деятельность. Это те вещи, которыми ты увлечен, которые поглощают твоё внимание и

от которых польза не только для тебя, но и для других. Будь вовлечен в интересную для тебя деятельность.

Увлечение чем-то может помочь тебе быть эмоционально сильнее. Ты становишься более заинтересованным, участвуешь в новых мероприятиях, которые вызывают у тебя большой интерес, тратишь больше времени или энергии на действия, которые действительно имеют для тебя значение, которые ты уже делаешь, или взаимодействуешь с окружающими тебя людьми.

Быть полезным для других может быть особенно полезной формой взаимодействия - и для них, и для вас! Позже в этой книге мы поговорим о том, что другим людям обычно нравится, когда вы обращаетесь к ним за помощью. Это работает в обе стороны. Ты можешь взять на себя большие обязательства помогать другим, например, устроиться на работу добровольцем или участвовать в благотворительной деятельности в своей школе или религиозном центре. Но ты также можешь помочь другим вокруг тебя даже в малом. Ты можешь испытывать удовлетворение, принимая на себя обязательство каждый день делать одну или несколько вещей, чтобы помогать другим.

## КАК ТЫ ПОМОГАЕШЬ ДРУГИМ?

Что ты делаешь, чтобы помочь другим людям? Как ты себя чувствуешь после?

Что бы ты хотел добавить в этот список?

Когда ты отслеживаешь, свои усилия по установлению контактов с другими, не забывай о некоторых вещах.

Например, твой список может выглядеть примерно так:

- Вычистил шкаф - был счастлив, когда мама и папа увидели, что я сделал это, даже не спросив. Понравилось, когда мама сказала, что это даст ей возможность просто посидеть минутку.
- Поговорил с застенчивым ребенком в школе - она на самом деле очень мила и казалась такой счастливой, что кто-то протянул ей руку.
- Сказал моей сестре, что мне понравились ее волосы - после того, как она преодолела шок, она казалась по-настоящему счастливой. Я был рад.

Помогать другим может быть здорово, но заниматься чем-то значит больше. Это значит делать то, что важно для тебя. Когда ты получаешь удовольствие занимаясь важными для тебя делами, ты начнешь развивать навыки и чувство выполненного долга. Твои действия могут быть общественными (например, быть в спортивной команде или играть в пьесе), или они могут быть тем, что ты выполняешь самостоятельно (например, сочинять стихи, рисовать или создавать вещи), или они могут быть чем-то промежуточным (например, готовить). Чем больше ты задействован в том, чем увлечен, тем больше это станет частью тебя, и тем больше ты будешь получать удовлетворения. Приобретение чувства компетентности может добавить к вашему списку вещей, которыми вы довольны, и сделать вас более устойчивым перед лицом трудностей.

Тебе может быть легче определить сильные стороны других, чем определить свои хорошие качества. Или ты можешь лишь частично осознать свои сильные стороны и быстро перейти к потребностям жизни. Теперь, когда ты потратил некоторое время на размышления о своих положительных качествах, потрать немного времени и энергии на то, чтобы напомнить себе о них сильным и решительным образом. Следующее упражнение, вероятно, покажется немного странным в первые несколько раз, когда ты это будешь делать. Это нормально. Попробуй в любом случае - никто больше не должен знать об этом.

## СКАЖИ, КАК ЭТО ТАК

Встань перед зеркалом. Посмотри себе в глаза. Обращайся к своему изображению так, как будто ты разговариваешь с другим человеком, говоря «ты» или используя свое имя. Скажите своему зеркальному отражению четыре или пять вещей, которые являются истинными достоинствами или положительными качествами, которыми ты обладаешь. Попробуй делать это один раз в день или неделю. Помогает ли это тебе осознать то, что тебя нравится в себе? Становишься ли ты более уверенным в том, что эти положительные качества являются точными описаниями тебя? Ты в состоянии получить большее чувство признательности за то, насколько они важны?<sup>2</sup>

---

2 Starchesky, L. (2014, October 7). Whysayingisbelieving: The science of self-talk. NPR. Retrieved from <http://www.npr.org/blogs/health/2014/10/07/353292408/why-saying-is-believing-the-science-of-self-talk>

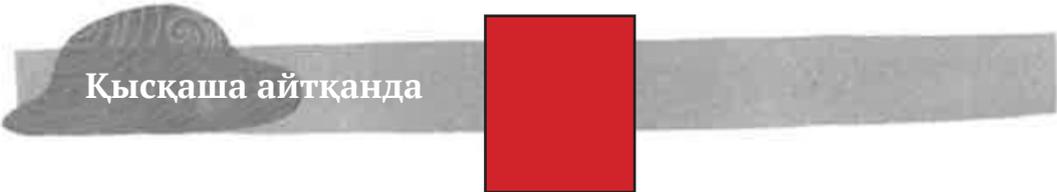
**Важность устойчивости.** Все это, направленное на то, чтобы лучше осознавать свои сильные стороны, поможет тебе стать более способным справляться со стрессом и, ну, в общем, с жизнью! Будучи более осведомленными о своих сильных сторонах и опираясь на них, концентрируясь на положительных моментах и участвуя в делах, к которым у тебя есть страсть, ты повысишь свою устойчивость. Помни, что устойчивость - это способность приходить в норму, когда тебя сбивают с ног. Чем ты упорнее, тем лучше ты сможешь справляться с жизненными проблемами, быть гибкими перед лицом трудностей, продолжать действовать, когда ты разочарован, и отпустить разочарования.

Петля депрессии вращается в отрицательном направлении, заставляя тебя двигаться вниз. Частью того, чтобы этот цикл шел вверх по спирали, является изменение твоего внутреннего диалога с собой. Раскрытие собственных сильных сторон и навыков, разъяснение того, кто ты есть и что важно для тебя, и признание твоего положительного воздействия помогут бороться с депрессией.



### Основная мысль

Это звучит просто, но - мы обещаем - это безумно мощно! Запиши четыре вещи, которые прошли хорошо в течение дня. Не ограничивай себя большими событиями. Цель здесь состоит в том, чтобы удостовериться, что ты обращаешь внимание на мелкие и повседневные вещи, которые идут хорошо в твоей жизни, а также на большие и более очевидные.



## Қысқаша айтқанда

1. Если ты склонен к депрессии, скорее всего, ты обращаешь слишком много внимания на то, что тебе не нравится в себе, и слишком мало внимания на то, что у тебя хорошо получается. Однако, осознав свои сильные стороны, ты определишься, имеются ли у тебя ресурсы, которые позволят тебе и которые позволяют тебе преодолевать трудности.
2. Важно иметь представление о том, что ты ценишь больше всего, о вещах, которые ты считаешь важными как для нынешних, так и для долгосрочных целей. Эти основные ценности служат личным компасом, который поможет тебе стать тем человеком, которым ты хочешь быть.
3. Увлеченность означает активное участие: в деятельности с другими людьми. Люди, которые заняты чем-то, обычно меньше страдают от депрессии.
4. Знание своих собственных способностей и ресурсов может помочь тебе быть более стойким, когда сталкиваешься с трудностями.

## ГЛАВА 10

---

### ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ...

Кроме своих собственных сил, в трудные времена, ты можешь рассчитывать на помощь своих близких и друзей. Люди, с которыми мы общаемся, почти всегда готовы предложить помощь, выслушать, поддержать, дать совет, похвалить, сказать о наших сильных сторонах.

В целом, семья и друзья оказывают большое влияние на образ наших мыслей, чувства и поведение. И, кстати, когда мы говорим «друзья», мы не имеем в виду виртуальных друзей из социальных сетей. Речь идет о настоящих друзьях, с которыми мы проводим время вместе, с которыми мы общаемся в реальной жизни. Твоя семья, ровесники или взрослые, которым ты доверяешь, могут сыграть важную роль в твоём видении себя, твоём представлении о жизни и в поиске выходов из сложных ситуаций.

Но когда ты в депрессии, ты обычно замкнут, и не допускаешь к себе тех, кто мог бы помочь вытащить тебя из депрессии. Подумай, кто мог бы оказать поддержку, и не забывай обращаться за помощью хоть в некоторых ситуациях. Подумай о том, кому ты можешь довериться, когда дела идут плохо. В этот список могут входить родители, друзья, братья и сестры, учителя, тренер, классный руководитель или соседи.

### ОПРЕДЕЛИ КРУГ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ

Возьми лист бумаги и составь список людей, которым ты можешь полностью довериться тогда, когда дела идут не очень хорошо.

Теперь напиши список проблем, которые вызывали депрессивные мысли, чувства или поведение в прошлом. Конечно же, у каждого получится свой список, но, как правило, он выглядит так:

- поссорился с другом,
- родители говорят, что ты не умеешь что-то сделать,
- не очень хорош в чем-то,
- тебе не нравится твое отражение в зеркале,
- тебя игнорируют,

- расстался с близким человеком,
- проблемы в семье.

Теперь напротив каждой проблемы напиши тех из твоего списка поддержки, кто мог бы помочь в данной ситуации. Постарайся не думать о том, удобно ли тебе обращаться за такой помощью. Мы обсудим это чуть позже. Например:

Ссора с другом – поговорить с папой. (Он поймет, почему, и поможет мне оценить это в перспективе.)

Ссоры моих родителей сводят меня с ума – поговорить с Сарой. (Она знает, что я переживаю из-за этого. Я могу довериться ей и поговорить о том, как сильно меня это расстраивает)

А теперь просмотри свой список. Если количество людей в колонке «Моя поддержка» невелико, то это может быть сигналом к тому, что ты должен тратить больше времени на построение отношений с другими. Не можешь решить, кто бы мог помочь в данной ситуации? Это может быть признаком того, что нужно решить какой тип людей тебе может помочь, или же ты не знаешь, как обратиться за поддержкой, или просто не хочешь этого делать.

## **В ПОИСКЕ ПОДДЕРЖКИ**

Если появилась необходимость просить поддержки и помощи у других, первое, что важно помнить, - это то, что большинству людей действительно нравится помогать другим. Помогая другим, человек чувствует, что ему доверяют, считают компетентным и, что он занят нужным делом. Это верно о людях всех возрастов. Кроме того, когда один человек помогает другому, это обычно сближает их эмоционально. Поэтому сам процесс поиска поддержки может помочь построить более крепкие взаимоотношения с людьми.

Даже столкнувшись с проблемами, иногда может быть трудно, сказать кому-то, что у тебя проблемы. Если ты не привык обращаться за помощью, сначала начни с малого. Некоторые люди могут помочь, даже просто находясь рядом с тобой. Друг отвлечет от неприятных мыслей и вы можете приятно провести время вместе. Кто-то из взрослых поможет проанализировать происходящее с тобой и возможно подскажет, как тебе поступить.

Для начала, поделись с кем-то тем, что ты расстроен (при этом, не вдаваясь в детали). Но только не стоит делать это в шутливой форме. Если ты представишь свою проблему как шутку, кто-то может пошутить в ответ, и это может расстроить тебя еще больше. Например, если ты чувствуешь себя «не в своей тарелке» на людях, скажи об этом: «Я думаю, танцы не для меня, так как мне не нравится, когда кругом много людей и все толкаются». Скорее всего, это приведет к тому, что твой друг поделится своим собственным опытом того, что не любит он. Твой учитель может дать ценный совет по поводу того, как стать своим в группе. А родители, возможно, считают, что другие дети тебя очень любят.

Если у тебя уже получается найти понимание у других людей, ты можешь пойти дальше и рассказать о том, насколько беспокоящие тебя проблемы огорчают тебя. Ты можешь быть удивлен тем, насколько помогает то, что ты просто делишься с другими людьми. Возможно, они не смогут помочь тебе найти решение, но уже одно то, что рядом с тобой есть близкие люди, приносит облегчение.

**Расширение социальных связей.** Депрессии довольно часто бывают вызваны проблемами во взаимоотношениях с друзьями. Иногда причиной может быть ссора со старыми друзьями, что отражается и на твоей способности заводить новых друзей, что, в свою очередь, может вызвать депрессию. Что еще хуже, когда ты в депрессии, это часто отражается на выражении твоего лица, осанке и даже на том, как ты одеваешься. Другие дети, с которыми ты хотел бы познакомиться замечают это. Если ты одинок, необходимо предпринять некоторые шаги, чтобы установить новые, более глубокие взаимоотношения со сверстниками.

**ПОМНИ:** *Забота о друзьях – это один из способов заботы о себе. Помогай тому, кто тебе не безразличен.*

**Как заводить друзей.** Дружба – это целое искусство, сложное и многогранное. Далее мы предлагаем тебе несколько советов, которые могут оказаться полезными: легче заводить друзей, если у вас общие интересы.

Очевидно одно: не надо упрекать себя за то, что тебе не нравится делать то, что делают другие, лишь бы оказаться среди популярных сверстников. Если тебе нравится готовить или читать, запишись на курсы кулинарии или посещай книжный клуб. Если у тебя нет интереса к чему-то определенному, запишись на разовое занятие или посети какое-нибудь

мероприятие, где ты можешь встретить интересных людей и узнать что-то новое.

- **Дружба требует дружелюбия.**

Это не означает, что тебе нужно стать супер общительным, даже если это не характерно для тебя. Но с людьми нужно общаться, делиться своими мыслями, опытом и интересами. Важно улыбаться и быть приветливым и иногда делать первый шаг.

- **Подружиться - значит сделать шаг навстречу.**

Чтобы перейти от знакомства к дружбе, не всегда нужно ждать, пока другой человек сделает первый шаг. Возможно, тебе первому лучше предложить собраться вместе. Если ты застенчив или у тебя был неудачный опыт дружбы, бывает страшно сделать первый шаг. Проще всего, попросить другого придумать что-нибудь или найти интересную тему для разговора. В таких ситуациях просмотр фильма или игра в пейнтбол могут стать удачными примерами совместного времяпрепровождения. Если кто-то отклонит твое приглашение, потому что он занят! Не воспринимай это как знак того, что он не хочет дружить. Может быть он действительно занят. Попробуй снова!

- **Чтобы завести друзей, нужно быть чувствительным к чужим эмоциям.**

Помни, что ты не единственный в своей школе или дворе, кто одинок и хочет завести друзей. Есть дети, которые могут быть действительно счастливы от того, что с ними кто-то хочет общаться. Будь внимателен к чувствам других, так как своими сомнениями в том, подходят они тебе или нет, ты можешь обидеть их. Помни, что другие люди также могут быть уязвимыми и нуждаться в поддержке.

**ПОМНИ:** *Крепкая и долгая дружба требует времени и усилий. Будь таким другом, какого ты хотел бы видеть рядом с собой.*

**Как сохранить дружбу.** Хотя заводить новых друзей в подростковом возрасте очень важно, нужно стараться сохранить друзей, которые у тебя уже есть. Если ты склонен к депрессии, то случается, что иногда ты отстраняешься от друзей. Или твои эмоции могут привести тебя к действиям, которые могут быть неправильно поняты теми, кто близок к тебе. Если ты считаешь, что такое случилось с тобой, скорее всего тебе надо прибегнуть к кое-каким корректирующим мерам.

- Если ты на некоторое время отстранился или был недоступен, попробуй предложить встречу или удели особое внимание другу, которым, по твоему мнению, ты случайно пренебрег.

- Если ты вспылил или был несправедлив, извинись.

**Романтические знакомства.** Вдобавок ко всем другим источникам стресса - школе, спорту, домашней работе и т. д. – романтические знакомства могут оказывать определенное давление, хотя и бывают волнующими и интересными. Даже если ты еще не ходишь на свидания, отношения с любовным интересом могут занять центральное место, влияя на твоё настроение. И если ты действительно считаешь, что не готов к свиданию, тебе, возможно, придется столкнуться с прямыми и косвенными проблемами, связанными с этим решением.

Временами, когда твоя самооценка низкая, внимание или романтический интерес может действительно взбодрить тебя. В то же время, ты можешь быть не так уверен в себе, как обычно, когда кто-то не уважает тебя, твои эмоции или потребности вне отношений (например, когда ты проводишь время с друзьями).

**ПОДДЕРЖИВАЕТ ЛИ ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК  
ТВОЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ И ВЕРУ В СЕБЯ?**

По прошествии определенного времени, проведенного вместе, ты:

1. Хочешь знать, за что он/она любит тебя?
2. Считаешь, что у вас двоих много общего?
3. Веришь, что он/она видит в тебе положительные стороны, которые другие не замечают?

Когда у тебя был плохой день, твой друг/подруга:

1. Скажет тебе, что ты сделал, что все пошло не так?
2. Она/она заверит тебя, что завтра будет еще один день и новые возможности?
3. Найдет положительные моменты, которые у тебя появились?

Если бы ты сказал своему любимому человеку, что хочешь провести выходные с друзьями, он/она бы:

1. Разозл(ась)?
2. Сказал(ла), что ему/ей будет грустно, но что он/она с этим справится?
3. Даст понять, что ему/ей нравится, что ты такой хороший друг?

Если бы кто-то еще заигрывал с твоим любимым человеком, то он/она бы:

1. Начал(ла) флиртовать тоже?
2. Отшутился(лась)?
3. Дал(дала) понять словами или действиями, что вы пара?

Когда ты говоришь о себе негативные вещи, то твой любимый человек:

1. Соглашается с тобой?
2. не обращает внимания?
3. Признает, что ты не совершенен, но что твои плюсы намного перевешивают твои недостатки?

Если бы ты сказал своему любимому человеку, что ты не готов вступать в сексуальные отношения, он/она бы:

1. Стал(а) угрожать разорвать отношения (или намекать на то, что он/она готов(а) к этому?
2. Выразил(а) немного разочарования, но согласился с твоей позицией?
3. Сообщил(а), что это не изменит ваши отношения?

Если твои ответы в основном 3, то тебе повезло! Ты, похоже, находишься в отношениях, которые обеспечивают поддержку и хороший настрой. Если ты в основном ответил 1, это может означать, что твой «особый друг/подруга» не собирается оказывать тебе заботы, которой ты заслуживаешь.

---

**Секс.** Вступление в небезопасные сексуальные отношения иногда является симптомом депрессии. Если ты сексуально активен, может быть заманчивым использовать секс для того, чтобы попытаться улучшить самочувствие, когда тебе плохо. Будь осторожен и избегай незащищенного секса. Так же не стоит заниматься сексом с кем-то, к кому ты не чувствуешь привязанности, и не забывай, что для другого человека сексуальные отношения могут означать что-то большее. Не позволяй короткому выходу из депрессии создать еще большие проблемы позже.

**Расставаться очень сложно.** Помни, что ты только учишься строить отношения. Это означает, что маловероятно, что парень или девушка, которые у тебя есть сейчас, являются «единственными». Это означает, что подросткам часто приходится иметь дело с расставаниями. И не только романтические отношения могут измениться. Расставаться с другом может быть так же трудно.

Когда ты в депрессии, может быть труднее прийти в норму от отношений, которые заканчиваются. Это может быть время, когда ты особенно уязвим и перегружен самокритикой и искаженным мышлением. Обращение к друзьям или доверенному взрослому может помочь тебе понять, что произошло, и как дальше двигаться вперед.

**Быть ЛГБТ.** Во многих сферах нашего общества однополые отношения более приемлемы, чем когда-либо в прошлом. Тем не менее, если ты

принадлежишь к ЛГБТ (лесбиянка, гей, бисексуал, трансгендер, странник или допрос), ты можешь столкнуться с негативным отношением к себе. Если ты не уверен в своей сексуальной ориентации или идентичности, ты можешь испытывать давление, что ты должен определиться, даже если ты еще не готов. Если это произойдет, пожалуйста, обратись к сверстникам или взрослым, которым ты доверяешь и которые поддержат тебя.

## ПОМОЩЬ ИЗВНЕ!

**МОЛОДЕЖЬ ЛГБТП НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА ПО ПОДВЕРЖЕННОСТИ ДЕПРЕССИЯМ, по сравнению с их гетеросексуальными сверстниками.**

Это не из-за их сексуальной идентичности, а из-за негативного опыта, такого как дискриминация и виктимизация.

Если ты являешься ЛГБТ или сомневаешься в своей сексуальной ориентации, ты заслуживаешь такого же уважения, как и все остальные. В дополнение к доверенным взрослым в вашей семье и обществе, посетите этот онлайн-ресурс: Лига помощи сексуальным меньшинствам (SMYAL) на [www.smyal.org](http://www.smyal.org)

---

Создание собственного круга общения, как из числа сверстников, так и взрослых, может помочь тебе и стать хорошей защитой в жизненных взлетах и падениях. В то же время, помогая другим, когда они испытывают трудности, ты также можешь получить эмоциональный импульс. Убедись, что в ваших отношениях есть взаимность - компромисс. Будь рядом, когда ты нужен, и пусть они будут рядом, когда это нужно тебе.

## ПОМОЩЬ ИЗВНЕ!

### ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Если у тебя не получилось создать свой собственный круг общения, ты можешь обратиться к межличностной психотерапии для подростков (ИРТ-А).

ИРТ-А - это короткий курс терапии, который уже показал хорошие результаты в помощи депрессивным подросткам. Она становится все более доступной. Зайдите на указанный веб-сайт, чтобы найти терапевта, обученного по ИРТ: <https://iptinstitute.com/>

**Ссора и расставание с другом или группой друзей.** Обычная, но трудная задача в подростковом возрасте – расстаться с близким другом или быть исключенным из группы друзей. Иногда потеря друга может произойти, когда кто-то переезжает в другое место или меняет школу. В других случаях, однако, друзья могут разойтись из-за смены интересов или деятельности. И, зачастую, наиболее болезненно, когда длительная дружба заканчивается конфликтом и глубоко ранит чувства. Если это случилось с тобой, и ты хотел бы возобновить отношения, ты можешь попытаться связаться с другом, и попробовать разрешить разногласие и помириться, чтобы вернуть дружбу и решить проблему. Существуют стратегии, которые могут помочь восстановить вашу дружбу.

К сожалению, все теряют друзей на протяжении всей жизни. Слишком сильная попытка удержать умирающую дружбу или сосредоточиться на предыдущих потерях может затруднить установление новых дружеских отношений. Столкновение с тем фактом, что некоторые такие переживания утраты являются частью жизни (хотя и болезненной), может быть первым шагом в том, чтобы избавиться от боли, двигаться дальше и позволить себе стать открытыми для других. Важно то, как ты сам воспринимаешь расставание.

Если у тебя сложились негативные искаженные представления в отношении неудачных отношений, а также того, как и почему они прекратились, это может привести к ложной отрицательной памяти,

которая может создать проблемный сценарий для последующих дружеских отношений. Например, если лучший друг начинает проводить больше времени с другими людьми, ты можешь принять то, что вы двое больше не разделяете интересы, которые у вас были, когда вы были младше. Если, с другой стороны, ты считаешь, что эта потеря означает, что ты не сможешь больше доверять близким тебе людям, ты можешь стать недоверчивым, и тебе будет трудно заводить близких друзей в будущем.

Что делать, если твой друг находится в подавленном состоянии. Иногда подростки беспокоятся о том, чтобы справиться не с собственной депрессией, а с проблемой друга. Помни, что 5 процентов подростков иногда испытывают серьезную депрессию. Это означает, что, будь то твой друг или кто-то другой, ты, вероятно, знаешь кого-то, кто находится в депрессии. Если друг признается, что испытывает трудности, а ты обеспокоен, спроси его, может ему нужна профессиональная помощь. Это сложный вопрос, но если ему действительно нужна помощь, ты можешь помочь до того, пока им уже нужно предпринять меры, чтобы справиться с глубокой депрессией. Если твой друг согласится, помоги ему решить, кому из взрослых он мог бы довериться. Предложи ему пойти с ним, когда он будет обращаться за помощью в качестве моральной поддержки.

## ПОМОЩЬ ИЗВНЕ!

### ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ, КОГДА ДРУГ ЗАДУМЫВАЕТСЯ О САМОУБИЙСТВЕ

Несмотря на то, что важно сохранять конфиденциальность в отношении переживаний и депрессивном состоянии твоего друга, существуют рамки, которые необходимо соблюдать. Но если кто-либо когда-либо сообщает, что он думает о самоубийстве или хочет умереть, или намекает, что он может навредить себе или кому-то еще, ты должен поделиться этой информацией с их разрешения или без него. Скажи об этом доверенным взрослым немедленно.

Приятно осознавать, что депрессивное заболевание поддается лечению. Оказанная тебе (или твоему другу) помощь может помочь с ней справиться. Большинство подростков, которые получают лечение, чувствуют улучшения, а многие никогда больше не испытывают депрессию.

Старайся всегда иметь так называемую «группу поддержки» в лице близких тебе людей. Такая группа поддержки является ключом к предотвращению депрессии или восстановлению после нее. Когда ты думаешь о близких тебе людях, подумай, насколько сильно ты им доверяешь и доверяешь ли им полностью. Конечно, ты можешь не раскрывать все свои тайны, но опыт общения с людьми, взрослыми или другими подростками может дать тебе возможность прояснить свои собственные мысли и получить некоторые полезные новые идеи. Точно так же твоим отношением к другим людям. Навязываешь ли ты свои советы или умеешь выслушать сочувственно и выразить свое сострадание и понимание того, что переживают другие?

Проблемы в отношениях могут вызвать депрессию, но депрессия может также вызвать проблемы в отношениях. Стоит заботиться о близких тебе людях и прилагать некоторые усилия, чтобы сохранить эти отношения здоровыми и крепкими. Это может означать, что нужно найти новых друзей, а также быть уверенными в том, что они тоже стараются поддерживать дружеские отношения с тобой. А иногда нужно понимать, что лучше отпустить, и закончить отношения. Потратив время и силы на развитие крепких дружеских и позитивных отношений с важными людьми в своей жизни, ты создашь надежную систему социальной защиты, что непременно будет служить поддержкой в трудные времена и подбадривать в хорошие времена.



Основная мысль

Сделай запись о своих отношениях с другими. Нужно ли тебе заводить новых друзей? Или уделять больше внимания нынешним друзьям? Следует ли восстановить связь со старыми друзьями? Есть ли у тебя друзья, которые будут рядом в трудные времена? Станешь ли ты им помогать, когда они будут нуждаются в тебе? К каким взрослым в своей жизни ты мог бы обратиться, когда у тебя возникли трудности? Какие отношения нужно укрепить? Составьте письменный план способов улучшения отношений с другими людьми.



В двух словах

1. Сосредоточение внимания на отношениях с людьми важно, потому что поддержка, оказываемая другими, может сделать тебя более эмоционально устойчивым.

2. Скорее всего, ты будешь быстрее заводить новых друзей, в том случае, если у вас есть общие интересы, поэтому более активная деятельность в том, что тебе нравится, может стать хорошей стратегией. Оцени, насколько ты дружелюбен, и, тянуться ли к тебе другие люди.

3. Хотя наличие парня или девушки может быть воодушевляющим, но эти отношения также могут сложными. Романтические отношения с любим человеком могут иногда стать проблемными. Если твои отношения с молодым человеком или девушкой постоянно сопряжены с конфликтом или «эмоциональной драмой», то такие отношения не будут для тебя полезными.

## ГЛАВА 11

### **ПОДВОДИМ ИТОГИ: ВЫЖИТЬ И ПРОЦВЕТАТЬ**

Депрессия может создать впечатление, что ты оказался в ловушке и беспомощно опускаешься на дно глубокого колодца. Депрессия охватить тебя полностью и ограничить твой взгляд на мир в целом. Депрессия может отделить тебя от людей, которым ты небезразличен и которые заботятся о тебе. Твое мышление и поведение могут стать искаженными. Воспринимай идеи, представленные в этой книге, как о веревочной лестнице, которая нужна, чтобы выбраться из этого темного колодца. Ни один шаг не помогает тебе выбраться на поверхность. Когда ты делаешь первые шаги, выход может показаться далёким, и ты можешь обнаружить, что лестница все еще довольно шаткая. Однако с каждым движением вперед ты будешь все больше и больше преодолевать депрессию. По мере того, как ты прогрессируешь, свет и тепло будут побуждать тебя продолжать идти вперед, делая более легкими дальнейшие шаги.

Помни, что ты определился с действиями, которые могут помочь тебе достичь поверхности:

- не замыкайся в себе,
- всегда знай о своих сильных сторонах,
- заботься о своем здоровье и будь в форме,
- практикуй эффективные стратегии,
- будь настойчивым,
- занимайся решением проблем,
- бросить вызов депрессивным мыслям,
- изменить поведение,
- поставь цели.

Независимо от того, работал ли ты по этой книгой систематически или просто прочитал главы, которые тебя заинтересовали, ты обнаружишь много идей о том, как защитить себя, справиться и преодолеть депрессию. Возможно, ты попробовал некоторые стратегии, чтобы понять, насколько

они тебе полезны. Несмотря на то, что ты можешь попробовать эти приемы по принципу «пан или пропал», ты, вероятно, сделаешь их еще более эффективными, если переделаешь их для разработки плана, который подойдет именно тебе. Большинство из нас используют планирование, чтобы защищать себя и заботиться о себе разными способами: кто-то пойдет к врачу для осмотра и лечения, кто-то идет к стоматологу, чтобы улучшить состояние зубов, кто-то планирует получить хорошее образование, другие планируют интересные школьные каникулы, и так далее. Но важность упреждающего (то есть, планового) эмоционального благополучия часто упускается из виду. Подумай, как в общих чертах обрисовать свои шаги по спасательной лестнице. Если ты ввел запись в своем дневнике или делал заметки во время выполнения упражнений, у тебя уже есть начало плана. Просмотри то, что ты записал, и подумай, какие еще идеи ты хотел бы добавить в свой план. Обязательно укажи, как ты узнаешь, когда появляются признаки депрессии (будь то мысли, поведение или чувства). Опиши сами признаки («Мне нужно быть внимательным ко периодам, когда я избегаю своих друзей») или ситуации, которые, как ты знаешь, вызывают у тебя депрессию («Когда я думаю, что меня критикуют, я знаю, что включаю себя в разрушительный разговор с самим собой »).

Когда ты поймаешь себя на том, что впадаешь в депрессию или застрял там, планируй тщательно анализировать и описывать все мысли, чувства и поведение, которые ты испытываешь. Имей в виду, что чем больше ты познаешь себя, тем больше у тебя будет возможностей предпринять небольшие, но значимые шаги, необходимые для того, чтобы не только пережить депрессию, но и действительно преуспеть и преодолеть ее.

Как только ты определил свои депрессивные мысли, держите их в свете рассудка, и бросай им вызов. Насколько твое мышление искажено и неточно? За какие более реалистичные мысли ты можешь ухватиться, чтобы подтянуть себя?

Подумай, как ты можешь изменить депрессивное поведение маленькими или большими способами. Есть ли проблемы, которые ты можешь эффективно решить? Тянет ли тебя твое поведение вниз? Отстраняешься ли ты от тех, кто может предложить поддержку и помочь в решении проблем, с которыми ты не можешь справиться? Какие стратегии выживания ты можешь использовать, которые были эффективны для тебя в прошлом? Какие новые стоит попробовать?

## ЧЕТЫРЕ СПОСОБА БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ

**Предвосхищай** - не жди, пока в следующий раз ударит депрессия. Будь подготовлен, составь план сейчас, чтобы распознать, каким образом начинается депрессивный процесс, и пресеки его в зародыше.

**Анализируй** - определи мысли, чувства и поведение, которые, по твоему мнению, могут быть признаками того, что ты впадаешь в депрессию.

**Борись** - бросайте вызов депрессивным мыслям и заменяй их на более здоровые, более реалистичные мысли.

Действуй - развивай свои сильные стороны и работай над укреплением своей системы поддержки. Внеси изменения в свое поведение, чтобы заменить депрессивные привычки активным решением проблем.

Пока ты работаешь над преодолением депрессии, помни, что для сокращения времени и энергии, которые ты посвящаешь этому, тебе нужно заполнить это пространство ума более позитивными вещами. Не сосредотачивайся просто на депрессии или решении проблем в своей жизни. Помни, что для того, чтобы по-настоящему преодолеть депрессию и по-настоящему процветать, ты должен наполнять жизнь хорошими вещами. Празднуй маленькие победы, а не только главные жизненные успехи. Будь счастлив от приятного времяпровождения с семьей и друзьями или даже с самим собой. Сосредоточь свое внимание на хороших вещах в твоей жизни, которые происходят так часто, что ты можешь просто упускать их из виду. Позволь себе быть гордым и уверенным благодаря своим особым талантам, компетенциям и сильным сторонам.



### Основная мысль

Прочитай предыдущие записи или заметки, которые ты делал во время прочтения и выполнения упражнений. Подумай, какие из них наиболее полезны для тебя, когда ты в депрессии. Что поможет тебе избежать такого типа опыта в будущем?

## ДЕПРЕССИВНЫЕ ДИАГНОСТИКИ

В «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам», пятое издание, описывается ряд депрессивных расстройств. Те, которые обычно видели в подростковом возрасте:

**Нарушение регуляции с подавленным настроением.** Несколько расстройств адаптации могут возникнуть в ответ на идентифицируемый стресс, одним из которых является расстройство адаптации с подавленным настроением. Нередко бывает сильная реакция на такие стрессы, как разрыв отношений, стихийное бедствие, тяжелая болезнь и так далее. Но ожидается, что ваша реакция будет пропорциональна стрессу, не будет мешать вашему социальному и академическому функционированию и пройдет в течение шести месяцев после стресса. Если у вас плохое настроение и у вас слезы, и вы чувствуете безнадежность в течение трех месяцев после стресса, или если ваши страдания несоразмерны и мешают вашей жизни и не успокаиваются в течение шести месяцев, то вы можете испытывать расстройство адаптации. Это, безусловно, самый распространенный депрессивный диагноз.

**Стойкое депрессивное расстройство (дистимия).** Постоянное депрессивное расстройство характеризуется подавленным или очень раздражительным настроением, которое присутствует большую часть времени в течение всего года, не более двух месяцев без симптомов. Если вы хронически грустны или сварливы, возможно, вы так привыкли к этому, что не воспринимаете свое настроение как проблему. Подростки с этим расстройством могут пристраститься к алкоголю, табаку или незаконным веществам в ошибочной попытке заблокировать или ослабить свои эмоции. На самом деле, это может быть причиной для того, чтобы обратиться к врачу. Как только вы получите правильный диагноз, вы узнаете более безопасные и надежные способы управления своим настроением.

**Предменструальное дисфорическое расстройство.** Очевидно, что предменструальное дисфорическое расстройство встречается только у женщин. В то время как нормально испытывать умеренные предменструальные изменения, девочки с предменструальным дисфорическим расстройством имеют капризность, раздражительность, беспокойство и в дополнение к нескольким поведенческим и физическим симптомам, которые исчезают только, чтобы вернуться в следующем месяце, и которые оказывают значительное влияние на учебную работу

или социальное функционирование. Это расстройство встречается менее чем у 2 процентов женщин. Ваш врач попросит вас вести запись симптомов не менее двух месяцев, прежде чем ставить этот диагноз.

## **Большое депрессивное расстройство.**

Большое депрессивное расстройство является относительно распространенным после полового созревания и наиболее распространенным в подростковом возрасте. Если у вас развилось подавленное или раздражительное настроение или потеря интереса или удовольствия большую часть дня, почти каждый день, и это продолжается не менее двух недель, этот диагноз будет рассмотрен. Усталость и нарушение сна также часто присутствуют. Поскольку некоторые люди испытывают серьезное депрессивное расстройство, а затем самопроизвольно выздоравливают, ваш врач захочет услышать о вашем прошлом опыте с подобными симптомами. Является ли это вашим первым опытом депрессии или у вас был предыдущий эпизод, большинство людей поправляются с лечением.

Есть редкие случаи депрессии, которые требуют применения лекарств или других веществ для восстановления состояния здоровья. В таком случае, ваш врач может обсудить с вами. Заслуживает упоминания еще один класс расстройств: биполярные и родственные расстройства. Они классифицируются отдельно от спектра депрессивных расстройств и отличаются наличием мании.

## **БИПОЛЯРНЫЕ И СМЕЖНЫЕ ДИАГНОСТИКИ**

Биполярные расстройства встречаются относительно редко, несмотря на то, как часто вы слышите, как люди бросаются этим термином. Ключевой особенностью биполярных расстройств (а их бывает несколько) является маниакальное поведение. Мания характеризуется ненормально и постоянно повышенным, экспансивным или раздражительным настроением. Люди, которые испытывают это изменение настроения, могут иметь повышенную активность, снижение сна, безрассудное или глупое поведение, раздутую самооценку, громкую, быструю речь и / или скачкообразные мысли. Эти изменения в поведении не являются повседневным подростковым состоянием, они действительно выделяются и серьезно мешают жизни. Мания может чередоваться с депрессией или желанием оставаться в одиночестве, а смена настроения может быть очень

---

быстрой. Важно, чтобы люди с биполярными расстройствами получали лечение, которое обычно предоставляется группой специалистов, в том числе психиатром, который будет назначать лекарства.

## ИСТОЧНИКИ

### ГЛАВА I

Allen, N. B. & Sheeber, L. B. (Eds.) (2009). Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders. New York: Cambridge University Press.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Fifth ed.) Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

American Psychological Association, (n.d.). Teen suicide is preventable. Retrieved from <http://www.apa.org/research/action/suicide.aspx>

Klein, D. N., Dougherty, L. R., Lipton, R. S., & Olin, T. M. (2009). Temperament and risk for mood disorders in adolescents. In Nicholas B. Allen & Lisa Sheeber (Eds.), Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

Lamia, M. (2013). Emotions! Making sense of your feelings. Washington, D.C.: Magination Press.

The National Institutes of Health, (n.d.). The teen brain: Still under construction. Retrieved from <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-still-under-construction/index.shtml>

Wells, A. (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York: Guilford Press.

\* Whelan, Y. M., Leibenluft, E., Stringaris, A., & Barker, E. D. (2015). From maternal depressive symptoms to adolescent depressive symptoms: The unique contribution of irritability symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(10), 1092-1100. doi:10.1111/jcpp.12395

### ГЛАВА 3

Klein, J. S., Jacobs, R. H., & Reinecke, M. A. (2007). Cognitive behavioral therapy for adolescent depression: A meta-analytic investigation of changes in effect-size estimates. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(11), 1403-1413.

Lamia, M. (2013). *Emotions! Making sense of your feelings*. Washington, D.C.: Magination Press.

### ГЛАВА 4

Burns, D. D. (2000). *Feeling good: The new mood therapy* (Reprint ed.). New York: HarperCollins.

Covey, S. (2014). *The 7 habits of highly effective teens*. New York: Touchstone/Simon Sc Schuster.

Lejues, C. W, Hopko, D. R., Sc Hopko, S.D. (2001). A brief behavioral activation treatment for depression: Treatment manual. *Behavior Modification* 25(2), 255-286.

Martell, C. R., Addis, M. E., Sc Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: W.W. Norton.

### ГЛАВА 5

Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: HarperCollins.

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.

Winch, G. (2013). *Emotional first aid: Practical strategies for treating failure, rejection, guilt, and other everyday psychological injuries*. New York: Hudson Street Press.

## **ГЛАВА 7**

Fristad, M. A., Arnold, J. S. G, Sc Leffler, J. M. (2011). Psychotherapy for children with bipolar and depressive disorders. New York: Guilford Press.

## **ГЛАВА 8**

Dunn, A. L., Sc Weintraub, P. (2008). Exercise in the prevention and treatment of adolescent depression: A promising but little researched intervention. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(6), 507-518.

Jacka, F. N., Kremer, P. J., Leslie, E. R., Berk, M., Patton, G. C., Toumbourou, J. W., Sc Williams, J. W. (2010). Associations between diet quality and depressed mood in adolescents: Results from the Australian healthy neighbourhoods study. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(5), 435-442.

Jorm, A. E, Morgan, A. J., Sc Hetrick, S. E. (2008). Relaxation for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, Article No: CD007142.

Su, K. P., Lai, H. C., Yang, H. T., Su, W. P., Peng, C. Y., Chang, J. P. C., Chang, H. C., Sc Pariante, C. M. (2014). Omega-3 fatty acids in the prevention of interferon-alpha-induced depression: Results from a randomized, controlled trial. *Biological Psychiatry*, 76(7), 559-566. doi:10.1016/j.biopsych.2014.01.008

## **ГЛАВА 9**

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

## **ГЛАВА 10**

Martin-Storey, A., Sc Crosnoe, R. (2012). Sexual minority status, peer harassment, and adolescent depression. *Journal of Adolescence*, 35(4), 1001-1011.

Mufson, L., Dorta, K. P., Moreau, D., Sc Weissman, M. M. (2004). *Inter-personal psychotherapy for depressed adolescents*. New York: Guilford Press.

## ОБ АВТОРАХ

**Жаклин Б. Тонер**, доктор философии, является соавтором нескольких книг самоусовершенствования. Она работала в частной клинике с детьми, подростками и семьями больше тридцати лет. Доктор Тонер получила степень доктора философии Университета Вирджиния и закончила два постдокторских программ (по педиатрической психологии и по подростковой медицине) в Медицинской школе Университета Мэриленда. Доктор Тонер также является ведущим помощником и консультантом по вопросам проекта по медицинской этике в Больнице Джонса Хопкинса и в Медицинском центре Питтсбургского университета. Она - мать трех детей и живет с мужем в Балтиморе.

**Клэр А.Б.Фрилэнд**, доктор философии, является клиническим психологом в частной клинике, работает больше тридцати пяти лет с молодежью и их семьями. Заинтересована в изучении общих принципов познавательного-поведенческой терапии семьям, она соавтор книг с доктором Жаклин Тонер, Что Делать, Когда Несправедливо, Что Делать, Когда Ошибки Заставляют Вас Дрожать, и Что Делать, Когда Вы Чувствуете Себя Слишком Застенчивой. Она живет со своим мужем в Балтиморе. У них двое детей.

## О MAGINATION PRESS

Magination Press является маркой Американской Психологической Ассоциации, крупнейшей научной и профессиональной организацией, представляющей психологов в Соединенных Штатах Америки и самой большой ассоциацией психологов во всем мире.





Если вы возьмете эту книгу, вы, вероятно, захотите не только понять, почему вы проходите такой путь, а почувствовать себя лучше, чтобы те подавленные мысли, чувства, и поведения просто ушли от вас, не так ли? В книге вы прочтёте о том, что такое депрессия, как она сбивает вас с пути, а также об эффективных способах проявления заботы о себе, если вы находитесь в подавленном состоянии. Вы найдете много полезной информации, контрольных опросов о саморефлексии и легкие упражнения, которые основаны на познавательных-поведенческих принципах, эта книга предоставит вам конкретный план, который сможет изменить ваше здоровье и благополучие — изменения, которые происходят в действительности.

«Хорошо написанная, понятная, и без жаргонов. Авторы обратились непосредственно к подросткам методами, которые дают им возможности, а не позорят их».

**Джеймс М. Фолей, DEd**  
Лицензированный психолог; автор «Дэнни и Синее облако: преодоление депрессии детства»

«Это привлекательная и хорошо написанная книга предлагает пользователю доступную версию Познавательной Поведенческой Терапии (ППТ) для подростковой депрессии. Она предоставляет актуальную и практическую информацию о том, что смогут сделать подавленные подростки, чтобы почувствовать себя лучше»

**Пол Рохд, Доктор философии**  
Лицензированный психолог; старший научный сотрудник, Орегонский научно-исследовательский институт