

Серия книг для детей и подростков
«здоровье и жизненные навыки»

МОЙ БЕСПОКОЙНЫЙ РАЗУМ



Руководство по управлению
тревогой и паникой

Майкл А. Ньюкбус, Доктор Философии,
Кэтрин Мартинес, Доктор Психологии
Иллюстрировано Майкл Слоаном

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

MY ANXIOUS MIND



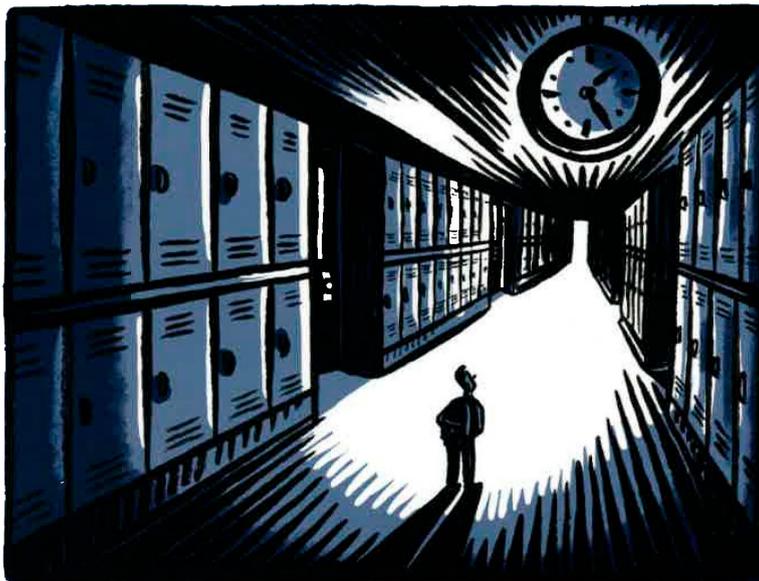
A teen's guide to managing anxiety and panic

by Michael A. Tompkins, PhD and Katherine Martinez, PsyD

illustrated by Michael Sloan

*M*agination Press

МОЙ БЕСПОКОЙНЫЙ РАЗУМ



Руководство по управлению тревогой и паникой

Майкл А. Ньвгкбус, Доктор Философии,
Кэтрин Мартинес, Доктор Психологии

Иллюстрировано Майкл Слоаном



Астана

2018

«Мой беспокойный разум. Руководство по управлению тревогой и паникой» – потрясающая книга! Она написана легким для понимания языком и содержит простые шаги, которые легко можно применить на практике, чтобы уменьшить уровень беспокойства. Книга обязательна к прочтению для тревожных подростков, их родителей и учителей, но также будет полезна для читателей с «беспокойным разумом» любого возраста.

Джудит С. Бек, доктор философии, директор Института когнитивной терапии и исследований Векс и клинический доцент психологии в психиатрии, Университет Пенсильвании.

Эта замечательная книга обязательна к покупке для подростков с тяжелыми тревожными расстройствами и их семей. В книге представлены сразу два взгляда на проблему – с точки зрения недавно страдавшего от тревожных расстройств подростка и с точки зрения опытного лечащего врача. Они оба, каждый на основе собственного восприятия ситуации, предлагают ценную информацию о потенциально разрушительных последствиях непроработанной тревоги, подробно описывая проверенные стратегии для осознания и борьбы со страхами и навязчивыми идеями.

Глен Р. Эллиот, доктор философии, доктор медицинских наук. Главный психиатр и врач

Совет по детскому здоровью, Пало-Альто, Калифорния. Автор книги «Лечите свой разум: как узнать, какие психиатрические лекарства помогут, а какие навредят вашему ребенку»

Стратегии, обсуждаемые в книге *«Мой беспокойный разум. Руководство по управлению тревогой и паникой»*, основаны на последних исследованиях по лечению тревоги. В то же время книга написана простым языком, она увлекательная и интересная. Я настоятельно рекомендую книгу *«Мой тревожный разум»* любому подростку, который борется с высоким уровнем тревожности. Родители таких подростков тоже должны это прочитать!

Мартин М. Антоний, доктор философии, АВРР. Профессор психологии, Университет Райерсона, Торонто. Автор книги по борьбе с тревогой.

Примерно один из пяти подростков страдает от серьезного тревожного расстройства, а от более легких форм появления беспокойств и страхов страдает огромное количество людей. Томпкинс и Мартинес предлагают пошаговое руководство по управлению тревожностью, написанное специально для подростков. Наряду с тем, что в этой уникальной книге рассказывается о проверенных методах работы с тревожными мыслями, о симптомах наличия тревожного расстройства и причинах замкнутого поведения, она также содержит рекомендации о таких важных аспектах, как сон, питание и физические упражнения.

Джон Пьячентини, доктор философии, Американский совет по профессиональной психологии. Профессор психиатрии и поведенческих наук, Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе.

«Мой беспокойный разум. Руководство по управлению тревогой и паникой» – это чудесная книга для подростков, которые иногда чувствуют тревогу или застенчивость или считают, что эти чувства появляются в их жизни слишком часто и слишком тяжело переносятся. Если тревога мешает подросткам заводить друзей, делать то, что они хотят, самоутверждаться или просить о помощи, то эта книга специально для них. Томпкинс и Мартинес создали это руководство, основываясь на научных исследованиях последних лет, но им удалось написать максимально понятную книгу для подростков. Во время знакомства с фактами о тревожном расстройстве и методах борьбы с ними читатель обнаружит, что у авторов присутствует реальное понимание проблем подросткового возраста, а также сможет почувствовать искреннее желание помочь. Представь, как здорово будет иметь личного гида для прорабатывания проблем, с которыми ты можешь столкнуться. Гид, который сможет помочь тебе избавиться от мыслей о том, что ты живешь в мире постоянно надвигающихся социальных катастроф; который сможет предоставить возможные варианты решения неизбежных межличностных проблем, связанных с любовью, ненавистью и процессом принятия окружающего мира. Подростки смогут научиться новому, опираясь на опыт и мудрость этих прекрасных авторов.

Лин Хендерсон, PhD. Директор Института Shyness, Пало-Альто, Калифорния. Автор пособия по социальному фитнесу.

Для Мадлен и Оливии; еще не подростков, но находящихся уже на пороге

Для Джека, который учит меня каждый день – КАМ

Copyright © 2010 от Magination Press, штамп Американской психологической ассоциации. Иллюстрации copyright © 2010 Майкла Слоана. Все права защищены. За исключением случаев, разрешенных законом США об авторском праве 1976 года, никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена или распространена в любой форме или любыми средствами, или сохранена в базе данных или поисковой системе без предварительного письменного разрешения издателя.

Издано

MAGINATION PRESS

Учебная книга для издания фонда

«Американская психологическая ассоциация»

750 First Street, NE

Вашингтон, округ Колумбия 20002

Для получения дополнительной информации о наших книгах, включая полный каталог, пожалуйста, свяжитесь с нами, позвонив по телефону 1-800-374-2721 или посетите наш веб-сайт по адресу www.maginationpress.com.

Верстка в Сабон компанией «Circle Graphics», Колумбия, Мэриленд, напечатано компанией «Sheridan Books», Анн-Арбор, Мичиган

Библиотека Конгресса «Congress Cataloging-in-Publication Data»

Томпкинс, Майкл А.

Мой тревожный ум: руководство для подростков по управлению тревогой и паникой / Майкл А. Томпкинс и Кэтрин А. Мартинес ; иллюстрации Майкла Слоана, р. см.

ISBN-13: 978-1-4338-0450-2 (переплет: мягкий)

ISBN-10: 1-4338-0450-6 (переплет: мягкий) 1. Тревога В подростковом возрасте - Популярные издания. 2. Паника - Популярные издания. I. Мартинез, Кэтрин А. II. Название. RJ506.A58T66 2009 618.92'8522—dc22

2009011442

1098765

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание для читателя	10
Глава 1. Когда беспокойство становится проблемой	15
Глава 2. Кто и как обращается за помощью	29
Глава 3. Дыхание и умение расслабляться	43
Глава 4. Подходить с умом	57
Глава 5. Встреча со страхом шаг за шагом	81
Глава 6. Как удержаться на плаву во время панических атак	107
Глава 7. Семья, друзья и школьный стресс	127
Глава 8. Питание, физические упражнения и сон	141
Глава 9. Откровенный разговор о препаратах	159
Глава 10. Надежда, Сердце и Нос по ветру	177
Дополнительные источники	191
Библиография	199
Выражение благодарности	201
Об авторе	202
Об иллюстраторе	203

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЯ

Подумай о том, как изменилась бы твоя жизнь, если бы ты стал меньше переживать. Что бы изменилось в твоей жизни? Ты бы попробовал заняться чем-то новым или завести новых друзей? Спал бы ты лучше? Было бы у тебя больше свободного времени, потому что ты стал бы меньше учиться?

Независимо от того, читаешь ли ты «Мой тревожный разум» самостоятельно, в группе или с родителем, с консультантом или с психотерапевтом, описанные здесь инструменты и стратегии могут тебе помочь справиться с беспокойством и страхом. Мы уже помогли многим подросткам успокоить их тревожные разумы, разработав вместе индивидуальные планы, основанные на инструментах, которые подробно описаны в этой книге. Эти инструменты похожи на те, которые ты мог бы найти в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ – это особый тип психотерапии, который учит восстанавливать способности разума и тела для того, чтобы контролировать себя и уметь успокаивать. Мы знаем, что инструменты КПТ работают, и мы думаем, что они будут работать и в твоём случае. Мы приглашаем тебя начать с выполнения упражнений и знакомства с имеющимися инструментами. Ты можешь применять эти практики в своей повседневной жизни. Итак, можешь уделить 30 минут, чтобы почувствовать себя лучше?

Прежде чем ты приступишь к чтению, мы хотели бы дать несколько советов. Мы понимаем, что нет двух одинаковых подростков, и что некоторые советы, о которых ты узнаешь из этой книги, могут тебе подойти, а некоторые – нет. Это нормально. Мы просим использовать инструменты и стратегии, которые будут полезны для конкретно твоей ситуации. И как и многое другое, успех зависит больше от того, что ты делаешь, а не от того, что ты хочешь сделать. Оставаться замотивированным в течение длительного периода, чтобы совершить все намеченные изменения, потребует некоторых усилий. Зная это, мы хотели бы дать тебе несколько рекомендаций:

- Возьми ответственность за свой план
- Пообещай себе не останавливаться
- Принимай разумные риски
- Признай преимущества страха и беспокойства и компенсируй их!

ВОЗЬМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЙ ПЛАН

Если бы учителя не загружали тебя таким количеством домашних заданий, или если бы друзья или семья не так сильно тебя напрягали, стал бы ты менее беспокойным? Может быть, но ты можешь контролировать то, насколько эти вещи влияют на твою жизнь и твое состояние. Ты отвечаешь за свой тревожный разум, а не кто-то другой – именно ты, а не родители, учителя или друзья. Это может быть трудно принять. Однако принять ответственность, вероятно, самый важный шаг, который расширяет права и возможности человека. Брать на себя ответственность означает, что ты больше не будешь обвинять своих друзей, школу, родителей или себя самого. Взять на себя ответственность – означает вернуть себе контроль. Взять на себя ответственность также означает возглавить распределение ответственности, а не делать все в одиночку.

ПООБЕЩАЙ СЕБЕ НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

Чтобы научиться успокаивать тревожный разум, потребуются время и практика. Даже если ты очень мотивирован и хочешь снизить уровень тревожности, ты заметишь, что через несколько дней беспокойство возвращается. Это нормально. В другие дни ты просто можешь не захотеть что-то делать. Это тоже нормально. Трудно продолжать идти вперед после того, как у тебя был тяжелый день, и ты задаешься вопросом, а пройдет ли это чувство когда-нибудь, и будешь ли ты чувствовать себя менее тревожно. Но это не может стать причиной для прекращения практики. Вместо этого пообещай себе, что будешь работать над своим планом не менее трех месяцев и посмотришь, что произойдет. И время от времени оглядывайся назад. Ты увидишь, что ушел далеко вперед с того момента, когда только начал. Ты обязательно

подумаешь об этом в будущем. Твой прогресс – это то, что поможет тебе идти вперед и не останавливаться.

ПОЙМИ, ЧТО НУЖНО ПОНЕМНОГУ РИСКОВАТЬ

Жить полноценно – значит рисковать малым и большим. Как бы странно это ни звучало, нет никакого способа успокоить свой тревожный разум, не рискуя думать и действовать немного по-другому. Если у тебя фобия, это может означать встретиться со страхом лицом к лицу. Если у тебя паническая атака, это может означать отпустить ее, а не бороться с ней. Если друзья вызывают у тебя стресс, это может означать, что ты сможешь им рассказать, как ты себя чувствуешь. Тебе нужно принять весь свой страх сразу, но если ты решишь действовать небольшими шагами, можешь разбить свой на несколько этапов и шаг за шагом прорабатывать каждый.

ПРИЗНАЙ ПРЕИМУЩЕСТВА СТРАХА И БЕСПОКОЙСТВА И ОТКАЖИСЬ ОТ НИХ

Ты когда-нибудь говорил своим родителям, что слишком устал, чтобы делать домашнее задание или работу по дому, когда на самом деле тебе просто не хотелось это делать прямо сейчас? Многие подростки с тревожными расстройствами обнаружили некоторые преимущества своего состояния, но мы знаем, что это не значит, что ты не хочешь преодолеть беспокойство и страх. Это просто означает, что у тебя есть два разума (или два восприятия), когда дело доходит до вопросов беспокойства и страха. Конечно, есть твой тревожный разум, но есть и другой разум, который доволен тем, как обстоят дела. Если ты думаешь, что у тебя есть некоторые преимущества, мы предлагаем тебе отказаться от них, по крайней мере, на некоторое время, чтобы увидеть, чего ты можешь достичь. В противном случае ты можешь так никогда и не узнать, что ты на самом деле можешь сделать и какого успеха добиться. Мы думаем, что результаты тебя порадуют, и отказ от мнимых преимуществ пойдет только на пользу. Тебе следует помнить, что если сражаться со своими тревогами в одиночку, и отказ от их преимуществ кажется тебе слишком жестким и тяжелым, ты всегда

можешь попросить родителей или близкого друга прочитать эту книгу и стать твоими наставниками в преодолении страхов и тревог.

Иногда все, что требуется, – это небольшое напоминание или поощрение, чтобы получить эстафетную палочку и продолжать бежать. Наставники могут мягко подтолкнуть тебя к тому, чтобы стараться изо всех сил, проявляя терпение и поддержку на этом пути. Преодолеть тревогу или фобии непросто, а хороший наставник действительно может помочь.

Однако иногда лучшим наставником может стать психотерапевт, имеющий опыт работы с подростками с тревожными расстройствами. Это особенно верно, если тебя что-то серьезно беспокоит. Профессионал может помочь тебе двигаться вперед, если ты вдруг понимаешь, что застрял. Если ты не работал с психотерапевтом, но хотел бы попробовать, поговори с родителями. Позже в этой книге мы опишем, как ты можешь обратиться за такой помощью, если захочешь.

Удачи тебе!

Майкл Томпкинс и Кэтрин Мартинес



Глава 1

КОГДА БЕСПОКОЙСТВО СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

Если ты часто беспокоишься, мне хотелось бы, чтобы ты знал, что не одинок. Во всем мире подростки испытывают чрезмерное волнение, страдают от фобий и панических атак. Если ты часто беспокоишься, могу поспорить, ты хотел бы нажать кнопку и отключить беспокойство или убавить звук страхов хоть немного. Когда ты слишком тревожный, кажется, что ты ничего не можешь с этим поделать. Кажется, что это твои тревожные мысли управляют тобой, а не ты ими. Если ты читаешь эту книгу, значит, ты хочешь измениться. Первый шаг на пути к избавлению от тревожных мыслей – это знать о тревоге все, стать знатоком. В этой главе ты узнаешь, когда беспокойство полезно и наоборот, и мы расскажем о трех вещах, которые раскручивают твое колесо беспокойства. И, наконец, другие подростки с подобной проблемой расскажут, как их тревожность мешает им жить спокойной жизнью.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Все время от времени беспокоятся, это нормальная эмоция человека. Мы нервничаем перед важным тестом, первым свиданием или перед тем, как выйти на поле, – неважно, какое соревнование. На самом деле, волнение полезно, оно защищает тебя. Представь ситуацию, где ты идешь домой со школы, и неожиданно появляется большая собака, которая рычит и скалит зубы. Ты бы погладил собаку? Наверное, нет.

Все потому, что твоя тревога тебе подсказывает: это опасно. После чего твое тело подчиняется ей. Ты можешь медленно уйти от собаки и пойти другим путем. Но иногда бывает, что тревога может говорить тебе, что объект или ситуация опасны, даже когда они такими не являются или опасность маловероятна. Но твое тело не может понять разницу, оно слушает твои тревожные мысли и действует так, как если бы опасность была реальной. Тем самым твое тело тебя защищает, хотя в таком случае это приводит к ненужному беспокойству.

ВРАЩЕНИЕ КОЛЕСА БЕСПОКОЙСТВА

Когда ты испытываешь ненужное беспокойство, твой беспокойный разум работает без остановки, как колесо. Это называется *колесо беспокойства*.

Колесо беспокойства делится на тревожные мысли, тревожное тело и тревожные действия. Твой беспокойный разум заставляет тебя мыслить как «что если я провалю тест по математике?», «вдруг она думает, что я странный?». Когда у тебя беспокойный разум, ты думаешь, что должно случиться что-то плохое. Ты беспокоишься, что пропустишь важный мяч в игре или не будешь достаточно умным и крутым перед друзьями. Твой беспокойный разум все крутит колесо беспокойства. Есть и другая часть твоего беспокойного разума, которая помогает вращать колесо беспокойства, и это твое беспокойное тело.



Ты можешь испытывать ряд различных ощущений, когда твое тело поддастся беспокойству: сердце начинает биться быстрее, учащается дыхание, ты начинаешь потеть, чувствовать тошноту и напряжение. Твой беспокойный разум, напитавшись твоим беспокойным телом, начнет вращать колесо беспокойства еще сильнее, после чего у тебя появятся другие неприятные мысли, что приведет к еще более сильным ощущениям. Теперь колесо крутится и правда сильно.

Наступает время беспокойных действий. Ты можешь начать действовать, чтобы справиться со своим беспокойством, чтобы защитить себя. Так ты защищаешь себя от чего-то плохого. Если ты чувствуешь беспокойство в обществе, защитить себя можно так: если кто-то спросит тебя, что ты думаешь, например, об игре, вместе того, чтобы высказать свое мнение, спроси собеседника, что думает он сам. Ты можешь усерднее готовиться к тесту, чем твой самый умный друг, чтобы хорошо сдать контрольную. И так далее.

Беспокойные действия не решают проблему. Они только помогают колесу вращаться. Иногда колесо беспокойства вращается так сильно и быстро, что тебе необходимо выйти из ситуации, которая заставляет тебя волноваться: например, ты можешь уйти с вечеринки или отойти от группы детей. Возможно, ты сможешь немного успокоиться и облегчить напряжение, но на самом деле ты не преодолеваешь тревогу, которая крутит колесо беспокойства. Такие действия лишь замедляют вращение до следующего беспокойства.

У некоторых подростков колесо беспокойства вращается так часто, что их беспокойство становится сильным и чрезмерным. Если тебе сложно понять, когда ты чрезмерно беспокоишься, тебе нужно обратить внимание на эти четыре признака:

– *Соответствует* ли твое беспокойство ситуации? Чувствовать тревогу, когда на тебя падает тарантул, нормально, но нормально ли тревожиться в той же мере из-за того, что через дорогу перебежала косиножка? Нормально беспокоиться перед экзаменом, если ты к нему не готовился. Но есть ли смысл беспокоиться в той же мере из-за легкого экзамена, к которому ты готовился в течение долгих часов? Если ты замечаешь, что сильно волнуешься о вещах, которые лишь

немного беспокоят других подростков, возможно, у тебя чрезмерная тревожность.

– *Мешает* ли твоя тревожность жизни? Если ты хочешь иметь много друзей, но из-за тревожности не можешь позвать других подростков или не можешь ходить на школьные мероприятия, значит, у тебя чрезмерная тревожность. Если во время теста ты начинаешь настолько беспокоиться, что не можешь сконцентрироваться на вопросах или думать нормально, даже если ты готовился к тесту, значит, у тебя чрезмерная тревожность. Простое беспокойство нужно, чтобы помогать тебе действовать более эффективно по жизни. Если твоя тревожность мешает обычной жизни и делает сложным общение со сверстниками, значит, у тебя чрезмерная тревожность.

– *Страдаешь* ли ты от своей тревожности? Иногда подростки справляются со своими мыслями. Они ездят на лифте. Учатся и сдают экзамены. Отвечают на уроках. Однако им очень трудно. Если с тобой происходит то же самое, твоя тревожность может быть чрезмерной не из-за того, что она мешает, но потому что твоя сильная тревожность очень беспокоит тебя.

– Как *долго* ты чувствуешь беспокойство? Чувствуешь ли ты тревогу сейчас? Если ты тревожишься постоянно уже давно, значит, у тебя чрезмерная тревожность. Тревожность может появляться и отпускать тебя. Если ты когда-нибудь застрянешь в лифте между этажами, ты можешь немного беспокоиться, заходя в лифт на следующий день. Однако беспокойство может быстро пройти, и ты забудешь об этом через пару дней. Но если у тебя чрезмерная тревожность, с этих пор ты будешь бояться ездить в лифте. Вообще тревога и страх должны уменьшаться или исчезнуть меньше чем через шесть месяцев. Если ты ощущаешь тревогу дольше полугода, значит, у тебя чрезмерная тревожность.

Мы знаем, что тревога тихая и скрытная. Она может быть у тебя, но ты поймешь это, только когда увидишь последствия, так же и с чрезмерной тревожностью. Есть список самых типичных областей, в которых у подростков появляется тревожность.

Просмотри список. Мешает ли твоя тревожность в этих областях твоей жизни?

– Школьные задания. Тяжело ли тебе выполнять домашние задания вовремя или бывает ли трудно успокоиться, чтобы просто выполнить их? Беспкоишься ли ты о том, что подумают одноклассники и учитель о твоей домашней работе? Беспкоишься ли ты во время тестов или больших школьных проектов?

– Дружба и отношения. Избегаешь ли ты приветствий из-за излишней тревожности? Сложно ли тебе говорить «нет» из-за того, что ты переживаешь, что подумают о тебе твои друзья и другие подростки? Хочешь ли ты встречаться с кем-нибудь, но ты слишком боишься позвать кого-то на свидание?

– Семейная жизнь. Просишь ли ты своих родителей убедить тебя, что у тебя все получится? Проводишь ли ты слишком много времени с семьей только потому, что ты слишком тревожный, чтобы общаться со своими друзьями? Часто ли ты споришь с родителями из-за того, что они настаивают попробовать новое, несмотря на твои страхи?

– Спорт. Бросил ли ты спорт, потому что слишком беспокоился о том, как ты будешь справляться? Ты отступаешь, потому что боишься сделать ошибку, неправильно ударив по мячу? Бывало ли, что ты беспокоился настолько сильно на представлениях или соревнованиях, что тебя тошнило, или ты сильно потел?

– Работа. Работаешь ли ты на скучной работе только потому, что боишься искать новую? Тратишь ли ты много времени, перепроверяя все много раз из-за страха сделать ошибку?

– Здоровье. Есть ли у тебя проблемы со сном или недосыпанием? Есть ли проблема с недоеданием или перееданием? Занимаешься ли ты самолечением? Пьешь ли ты алкоголь, употребляешь наркотики или вступаешь в случайные половые контакты из-за тревожности?

Если ты ответил «да» на все четыре пункта, значит, у тебя уже есть чрезмерная тревожность. Когда беспокойство доходит до такого уровня, это значит, что у тебя тревожное расстройство. Тревожные расстройства

отличаются от обычной тревоги, и страх намного сильнее. Длится он намного дольше (может ощущаться еще месяц после какой-либо стрессовой ситуации) и приводит к сильным страхам.

ЧТО ТАКОЕ ЧРЕЗМЕРНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Наверное, немного пугающе определить свою тревожность чрезмерной, как и думать, что у тебя может быть тревожное расстройство. Но тот факт, что у тебя есть тревожное расстройство, не делает тебя слабым или странным. Это не значит, что с тобой серьезно что-то не так. Это значит лишь, что твоя тревожность работает не должным образом в определенных обстоятельствах.

Мы верим, что определение проблемы – это первый важный шаг на пути к ее решению. В следующем разделе мы назовем несколько распространенных тревожных расстройств и представим подростков, о которых ты еще услышишь далее. Если, прочитав эту информацию, ты захочешь узнать больше о каком-либо тревожном расстройстве, поговори с родителями, частным или школьным психологом. Они, возможно, смогут ответить на твои вопросы или дать направление, после чего ты сможешь узнать, как можно помочь себе. Хотя решать, есть ли у тебя или у кого-либо тревожное расстройство, сложная задача, лучше оставить это профессионалу в области психологии.

Боязнь социального общения (социофобия)

Боязнь социального общения (или социофобия) – это одно из самых распространенных тревожных расстройств среди подростков. Социофобия – это сильный и постоянный страх перед обществом и публичными ситуациями (как участие в спортивных играх, выступление или сдача экзаменов), когда ты можешь начать сильно стесняться, или другие могут негативно о тебе отозваться. Все подростки иногда беспокоятся об общественном мнении и не любят, если о них плохо отзываются, но некоторым подросткам социофобия причиняет страдание и заставляет избегать участия в повседневной деятельности. Подростки с такой проблемой могут чрезмерно беспокоиться о том, что думают другие, или что люди могут сказать или сделать что-то

унижающее их. Эти подростки могут думать, что любая ошибка приведет к катастрофе, после которой учитель может кричать на него, или друзья больше никогда не захотят с ним общаться.

Социофобия бывает общей и специфической. Специфическая социофобия означает, что у человека один страх перед обществом. Самая распространенная общественная боязнь – это страх публичных выступлений. Это когда подросток сильно волнуется, если ему нужно рассказать о чем-нибудь в классе, или когда учитель вызывает его к доске. Другие распространенные страхи – страх посещения общественных туалетов, экзаменов, страх поперхнуться или опрокинуть еду перед другими. Общая социофобия – это тревожное расстройство, не такое узкое, это означает страх перед обществом или какой либо группой людей, которые могут смотреть на тебя или плохо отозваться о тебе.

Теперь посмотрите на историю Бобби.

Я был стеснительным всю жизнь, но все ухудшилось, когда я пошел в среднюю школу. Школа была большая, и несколько моих друзей стали тусить с новыми детьми. Я был слишком озабочен тем, что они могут подумать, что я странный или какой-то дурак. Я общался с другими только по интернету. Я создал свою страничку и начал вести блог, но потом перестал, потому что беспокоился, что могут подумать обо мне другие, когда прочитают его. Я думал, что моя жизнь слишком скучная и глупая, и остальные могут подумать, что я неудачник. Я провел больше времени в школе, помогая учителю по информатике или читая в библиотеке. Я стал ненавидеть школу и иногда мог притвориться больным, чтобы не идти туда. Теперь я хожу к психологу, который определил, что у меня есть тревожное расстройство. Я работаю над этим и могу сказать, что стал меньше беспокоиться о чужом мнении. Я бы хотел им нравиться, но ничего страшного не произойдет, даже если это будет не так.

Бобби, 15 лет

Общая социофобия

Генерализированное тревожное расстройство (ГТР) - это чрезмерное волнение о многих сферах деятельности, которое может длиться долго, и его сложно остановить. Это как тревожные мысли, только более сильные. Подростки с генерализированным тревожным расстройством тоже волнуются о школьных выступлениях, дружбе, событиях мира, только их волнение намного серьезнее. К тому же они могут быть напряжены или взволнованы многие дни, могут быть раздражительными или иметь проблемы со сном. Вот история Клея.

Однажды я стал беспокоиться и теперь никак не могу отключить это чувство. Врач определил, что у меня генерализированное тревожное расстройство. Это расстройство может разворошить все в моей голове. Это раздражает. Волнение присутствует в моей жизни, сколько я себя помню, поэтому было сложно ответить на вопрос «Когда все это началось?». Что я помню точно – это начало меня беспокоит в шестом классе. В школе стало очень тяжело с нагрузкой. Я беспокоился, смогу ли поступить в хороший университет. Учителя говорили, чтобы я перестал так сильно беспокоиться. У меня были хорошие оценки, и вообще я старался. Но чувство беспокойства не покидало меня. Сколько ночей я не спал, проверяя домашнюю работу на ошибки. Часто я не мог заснуть из-за беспокойных мыслей, я беспокоился обо всем. Иногда я мог лежать по часу или больше без сна. Я не осознавал, насколько мое беспокойство велико, пока не понял, что боюсь вступить в баскетбольную команду. Тогда я решил измениться. Я не хотел, чтобы беспокойные мысли заставляли меня отказаться от того, что я люблю.

Клэй, 17 лет.

Обсессивно-компульсивное расстройство

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – это еще один вид тревожных расстройств. Оно означает крайне навязчивые или беспричинные идеи и желания, что отнимает немало времени и заставляет страдать или мешает повседневной жизни человека. Одержимость может быть идеей, мыслями, представлением или желаниями, которые приходят в голову, что заставляет беспокоиться и чувствовать себя некомфортно. Человек с подобным расстройством понимает, что эти навязчивые мысли и идеи бессмысленны, и старается отгонять их, но продолжает думать об этом еще несколько часов, дней, недель. По причине того, что все эти навязчивые идеи упорно застревают в голове, подростки с этим расстройством вынуждены занять себя чем-то, чтобы избавиться от мыслей и не сделать что-то плохое. Подросток с ОКР может несколько часов потратить на уборку комнаты. Другие могут 15-20 раз проверять свою сумку перед школой. Также подросток может смотреть, чтобы его буквы были идеально правильно написаны, после чего приходится многое исправлять и переписывать. Эти подростки тратят много времени на подобные действия, отчаянно пытаясь прекратить их, но у них не получается. Посмотри, как такое расстройство началось у Мин в десятом классе.

Я люблю волейбол, но я бросила его в прошлом году из-за навязчивой мысли заболеть. Мне не нравилась мысль, что другие дети трогали мяч. Я знаю, что это звучит странно, но я боялась, что могу подхватить серьезную болезнь. Не зная даже, какую именно. Я всегда была помешана на чистоте. Моя мама – медсестра, и я ужасно боялась заболеть чем-то из-за нее. Она всегда говорила мне, чтобы я закрывала рот, когда чихаю или кашляю. Теперь я знаю, что у меня обсессивно-компульсивное расстройство. Раньше я могла принимать душ четыре-пять раз на дню, до того, как я обратилась за помощью. Мои друзья спрашивали, почему мои руки всегда красные и потрескавшиеся, и удивлялись, что я не хотела больше с ними обедать. Они не знали, что я жутко боялась заразиться чем-нибудь. Они бы меня не

поняли. Я была уверена в этом, так как я сама не понимала смысла происходящего.

Мин, 16 лет.

Паническое расстройство и агорафобия

Паническое расстройство – это повторяющиеся и неожиданно возникающие панические атаки. Они сопровождаются такими физическими ощущениями, как затрудненное дыхание, потение, удушье, боли в груди, учащенное сердцебиение, что заставляет тебя думать, что ты сходишь с ума или теряешь контроль над собой. Подростки с паническим расстройством переживают подобные физические ощущения, после чего боятся перенести такое еще раз. Часто первая паническая атака приводит в действие волну еще больше панических атак, три или более в неделю, пока подросток не обратится за помощью.

Многие подростки специально избегают определенных ситуаций, чтобы можно было быстро уйти, если у них случится паническая атака, или если им никто не сможет помочь. Подростки избегают мест скопления людей (торговые центры, кинотеатры), закрытых пространств (туннели, метро, самолеты), общественного транспорта (поезда, автобусы, самолеты) или боятся оставаться дома одни или далеко от дома без друзей или близкого человека. Почитай историю Дарси. У него была интересная и веселая жизнь в старшей школе, после он стал отшельником.

Мой психолог сказал, что паническое расстройство – это лишь боязнь страха. Когда у меня случилась первая паническая атака, я думал, что сейчас задохнусь и умру. Мой врач говорил, что это лишь паническая атака, но я все равно волновался. Я был уверен, что скоро сорвусь и сделаю что-то странное, начну кричать и бегать. Сначала я думал, что справлюсь с этим, думал, что смогу себя контролировать. Но я понял, что чем больше я старался

контролировать свое волнение, тем больше я тревожился. Я понял, что мне нужна помощь, когда я стал отказываться от вечеринок с друзьями, боясь, что у меня случится паническая атака. Я не хотел идти на учебу из-за боязни панической атаки, страха, что не смогу вернуться домой. Но момент, когда я понял, что мне действительно нужна помощь, – это когда я не хотел идти в ветеринарную школу из-за страха. Это был поворотный момент.

Дарси, 17 лет.

Специфическая фобия

Специфическая фобия – это сильный страх или желание избежать определенных вещей или ситуаций. У людей может развиваться фобия, если с ними случается что-то страшное (например, собака укусила), или человек постоянно видит, как кто-то (друг или родитель) боится чего-то. Иногда фобия – это детский страх, который не удалось перерасти.

Многие подростки не обращаются за помощью потому, что их фобии никак не проявляются в повседневной жизни. Люди могут бояться всего. Вот самые распространенные виды фобий:

- боязнь животных (змеи, летучие мыши, пауки, пчелы);
- боязнь высоты (высокий этаж в здании, высокие горы, мосты);
- боязнь летать (авиакатастрофы, разгерметизация кабины самолета, террористические атаки);
- боязнь докторов и стоматологов (медицинские и стоматологические процедуры);
- боязнь грозы или молнии;
- боязнь крови и боли;
- боязнь болезней.

Прочитайте историю Элли о ее боязни пауков.

Я всегда жутко боялась пауков. Моя мама тоже боится их. Я никогда не принимала это всерьез. Конечно, я никогда не носила шорты и спала под тяжелым одеялом. Все потому, что я боялась, что паук сможет заползти на меня, но все равно мне было нормально с этим жить. Иногда это беспокоило моих родителей, потому что я не могла взять ничего из шкафа или помыть пол под кроватью. Я просила их помочь мне, потому что там мог оказаться паук. Но что беспокоило меня и мою семью больше всего, я никогда не хотела путешествовать летом, только зимой, когда намного меньше шансов встретить паука. Все было нормально, пока мы всем классом не собрались в Южную Америку. Многие мои друзья собирались ехать, как и я, но затем я подумала о пауках. Я подумала, что если я не начну бороться с этим страхом, я могу упустить много интересного.

Элли, 14 лет.

ИТОГИ

Цель этой книги – помочь тебе успокоить беспокойные мысли и тело. Мы не собираемся убирать твой страх и беспокойство. Мы лишь хотим уменьшить ненужное и чрезмерное беспокойство. Другими словами, мы хотим, чтобы ты избавился от бесполезного волнения, того волнения, которое только раскручивает колесо беспокойства. Ты узнаешь, как дышать, расслабляться и визуализировать в 3 главе (*Дыхание и расслабление*), после чего научишься успокаиваться. В 4 главе (*Умное решение проблемы*) ты научишься методам успокоения, в 5 главе (*Смотри в лицо страху*) ты научишься замедлять колесо беспокойства и отключать его. В 6 главе (*Как справляться с паническими атаками*) ты узнаешь, что делать, когда твое колесо беспокойства вышло из-под контроля.



Глава 2

КОГО И КАК ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Многие люди готовы помогать другим. Мы помогаем друзьям решать их проблемы, помогаем родителям с домашними заботами, помогаем братьям и сестрам делать вещи, которые сами с легкостью выполняем. Но иногда мы просим помощи у других. У учителей, родителей, чтобы научили водить машину, у друзей, чтобы они нас выслушали, когда нам плохо. Но иногда нам намного легче помогать другим, чем самим просить о помощи. А если это касается панических атак и волнения, просить о помощи еще сложнее.

В последней главе мы говорили, когда стоит просить о помощи. Теперь мы поговорим о том, как и кого просить о помощи, и стоит ли это делать. Сначала мы рассмотрим обычные причины, по которым подростки отвергают помощь. Мы расскажем как о плюсах, так и о минусах помощи других. Вдобавок мы расскажем, как построить хорошую группу поддержки, которая помогала бы тебе успокоиться, а также как найти психотерапевта. И напоследок мы ответим на вопросы подростков о психотерапии, а именно – когда стоит обращаться за помощью к психотерапевту.

ОТКАЗ ОТ ПОМОЩИ. ШЕСТЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН

У тебя могут быть веские причины, чтобы не просить помощи. Ты можешь думать, что твое беспокойство не так уж серьезно, и что ты сам

по себе такой беспокойный человек. Многие подростки думают так же. Вот несколько примеров, что подростки могут думать:

- Все не так плохо.
- Сегодня не все так плохо.
- Я такой, какой есть.
- Я стесняюсь это признать.
- Какой смысл?
- Я не хочу беспокоить людей.

Перед тем, как отказаться от помощи, давай поговорим о обычных причинах, почему подростки не хотят принимать помощь, и о том, что ты можешь видеть все под неправильным углом.

Все не так плохо. Иногда подростки не признают, что у них есть проблема, или они преуменьшают свою проблему, успокаиваясь самостоятельно. Они могут сравнивать себя с другими подростками или членами семьи, у которых есть проблемы похуже, и думать, что у них не все так плохо. Сравнение себя с другими в этом случае навредит, потому что, чтобы обратиться за помощью, тебе нужна будет серьезная причина, например, очень сильная тревожность. Это неправильно. Ведь разные подростки реагируют на тревожность по-разному. Ты можешь справляться с волнением лучше, чем твой друг, но в то же время ты можешь страдать от этого намного сильнее. Если ты страдаешь, этого достаточно, чтобы обратиться за помощью. Другая причина, по которой подростки просят о помощи, – желание выглядеть идеальными во всем. Они получают высокие баллы. В школе они должны быть популярными. Они капитаны команды. Они преуспевают во всем. Родители, друзья и учителя должны думать, что они идеальные или лучшие. Они думают, что у идеальных подростков нет проблем. Они думают: «нет проблем», «не нужно просить о помощи». Но дело то, что ты идеален во всем, не значит, что ты не можешь нуждаться в помощи. К тому же, никто не идеален, и ожидание этого от себя лишь добавит стресса и беспокойства.

Сегодня не все так плохо. Подростки не всегда чувствуют беспокойство, не каждый день (или хотя бы не так сильно, как неделю назад). Беспокойство колеблется, и из-за таких подъемов и спадов подросткам сложно понять, что их волнение на самом деле – проблема.

Особенно когда они не волнуются, и жизнь кажется легкой. Им кажется, что все в порядке. «Зачем мне нужна помощь? Я не волнуюсь», – могут думать подростки. Хотя твое волнение появляется и исчезает, это не значит, что у тебя нет проблем. Лучше думай о том, как твое волнение меняется в течение месяцев и нескольких лет, чем изо дня в день. Обычно волнение и страхи утихают или пропадают меньше, чем за полгода. Если они длятся дольше, возможно, у тебя чрезмерное волнение, а значит – проблема.

Я такой, какой есть. Родители некоторых подростков думают, что волнение их детей не настолько серьезно и говорят: «Ты такой, какой есть». Такое случается по разным причинам. Некоторые родители сами привыкли волноваться, им кажется, что частое беспокойство нормально, или стараются избегать определенных ситуаций. Когда они видят своих детей переживающими подобное, они думают, что это нормально, и не подозревают о проблеме.

Другие родители не хотят говорить своим детям, что с ними что-то не так, ведь они уверены, что если скажут ребенку о его проблеме с волнением, это его сильно расстроит. Такие родители притворяются, что его волнение нормально, и придерживаются правила «если я об этом не говорю, этого не существует». Также бывает, что родители, чтобы уменьшить волнение дочери, могут ей уступать, делать что-то для нее. Например, родители могут подвозить дочь до школы, чтобы она не ездила в общественном транспорте, освобождать ее от домашних обязанностей, чтобы она не пачкалась, или уступать ей, чтобы она не сталкивалась с тем, что ее пугает.

Наконец, у некоторых родителей только один ребенок. Им не с кем его сравнивать. Часто родители распознают проблему, глядя на других своих детей, переживших похожую ситуацию с легкостью, что позволяет понять, когда что-то не так с их ребенком. Есть много причин, по которым родители говорят своим детям «ты такой, какой есть». К несчастью, такие подростки не подозревают, что у них имеется проблема.

Слишком стыдно признать это. Давай смотреть правде в глаза: никто не любит признавать, что у них есть проблемы. Некоторые подростки настолько смущены из-за этого, что они отказываются признавать свою

проблему. Подростки чувствуют себя ущербными и ненормальными, сравнивая себя с другими, у которых, оказывается, есть все: много друзей, хорошие оценки, прекрасная жизнь, и кажется, что им достается это так легко. Из-за этого очень трудно признать, что их жизнь не такая прекрасная, что у них есть проблема. Часто они стесняются того, что они делают (или не делают) из-за волнения. Они могут звонить родителям много раз на дню, чтобы те проверили уборные, или они отказываются посещать их в школе или в других общественных местах. Они старательно пытаются скрыть такое поведение от своих друзей, но если это обнаружилось, они переводили все в шутку, называя себя «необычными», в то же время чувствуя стыд и желая, чтобы все было по-другому.

В чем смысл? Многие подростки испытывают волнение настолько долго, что уже не верят, что этому можно как-то помочь. Возможно, в прошлом родители позволяли сходить на ночевку своей дочке, но каждый раз она возвращалась домой. Возможно, подросток много раз сам пытался справиться с проблемой, но ему не удавалось. Нет ничего более подавляющего морально, чем бесконечные попытки без каких-либо сдвигов. После чего подросток сдается. Иногда у них настолько много страхов, что они уверены, что никогда не преуспеют. Или если они и будут бороться со своим страхом, это ничего не даст, ведь у них есть много других страхов. Такое отношение только больше подавляет. Однако, возможно, у подростка ничего не вышло, потому что он неправильно боролся с проблемой или думал, что маленький прогресс ничего не значит.

Я не хочу беспокоить людей. Некоторые подростки чувствуют, что слишком надеются на помощь своих друзей и родителей. Но на самом деле они не полагаются на них достаточно. Они неохотно просят о помощи, потому что беспокоятся, что могут оттолкнуть других или расстроить, если откажутся от помощи. Такие подростки не хотят обременять родителей и друзей своими проблемами или думают, что их беспокойство настолько сильное, что это наполнит беспокойством и жизнь близких. Хотя это не так. Многие родители и друзья всегда готовы помочь, это лучше, чем успокаивать подростка или делать вместо него то, что он не может.

Нормально просить о помощи, хотя бывает, что ее сложно принять. Все нуждаются в этом время от времени. Музыкант может устроить репетицию или сидеть с другими музыкантами для поддержки перед выступлением или записью. Актер может консультироваться с репетитором, чтобы подготовиться к новой роли. Профессиональный баскетболист может попросить другого члена команды помочь ему с броском. Возможно, ты думаешь, что просить о помощи для тебя не вариант, но мы надеемся, что это возможно (или хотя бы подумай об этом).

ПРИНЯТИЕ ПОМОЩИ. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Как и во многих случаях в жизни, есть плюсы и минусы, когда просишь о помощи и получаешь ее. Первый плюс – принятие помощи, чтобы не чувствовать себя одиноким. Например, многие подростки упускают разные возможности, думая «я опозорюсь», «я боюсь, у меня случится паническая атака». Другие беспокоятся о своих оценках, остаются дома и все время учатся. Такие подростки не веселятся с друзьями, но, что хуже, они страдают от этого в одиночестве.

Второй плюс в том, что теперь ты сможешь выстроить план, как унять беспокойство. Родители, психотерапевт, учителя и друзья помогут поставить цель, использовать разные методы или хвалить тебя за попытки успокоиться.

Еще один плюс принятия помощи в том, что ты почувствуешь поддержку и будешь учиться и применять методы из этой книги.

Иногда у тебя не будет желания что-либо делать для успокоения, но если твой друг или родители аккуратно напомнят, чтобы ты дышал или подумал о чем-то другом, это может помочь в стрессовой ситуации. Некоторые методы очень сложные, такие как смотреть страху в лицо, твой помощник скажет тебе успокоиться – и ты справишься. Ты увидишь дальше, как важны группа поддержки и хороший план в борьбе с беспокойством.

Наряду с плюсами есть и минусы, когда говоришь другим о своем беспокойстве. Сказав кому-то своей проблеме, ты не знаешь, что

этот человек сделает. Иногда твой друг, родитель или учитель могут не понять, что ты имеешь в виду. Друг может не звать тебя погулять, только чтобы не заставлять тебя волноваться. Учителя могут подумать, что ты пытаешься не выполнять домашнюю работу, используя беспокойство как оправдание. Родители могут подумать, что ты слишком слабый, и что ты делаешь из мухи слона. Такая реакция близких людей не очень помогает, даже ухудшает ситуацию.

Перед тем, как рассказать человеку о своей проблеме, мы хотим, чтобы ты подумал обо всех плюсах и минусах, и представил, как человек может отреагировать, чтобы сразу можно было объяснить ему все, что он не понял. Есть люди, которые, как бы ты ни пытался им объяснить, что такое беспокойство, не смогут тебя понять. Возможно, не стоит им рассказывать. В таком случае мы надеемся, что ты найдешь людей, у которых можно попросить о помощи. Если ты ходишь к психотерапевту, возможно, он сможет подсказать, кому можно довериться.

СОЗДАНИЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

Решив попросить о помощи, тебе нужно выбрать нескольких людей, которые будут работать в команде, чтобы помочь тебе. Знай, что лучше будет иметь в команде как близкого человека, так и профессионального психотерапевта. Близкий человек поможет найти психотерапевта, а затем и практиковать методы, описанные в книге. Пусть этот близкий человек будет поддерживать тебя, как на спортивных играх поддерживают болельщики, особенно когда тебе страшно перейти к следующему шагу. Многие подростки выбирают людей, которых они уже знают и доверяют, таких как родитель или школьный психолог.

Профессиональный психолог является одним из самых важных членов группы поддержки. Он уже знает все методы, описанные в книге, и, как минимум, он уже помогал другим подросткам справиться с беспокойством. Профессионалом может быть школьный психолог, частный психолог, психиатр, который работает в клинике, больнице или в своем кабинете. Этот человек – как наставник, который не только направляет тебя, но и учит тебя стратегиям и методам, придумывает

план для решения твоей проблемы.

Найди поддерживающего человека

Нет ничего лучше, чем найти человека, который заботится о тебе и твоём благополучии. Для многих подростков в качестве их доверенного лица выступает взрослый – родитель, учитель, родственник, школьный психолог, мулла, священник, раввин. Хотя ты можешь предпочесть взрослого близкого человека, родных братьев и сестер, друга, девушку или парня. Ты можешь попросить родителя помочь тебе, когда нужно назначить первую встречу с психотерапевтом. Следующий список предпочтений поможет выяснить, подходит ли тебе человек как доверенное лицо. И чем больше плюсов, тем лучше. Спроси себя, мое доверенное лицо – это тот, кто:

- может связаться со мной лично, по интернету, по телефону, когда мне нужна помощь;
- хочет слушать, о чем я говорю, не думая, что мои жалобы банальны;
- понимает мое положение и не будет распространяться об этом;
- относится ко мне с уважением и достоинством, понимая, что моя проблема – это всего лишь одна сторона меня, а не весь я;
- хочет помочь найти профессионала-психолога или группу поддержки.

Как ты думаешь, кто может стать твоим доверенным лицом? После того, как ты выбрал человека, нужно подумать, как подойти к нему и что сказать. Подумай о времени, когда ты сможешь поговорить с ним один на один, также можно сказать все по телефону или в переписке. Также убедись, что вы будете вдвоем, что у тебя будет хотя бы полчаса, чтобы все выяснить. И, наконец, продумай, что ты будешь ему говорить. Наверное, ты захочешь:

- рассказать о своей проблеме беспокойства;
- рассказать, как это стало проблемой;
- получить от человека согласие помочь.

У меня есть тревожные мысли. Тебе нужно начать с представления проблемы. Расскажи что-то важное и личное. Объясни, что это личное, и кому можно рассказать, а кому нельзя. Дай ему понять, что тебе сложно.

Мое беспокойство стало проблемой. Теперь ты захочешь рассказать подробнее, как беспокойство стало проблемой. Говори, что ты чувствуешь и как ты живешь с этим каждый день. Например, если ты перестал делать то, чем ты раньше занимался, или перестал посещать некоторые места, расскажи ему об этом. Твои оценки стали хуже, или друзья тебе говорят, что ты слишком беспокоишься? Повлияло ли это на твой сон или аппетит? И, наконец, объясни ему, как долго с тобой это происходит, и что ты делаешь для решения проблемы, что сработало, а что нет.

Сможешь ли ты стать моим доверенным лицом? В конце разговора получи его согласие помогать тебе. Объясни ему, что ты хочешь от него помощи и хочешь посещать психотерапевта. Затем объясни, каким образом он сможет помочь. Ваш разговор может быть таким:

Я хочу поговорить с тобой о чем-то важном. Я бы очень хотел, чтобы это осталось только между нами, чтобы Джулия не узнала. Также не хочу, чтобы мои друзья или учителя знали о моей проблеме. Я думаю, я стал чрезмерно волноваться, и что я не справляюсь сам, у меня теперь бывают панические атаки. Я стал сильно беспокоиться, когда нужно отвечать на уроках перед всеми, у меня случаются панические атаки, даже когда я гуляю на выходных с друзьями. Я волнуюсь, даже когда просто думаю о том, чтобы пойти погулять с кем-то. Я стал плохо спать по ночам и не могу сосредоточиться на уроке, ведь я постоянно думаю, что выгляжу, как идиот. Такое происходит со мной уже несколько месяцев. Я сначала думал, что это само пройдет, но ничего не изменилось, и я очень хочу чувствовать себя хорошо. Ты можешь помочь мне найти профессионала, который сможет помочь мне?

Если человек отказывается помогать, не расстраивайся. Подумай, кто еще может помочь тебе. Когда найдешь доверенное лицо, попроси найти тебе хорошего психотерапевта. Это будет первым шагом на пути к решению проблемы.

Найди профессионала

Говорить незнакомому человеку о своих страхах и беспокойстве кажется чем-то страшным. Многие подростки волнуются на первой встрече с психотерапевтом, особенно если они никогда не говорили о своем волнении с незнакомым человеком. На самом деле, многие подростки говорили, что у них были сомнения, когда они рассказывали о себе, или вообще не верили, что мы можем помочь. Но мы надеемся, ты не позволишь своему волнению помешать тебе получить помощь. Работа с психотерапевтом, который сможет научить тебя практическим и эффективным методам борьбы с волнением, вроде тех, что описаны в этой книге, может быть важной частью плана, чтобы помочь тебе с волнением.

Чтобы уменьшить беспокойство, ты захочешь найти хорошего психотерапевта. На первой встрече нормально спрашивать у него, достаточно ли он квалифицирован, чтобы помогать тебе. Также очень важно, чтобы ты чувствовал себя расслабленно с психотерапевтом, и чтобы хорошо понимал свою и его роль. Чтобы убедиться, что он достаточно квалифицирован, задай ему эти вопросы:

– Какими способами вы лечите, с помощью медикаментов, поддержкой, социальной работой или психологией?

– Работали ли вы со взрослыми?

– Есть ли у вас опыт работы с волнением и тревожными расстройствами?

– Будете ли вы хранить всю личную информацию и делиться ею с самыми близкими мне людьми?

– Поможете ли вы мне поставить четкие цели, чтобы успокоиться?

– Будете ли вы учитывать мое мнение, если я скажу, что надо изменить подход?

Как только ты решил, что хочешь начать посещать психотерапевта, ты захочешь найти профессионала в своем деле. Если ты живешь в большом городе или густонаселенной местности, наверное, будет легко

найти хорошего психолога. Но если ты живешь в сельской местности или маленькой общине, найти его будет сложнее. Вот несколько советов, как найти подходящего человека:

- поговори с врачом или с школьным психологом, чтобы они направили тебя к психотерапевту;
- узнай в своей поликлинике, есть ли там психотерапевт;
- посмотри в интернете, есть ли рядом с твоим домом кабинеты психотерапевтов;
- спроси у взрослых, вдруг они знают хороших психологов.

Многие подростки, решившие пойти на прием к психологу, не знают, чего ожидать. Не думай, что психологи выглядят так, как их показывают в фильмах. Редко такие сцены бывают правдой, особенно когда они показывают методы борьбы с волнением.

Вот самые часто задаваемые вопросы подростков и ответы на них.

Часто задаваемые вопросы о психотерапии

Вопрос: Нужно ли мне сдавать тест, чтобы психолог понял, что со мной не так?

Ответ: Скорее всего, нет. Некоторые психологи захотят, чтобы ты заполнил опросник, чтобы лучше понять тебя и твой случай, но есть и другие, что будут лишь задавать вопросы и записывать твои ответы, как на интервью. С помощью этой информации они смогут выстроить план, по которому можно будет двигаться дальше. Иногда психолог может выписывать тебе медикаменты. Перед этим он может спросить тебя о твоём здоровье, и есть ли у тебя какие-то заболевания, на основании которых он сможет выписать таблетки, которые не ухудшат ситуацию.

Вопрос. Расскажет ли мой психолог о том, что я ему говорю на приеме?

Ответ. Есть такое понятие: конфиденциальность. Она защищает информацию, которую рассказывает пациент. Но из-за того, что

ты несовершеннолетний, твои родители могут говорить с твоим психологом без твоего разрешения. Поэтому лучше сразу решить вопрос с родителями и психологом, какая информация личная, только между вами с психологом, и что можно говорить родителям, учителям и другим людям.

Вопрос. Буду ли я принимать медикаменты?

Ответ. Некоторые психологи могут назначить медикаменты вместе с психотерапией. Нужно поговорить об этом с родителями и с психологом, почему он назначает их.

Вопрос. Как долго мне придется посещать психолога?

Ответ. Число встреч может варьироваться: немного (менее 10 приемов) и много (более 20 приемов). Вы с психологом должны решить, как долго тебе его посещать (на основании вашей конкретной ситуации), и как волнение влияет на твою жизнь, учитывая, чего ты хочешь добиться на приеме у психотерапевта.

Вопрос. Что если мне не нравится мой психолог?

Ответ. Мы надеемся, что тебе понравится твой психолог. Но если после нескольких приемов у тебя не устанавливается связь, нужно поговорить с родителями и с ним, как можно исправить это, почему такое происходит, будет ли лучше, если ты сменишь психолога.

Вопрос. Почему лучше посещать психолога, чем просто советоваться с людьми, которых я уже знаю?

Ответ. Хотя люди, которых ты хорошо знаешь и доверяешь, любишь, могут помогать тебе в трудные минуты, они не всегда готовы помочь тебе из-за их других своих обязанностей. Также твои друзья и родители не всегда могут быть объективными, когда дело касается советов. Роль психолога – в том, что для него твои интересы и благополучие стоят на первом месте, и он может быть объективным. К тому же, у него есть опыт помощи подросткам, он знает, какие способы наилучшие в решении проблем с волнением. Бывает, что твои друзья и родители могут посоветовать что-то, что ухудшит твоё волнение и панику.

ИДТИ ВПЕРЕД

Научиться успокаиваться – сложная работа, особенно если ты решил делать это самостоятельно. Находить правильный подход для решения проблемы может быть пугающим, но это важный шаг, который уменьшит волнение. Даже если ты не готов принять помощь сейчас, мысль о том, что ты можешь получить ее, облегчит твоё беспокойство, тогда можно надеяться, что все изменится.

В этой главе мы показали шесть причин, по которым подростки отказываются от помощи других, и прошли по плюсам и минусам, чтобы ты смог решить, принимать ли помощь. Также мы описали, как выяснить и поговорить с доверенным лицом и как начать посещать психолога. Можешь подумать об этом, перечитав эту главу, особенно часть о плюсах и минусах. Правильная группа поддержки поможет тебе быстрее справиться с волнением. Желаем тебе удачи!



Глава 3

ДЫХАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Ты когда-нибудь видел Леброна Джеймса на линии штрафного броска? Он делает один, два, а порой и три медленных вдоха, чтобы успокоить тело и разум, пока бьет по мячу несколько раз. Затем он останавливается, пристально вглядывается в кольцо, представляя, как мяч со свистом пронесется сквозь него, а после делает бросок. Обычно он попадает в цель. Похожее делает и Йо-Йо Ма, классический виолончелист, который сжимает кулаки и поводит плечами, чтобы расслабиться перед тем, как начнет играть. Эти действия могут казаться маленькими и незначительными, но взгляни-ка на это: глубокое дыхание и расслабление мышц позволяют Леброн Джеймсу и Йо-Йо Ма оставаться спокойными и сфокусированными, что вносит большой вклад в их удивительные результаты.

Научиться расслаблять свое тело в любой ситуации – первый шаг к тому, чтобы научиться успокаивать беспокойный разум. Дыхание происходит автоматически, так что многие из нас не замечают, как делают это. Но замечал ли ты, как меняется твое дыхание, когда ты чувствуешь стресс или беспокойство? В таких ситуациях ты обычно дышишь чаще, что также известно как гипервентиляция, которая заставляет тебя вдыхать больше кислорода, чем тебе необходимо, нарушая баланс между кислородом и углекислым газом в крови. Это заставляет кровеносные сосуды сужаться, что не дает значительному количеству кислорода достигать органов и клеток.

Все это значит, что ты можешь испытать легкое головокружение, покалывание, это абсолютно безвредно, но странно и пугающе, и это начинает раскручивать твое колесо беспокойства. Кроме того, когда ты

дышишь слишком быстро, твои мышцы напрягаются, что делает тебя усталым и измотанным. Даже если ты не дышишь слишком быстро, но испытываешь стресс и беспокойство, мышцы напрягаются. Чем больше ты беспокоишься, тем больше напрягаются твои мышцы.

Ты можешь успокоить беспокойство, если научишься справляться с быстрым и беспокойным дыханием, расслаблять свои мышцы и успокаивать разум. Эта глава научит тебя всему этому и трем важнейшим «техникам спокойного тела» – дыханию с помощью живота, постепенному расслаблению мышц и визуализации. В каждый раздел мы включили направления и советы, чтобы помочь тебе использовать эти техники в повседневной жизни и остановить твое колесо беспокойства. Эти техники являются важной частью успешного плана по успокоению твоего беспокойного ума, а еще их легко освоить. С техниками дыхания, расслабления и визуализации ты сможешь быстро уменьшить стресс и беспокойство в теле. Как только твое тело немного успокоится, ты сможешь еще лучше пользоваться техниками, описанными в этой книге.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕХНИКАМИ СПОКОЙНОГО ТЕЛА

Практика дыхания, расслабления и визуализации работает еще лучше, если никто и ничто не отвлекает тебя. Найди тихое место, где никто не прервет тебя, чтобы остаться там на 10-15 минут. Отключи телевизор, телефон, компьютер и музыку. Убедись, что вокруг тебя нет никаких громких звуков.

Затем найди время для практики. Вероятно, ты сможешь назначить какое-то определенное время. Ты можешь подумать: «Да уж, это невозможно», – но подумай пару минут. Есть ли моменты, когда ты не так загружен, или когда ты можешь взять небольшой перерыв? Такие моменты могут быть после школы – перед тем, как ты садишься за уроки.

Или ты можешь заняться этим в выходной или перед ужином в воскресенье. Выбор наиболее подходящего времени поможет легче освоить эти умения и применять их каждый день. Сделай эту практику приоритетом.

Когда я впервые услышал о техниках дыхания и расслабления, я подумал, что они для тех, кто занимается йогой и медитацией. Еще я боялся, что скажут люди, если узнают, что я занимаюсь этим. Тем не менее, оказалось, что многие люди используют эти техники каждый день, и их легко использовать без особых премудростей.

Бобби, 15 лет

Дыхание с помощью живота

Этот вид дыхания является первой техникой спокойного тела. Чтобы практиковать дыхание животом, тебе нужно отправиться в спокойное место, закрыть дверь и расположиться в удобном кресле либо прилечь. Убедись, что твоя одежда свободная, а руки и ноги не скрещены.

Для начала представь, что у тебя есть красный шарик, прикрепленный к концу длинной тонкой трубки, которая начинается в твоем носу или рту и заканчивается в животе. Закрой глаза и положи руки на живот, когда ты медленно вдыхаешь и выдыхаешь. Сделай медленный, глубокий вдох через нос, считая до трех (один-два-три). Сделай паузу и задержи дыхание, считая до трех. После этого медленно выдыхай на три счета.

Повторяя эти упражнения, представь, как красный шарик надувается, когда ты вдыхаешь, и сдувается, когда выдыхаешь. Сосредоточься на воздухе, который входит и выходит медленно и равномерно. Медленное и спокойное дыхание уменьшает напряжение в мышцах, а также уровень беспокойства. Сделай еще один медленный, глубокий вдох через нос, пока считаешь до трех. Задержи дыхание на три счета, а затем выдыхай также на три счета. Сделай паузу на пару секунд, а затем вдыхай, считая до трех. Задержи дыхание на три секунды, а затем выдохни в течение еще трех. Вновь сделай паузу.

Во время следующего вдоха медленно скажи себе: «Спокойствие», – растягивая буквы, когда мысленно представляешь себе это слово. Задержи дыхание на три счета, а во время выдоха скажи себе: «Мир», – мысленно растягивая буквы, представляя себе это слово. Повтори еще раз.

Продолжай дышать медленно, спокойно и ритмично в течение следующих 5-10 минут из расчета, если полная практика занимает от 10 до 15 минут. Если твой разум теряет сосредоточенность во время практики, сфокусируй внимание заново, представляя слова «Спокойствие» или «Мир» и, продолжая вдыхать и выдыхать, следи за тем, чтобы живот поднимался и опускался.

Для того чтобы закрепить полученную информацию, вот правильная последовательность шагов для выполнения:

1. Вдыхай через нос и выдыхай через рот (если врач или родители не запретили тебе делать это по медицинским причинам). Если ты не можешь вдыхать через нос, то можешь дышать через рот.

2. Медленно вдохни, представляя слово «Спокойствие», мысленно растягивая буквы во время вдоха.

3. Сделай паузу на три счета.

4. Медленно выдохни, представляя слово «Мир», мысленно растягивая буквы во время выдоха.

5. Передохни и досчитай до трех.

6. Повторяй полное упражнение в течение 10-15 минут.

Постепенное расслабление мышц

Постепенное расслабление мышц – вторая техника спокойного тела, а также очень важная техника для снижения напряженности в теле. Мы уже упоминали о том, что Йо-Йо Ма делает упражнения, чтобы снизить напряжение в руках перед выступлением. Профессиональные атлеты вроде Илая Мэннинга и Серены Уильямс тоже имеют в запасе несколько трюков для расслабления мышц перед игрой. Ты когда-нибудь замечал, что Илай Мэннинг и остальные игроки разминают плечи и сжимают кулаки во время игры? Или как Серена Уильямс и другие теннисисты приседают и перепрыгивают с ноги на ногу перед подачей? Эти действия помогают игрокам снизить накопленное напряжение, что позволяет их мышцам прекрасно выполнять свои функции.

Так же, как известные музыканты и спортсмены, ты можешь научиться расслаблять свои мышцы и понижать уровень нежелательного напряжения и беспокойства. Для начала тебе нужно сесть или лечь, расположить руки вдоль тела и вытянуть ноги. Закрой глаза. Сначала крепко зажмурь их. После сморщи свой нос так, как если бы ты учуял запах тухлого яйца, и потяни уголки рта в сторону ушей, будто выдавливая улыбку. Затем сожми зубы для того, чтобы напрячь рот и челюсть. Досчитай до 15, находясь в такой позиции. После этого медленно расслабляй глаза, нос, рот и челюсть в течение еще 15 секунд. Расслабь лицо таким образом, чтобы не осталось ни одной морщинки. Твое лицо будет гладким и расслабленным, щеки мягкими, а язык ненапряженным. Отметь, насколько отличаются эти ощущения от тех, когда твое лицо было напряженным и твердым. Если ты уловишь эту разницу, то сможешь расслабить мышцы, когда поймешь, что они напряжены.

Теперь пора заняться шеей и плечами. Попытайся втянуть голову в плечи, словно испуганная черепаха. Задержись в этой позиции на 15 секунд, замечая напряжение в шее и ощущение дискомфорта, который ты при этом испытываешь. Затем расслабься и опусти плечи вниз, одновременно расслабляя голову. Задержись в этой позиции еще на 15 секунд.

А теперь обрати внимание на кисти рук и руки. Сожми руки в кулаки и скрести в запястьях. Держи руки прямо перед собой и напряги их так, словно занимаешься армрестлингом с самим собой. Сохраняй эту позицию рук в течение 15 секунд. Затем разожми кулаки, а руки медленно опусти вдоль тела. Сохрани эту позицию на 15 секунд. Твои руки могут быть похожи по ощущениям на разваренные спагетти. Заметь, какими слабыми и тяжелыми кажутся твои руки. Это ощущение расслабленности куда приятнее, чем чувство напряжения и твердости в мышцах.

После заведи руки за спину и попытайся соединить локти. Задержись в этой позиции на 15 секунд, а затем расслабься.

Потом втяни живот так, чтобы он стал твердым и напряженным. Крепко сожми ягодицы. Сохрани эту позицию на 15 секунд. Обрати

внимание на то, насколько некомфортно для тебя это напряжение. Затем расслабляйся, постепенно расслабляя живот и снимая напряжение в ягодицах. Делай это на протяжении 15 секунд. Ты можешь заметить, что, выполняя упражнения с поочередным напряжением и расслаблением, ты начинаешь чувствовать себя более расслабленным. Мышцы становятся тяжелыми и расслабленными, как и все твоё тело. Ты сам можешь управлять тем, как себя чувствует твоё тело, а также можешь заставить мышцы расслабиться, если они напряжены.

Последнее упражнение рассчитано на ноги и ступни. Вытяни ноги перед собой и направь большие пальцы в сторону туловища. Задержи так на 15 секунд, а затем расслабляй их еще 15 секунд. Когда твои ноги начнут расслабляться, ты почувствуешь в них легкость и гибкость.

Ты сделал упражнения на шесть групп мышц. Ты можешь повторить эти шесть шагов несколько раз, чтобы расслабить мышцы еще больше.

Вот основные моменты по постепенному расслаблению мышц:

1. Начиная с глаз, носа, рта и челюсти (лица), поочередно сменяя напряжение на расслабление, уделяя по 15 секунд каждому.

2. Держи остальные мышцы в теле расслабленными. Сделай упражнения на следующие пять групп мышц по очереди:

- ☒ Шея и плечи
- ☒ Руки и кисти
- ☒ Верхняя часть спины
- ☒ Живот и ягодицы
- ☒ Ноги и ступни

3. Обрати внимание на то, насколько ощущение напряжения в мышцах отличается от расслабленности, и то, что чувство расслабления гораздо приятнее, чем чувство напряжения.

4. Повтори упражнения на все группы мышц, если хочешь расслабить тело еще больше.

Помни, что тебе не нужно выполнять эти упражнения, если твой врач или родители не считают их полезными для тебя по медицинским причинам.

Визуализация

Визуализация – последняя техника спокойного тела в этой главе. Это тоже метод снижения напряжения и беспокойства. Актеры и спортсмены как профессионалы своего дела используют визуализацию, чтобы оставаться спокойными и повысить качество своей работы. Тайгер Вудс тоже готовится к удару по мячу с помощью визуализации. На поле для гольфа Тайгер осматривает местность и визуализирует, куда он хочет попасть своим мячом. Затем, когда он выходит на лужайку, он оценивает ее наклон с различных ракурсов. После он представляет, как мяч катится через лужайку и попадает в лунку.

Гольф – это игра, которая требует высокой умственной концентрации, так что способность представить свой результат заранее может значительно изменить то, как ты играешь. Ты можешь освоить этот прием и использовать визуализацию в повседневной жизни, чтобы успокоить беспокойный разум и тело, а также улучшить внимание и концентрацию.

Чтобы развить технику визуализации, для начала подумай о своем любимом, тихом и мирном месте, к примеру, когда ты плыл на надувном матрасе в теплом бассейне или лежал на пляже в солнечный день. Используй все свои чувства. Что ты видишь? Посмотри на цвета, формы, людей и животных, находящихся как рядом с тобой, так и вдали от тебя.

Что ты слышишь? Слышишь ли ты чириканье птиц или шум прибоя? Чувствуешь ли ты какие-то запахи вроде свежесрезанной травы или запах моря? Можешь ли ты попробовать что-то на вкус? Представь, как подходишь ближе к морю и пробуешь соленую воду на вкус или медленно потягиваешь освежающий лимонад.

И последнее – проверь, какие вещи вокруг наощупь. Потрогай нежный цветочный лепесток или твердый камень, оценивая их текстуру. Когда ты представляешь это, ты можешь заметить, что грустные и беспокойные мысли и образы могут вторгаться в твою прекрасную сцену. Не пытайся

игнорировать эти мысли, потому что так они могут стать еще громче и навязчивее. Вместо этого позволь этим мыслям пролететь через твое представление, как легкому ветерку.

Я отношусь к навязчивым, надоедливым мыслям примерно как к шумному соседу. Я говорю: «Эй, беспокойная мысль, я очень занят и не могу общаться сейчас». Или представляю, как эта мысль складывается в бумажный самолетик. Я бросаю его в воздух и наблюдаю, как он улетает из моей спокойной сцены.

Бобби, 15 лет

Продолжай представлять этот образ минимум в течение 10-15 минут, ощущая, насколько он мирный и спокойный, а еще лишен всякого беспокойства и напряжения.

Визуализация – очень мощная техника. А вот и несколько советов для ее практики:

1. Найди тихое место и удобно ляг на спину.
2. Закрой глаза.

3. Подумай о спокойном месте, которое ты хотел бы посетить. Это не обязательно должно быть место, где ты уже бывал, но может быть одним из тех, где ты хотел бы очутиться. Используй воображение! Ты также можешь создать и воображаемое место.

4. Используй все органы чувств (обоняние, зрение, осязание, вкус и слух), чтобы полностью прочувствовать образ и сделать его более реалистичным.

5. Обрати внимание на ощущения в своем теле: насколько расслаблены мышцы, как бьется сердце и замедляется дыхание, как успокаивается разум и концентрируется на энергии образов, создаваемых тобой.

РАЗРАБОТКА СЦЕНАРИЯ

Дыхание животом, расслабление мышц и визуализация – три важные техники спокойного тела, которые ты можешь использовать, чтобы управлять напряжением и беспокойным телом. Мы советуем тебе быть максимально креативным в использовании этих техник, включая и объединение их в одну и ту же привычку. Также ты можешь изменять обстановку вокруг себя, приглушая свет и включая расслабляющую музыку, чтобы сделать процесс еще полезнее и приятнее. Когда ты научишься использовать эти техники по-своему, тебе нужно будет создать собственный сценарий. Примеры – в конце этого раздела.

Загрузи сценарий в мобильник. Таким образом ты сможешь практиковать эти техники где угодно и когда угодно. Для некоторых подростков легче практиковать эти техники с кем-то еще, к примеру, с другом, родителем или психотерапевтом. Несмотря на то, делаешь ли ты это в одиночку или с кем-нибудь, начни практиковаться по 10-15 минут один или два раза в день в течение 2-4 недель до тех пор, пока не научишься пользоваться этими техниками легко и автоматически. Ты сможешь пользоваться техниками спокойного тела, когда случайно застрянешь в колесе беспокойства. Например:

- ☒ Перед тестами, выступлениями или спортивными состязаниями.
- ☒ Когда не можешь заснуть.
- ☒ В начале или в течение панической атаки.
- ☒ Когда впадаешь в стресс, думая обо всем, что тебе нужно сделать.
- ☒ Когда замечаешь, что твои мышцы становятся напряженными.
- ☒ Перед тем, как пойти на свидание или поучаствовать в социальной ситуации, которая заставляет тебя нервничать.
- ☒ В любое время, когда обнаружишь, что попал в колесо беспокойства.

Сценарий Элли для спокойного тела и разума

Это сценарий, который я создала, используя все три техники спокойного тела, которые были описаны в этой главе. Я записала его сама и слушаю каждый раз перед сном. Ты можешь использовать мой сценарий или изменить слова и добавить свое.

☒ Ляг на кровать и немного встряхни мышцы, чтобы стало комфортнее.

☒ Закрой глаза и представь красный шарик, прикрепленный к концу длинной тонкой трубки, которая начинается в твоем носу или рту и заканчивается в животе.

☒ Положи руку на живот прямо над пупком, чтобы почувствовать, как шарик надувается и сдувается.

☒ Теперь сделай медленный и глубокий вдох через нос, пока считаешь до трех (1-2-3). Сделай паузу и задержи дыхание на три секунды. Затем медленно выдыхай на три счета. Повтори еще несколько раз.

☒ После нескольких кругов упражнения вставь слово «Спокойствие» на вдохе и «Мир» на выдохе.

☒ Продолжай делать это 10-15 раз, обращая внимание на то, как медленно поднимается и опускается твой живот.

☒ Теперь пора заняться шеей и плечами. Попытайся втянуть голову в плечи, словно испуганная черепаха. Задержись в этой позиции на 15 секунд, замечая напряжение в шее и ощущение дискомфорта, который ты при этом испытываешь.

☒ Затем расслабься и опусти плечи вниз, одновременно расслабляя голову. Задержись в этой позиции еще на 15 секунд.

☒ Обрати внимание на то, как приятно замедлять дыхание. Помни, что медленные вдохи помогут успокоить беспокойный разум и тело.

☒ Теперь крепко зажмурь глаза, сморщи нос и насильно улыбнись, натягивая уголки рта в сторону ушей. Сожми зубы, чтобы напрячь рот и челюсть. Задержишься в этой позиции на 15 секунд.

☒ Расслабь лицо таким образом, чтобы не осталось ни одной морщинки. Твое лицо будет гладким и расслабленным, щеки мягкими, а язык ненапряженным. Отметь, насколько отличаются эти ощущения от тех, когда твое лицо было напряженным и твердым.

☒ А теперь обрати внимание на кисти рук и руки. Сожми руки в кулаки и скрести в запястьях. Держи руки прямо перед собой и напряги их так, словно занимаешься армрестлингом с самим собой. Сохраняй эту позицию в течение 15 секунд.

☒ Затем разожми кулаки, а руки медленно опусти вдоль тела. Сохрани эту позицию на 15 секунд. Почувствуй тяжесть и слабость в руках. Затем заведи руки за спину, пытаясь соединить локти. Задержи эту позицию на 15 секунд, затем расслабляй руки в течение еще 15 секунд.

☒ После дыхательных упражнений и расслабления мышц представь мысленно себя в мирном месте. Представь, что лежишь на тихом и безлюдном пляже. Ощущай тепло солнца на спине и песчинки под руками. Посмотри на бирюзовую морскую воду и белые волны. Иногда слышны звуки чаек, нарушающие абсолютную тишину.

☒ Почувствуй аромат тропических цветов, доносящийся до тебя из недалекого сада. Возьми стакан освежающего сока из манго и сделай несколько неспешных глотков через трубочку.

☒ Когда испытываешь все эти ощущения, обращай особое внимание на чувство умиротворения и спокойствия в себе, оставляя чувство беспокойства и забот где-то очень далеко.

☒ Заново начни дыхательные упражнения, повторяя слово «Спокойствие» на вдохе и «Мир» на выдохе.

☒ Продолжай ритмично дышать, делая 5-10 повторений, все так же представляя прекрасный и теплый пляж.

☒ Наслаждайся этим умиротворяющим и расслабляющим образом так долго, как только сможешь.

ПРАКТИКА ТЕХНИК СПОКОЙНОГО ТЕЛА

Научиться расслаблять тело и разум – дело, на которое требуется время. То же касается и других твоих занятий, которые нуждаются в практике для совершенствования навыков и умений, будь то игра на пианино или дартс. Ежедневная практика поможет освоить новый навык очень быстро, так что определись со временем, когда ты сможешь остаться наедине с собой, ни на что не отвлекаясь, и прослушать свою запись либо прочесть сценарий. Некоторые подростки любят делать это прямо перед тем, как идти в школу, или перед сном. На самом деле, для этого нет правильного времени, но есть время, подходящее именно для тебя. Чтобы не забывать практиковаться каждый день, заведи Журнал расслабления. Каждый день вноси в него записи о том, какие из техник спокойного тела ты использовал, а также какой уровень беспокойства и расслабленности ты при этом ощущал. Во время практики ты заметишь, как уровень тревожности падает, а расслабленности возрастает. Вскоре ты сможешь расслабляться безо всяких сценариев и записей, даже посреди урока или в других публичных местах.

	Техники спокойного тела	Уровень беспокойства	Уровень расслабленности
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресение			

Шкала уровня беспокойства и расслабленности: 0 = вообще нет;
10 = очень высокий.

Техники спокойного тела: дыхание с помощью живота; постепенное расслабление мышц; визуализация.



Глава 4

МЫСЛИТЬ РАЗУМНО

Ты когда-нибудь замечал, что люди воспринимают одно и то же событие по-разному? Представь, что твой учитель объявил о поездке на экскурсию в другой город. Поначалу может показаться, что твой класс сочтет это отличной идеей, чтобы выбраться из школы, и все будут этому рады. Однако если призадуматься, некоторым подросткам это не покажется прекрасной идеей. Кто-то из твоих одноклассников, возможно, не любит быть вдалеке от друзей и типичных школьных дней и думает: «Я не люблю долгие поездки. Я буду только с моими одноклассниками и буду скучать по друзьям. Я не смогу весело проводить время на обеде в школе». Другой одноклассник может подумать: «Я не смогу быть с друзьями, но хоть пропущу урок химии». А кто-то еще, кто боится ездить в метро, может думать так: «Я не буду в безопасности. Я начну паниковать и опозорюсь перед остальными». Во всех этих примерах мы имеем дело с одной и той же ситуацией, но реакция и чувства разных подростков совершенно отличаются друг от друга из-за того, в каком ключе они расценивают эту поездку.

Главная цель этой главы – понять то, как беспокойные мысли влияют на твое поведение и эмоции. Ты научишься распознавать, оценивать и менять бесполезное беспокойное мышление, чтобы достичь финальной цели – «мыслить разумно и действовать храбро». Мы начнем с описания Модели тревожности А-Б-В и проверим, как тревожный настрой усиливает общий уровень беспокойства, страха и избегания.

Эта глава рассматривает типичные виды тревожного общения с собой (проблемные мысли, убеждения и предположения), которое

вызывает излишнее беспокойство и страх. Кроме того, мы представим техники спокойного разума, которые ты сможешь использовать, чтобы оценивать и менять тревожные мысли на такие, которые успокоят беспокойный разум.

ПОНЯТИЕ ВНУТРЕННЕГО ОБЩЕНИЯ С СОБОЙ И БЕСПОКОЙСТВА

Мы называем то, что думаем и говорим про себя, *внутренним общением с собой*. Это то, каким образом мы воспринимаем различные ситуации, а это восприятие может значительно повлиять на то, как мы себя ведем и чувствуем. У тебя есть возможность использовать различные типы общения с собой, которые могут быть полезными, нейтральными и бесполезными. Тебя может удивить тот факт, что даже тревожный настрой может иногда приносить пользу. Например, представь, что тебе нужно перейти дорогу, но как только ты сходишь с бордюра, слышишь рев машинного мотора и визжание шин. Ты мгновенно настраиваешь себя на опасность, и твое тело входит в состояние высокой бдительности. Сердце бешено колотится, ты чувствуешь прилив адреналина, а твои рефлексy настроены избежать опасности любой ценой. Ты останавливаешься и настораживаешься. Машина проезжает, не задев тебя. Этот пример показывает, что беспокойный настрой может быть полезным, так как может уберечь тебя от опасности.

Тем не менее, беспокойный внутренний настрой, может быть, и не приносит никакой пользы. Что если каждый раз, переходя дорогу, ты будешь думать: «Не переходи ее. Это опасно!» – даже когда нет машин и вокруг совершенно безопасно? Этот пример беспокойного общения с собой бесполезен, так как опасность маловероятна. К сожалению, беспокойные подростки часто используют беспокойное общение с собой, которое только добавляет ненужного страха, кучу беспокойства и желание всего избегать.

РАСШИФРОВКА БЕСПОКОЙНОГО ОБЩЕНИЯ С СОБОЙ: МОДЕЛЬ А-Б-В

Общение с собой может происходить настолько автоматически, что можно легко принять саму ситуацию за то, что заставляет тебя волноваться. Хотя на самом деле только то, как ты воспринимаешь ситуацию, влияет на твои чувства и действия. Другой способ понять последствия общения с собой – простая модель, которая называется Моделью А-Б-В. Ситуация или событие, называемое *Активирующим событием* (А), может вызвать некоторые чувства и действия, которые известны как *Возможные последствия* (В). Они являются прямым результатом того, как *беспокойные мысли* (Б) о событии тебя посещают. Данная модель демонстрирует, что не само событие заставляет тебя вести и чувствовать себя определенным образом, а твое восприятие. В противном случае зависимость выглядела бы примерно так: А->В. Вместо этого именно твои убеждения и мысли (общение с собой) влияют на твои последующие эмоции и действия. Например, Бобби с его другом обсуждают летнюю поездку на природу (А). У Бобби в голове появляются такие мысли: «Я не умею управлять байдаркой, поэтому буду чувствовать себя неловко. Я просто выставлю себя на посмешище» (Б). Несмотря на то, что он согласился отправиться в поездку, он очень переживает (В). Так что вместо того, чтобы заниматься чем-то веселым вроде катания на байдарке, он берет с собой пару книг для чтения (В).

Во время переживаний у тебя в голове появляются мысли, которые проигрываются как музыкальные треки на CD или песни в твоём плейлисте. На самом деле беспокойный разум обычно имеет полную их коллекцию, которая ставится на режим повтора, проигрываясь снова и снова и заставляя тебя чувствовать себя на пределе, нервничать и беспокоиться. Так как беспокойные мысли играют в сознании, словно песни или музыкальные треки, мы используем термин трек, когда говорим о беспокойном общении с собой. А у тебя в сознании играют беспокойные треки? Может быть, ты ставишь на режим повтора фразы вроде «Я просто умру от смущения» или «Я никогда не сдам этот тест». А возможно, ты думаешь: «Я не смогу справиться с этим». Несмотря на то, что у тебя могут быть и более позитивные мысли, беспокойные, вероятно, являются теми, что всегда играют на особенно большой громкости.

Порой они звучат в твоей голове настолько часто, что кажется, будто кто-то подобрал их в качестве саундтрека к твоей жизни. Именно из-за них ты беспокоишься и боишься некоторых вещей, пропуская самые увлекательные занятия и уникальные опыты.

Хорошая новость: ты можешь научиться изменять бесполезные треки. Первым делом тебе нужно понять, как распознавать ситуации, когда начинают играть эти треки, а также выяснить, как они влияют на твои чувства и действия. Ты можешь сделать это, создав А-Б-В-Г-Д журнал – как тот, что изображен в конце этой главы. В первую очередь, вспомни о последнем беспокойном эпизоде, который с тобой приключился. Где ты находился? Что ты делал в тот момент? Запиши, где ты был и что делал в колонке А. Затем отметь беспокойные треки в колонке Б. Какие мысли посещали твой беспокойный разум перед и после того случая? Наконец, опиши свои чувства или то, что произошло, в колонке В. Оцени то, как ты себя чувствовал (неспокойно, испуганно или смущенно) от 0 (совсем немного) до 10 (сильнее, чем когда-либо). Колонки Г и Д пока что оставь незаполненными.

В течение следующих нескольких недель используй колонки А, Б и В в А-Б-В-Г-Д журнале, чтобы указать несколько случаев (А), которые включали тревожные треки в твоей голове. Убедись, что точно описываешь то, что происходит у тебя в голове. Например: «А что если я опоздаю, и все будут смеяться надо мной?» (Б) Также не забудь описать, как беспокойные мысли повлияли на твои чувства и действия (В).

КЛАССИФИКАЦИЯ БЕСПОКОЙНОГО ОБЩЕНИЯ С СОБОЙ

Ты можешь подумать, что твое сознание выбирает беспокойные треки случайным образом. Тем не менее, представь, что твои треки находятся на определенном диске или в плейлисте. Точно так же, как существуют различные жанры в музыке, включая рэп, регги, рок-н-ролл или поп, ты увидишь, что твои беспокойные треки тоже подразделяются на определенные стили. У одних подростков есть очень много стилей беспокойных треков, а у других лишь несколько. Некоторые стили касаются предсказания будущего или угадывания, что думают остальные.

Другие стили больше связаны с мыслями о том, чтобы избегать опасности любым путем и оставаться дома, так как тебе кажется, что опасность таится за каждым углом. Неважно, имеешь ли ты несколько или множество стилей беспокойных треков. Что действительно важно для тебя, так это познакомиться с определенными стилями из твоей собственной коллекции. Как только ты научишься распознавать и классифицировать беспокойные треки, ты сможешь оценивать и менять их на треки, которые, наоборот, могут успокоить твой разум. Хотя мы и включили несколько общих идей для изменения беспокойных треков в списке стилей ниже, мы все же обсудим определенные шаги к тому, как этого добиться. Далее представлен список стилей беспокойных треков, которые встречаются у многих подростков.

Из крайности в крайность

Из крайности в крайность относится к стилю беспокойных треков, который предполагает наличие лишь двух возможных последствий – все будет таким образом, либо – другим, но совершенно противоположным. Никаких промежуточных вариантов развития событий нет. К примеру, ты можешь подумать: «Я либо сдам этот тест на отлично, либо полностью провалю его». Тем не менее, если ты готовился к нему, то можешь набрать хотя бы среднее количество баллов. То есть ты не сдашь на отлично, но и не завалишь его. Вообще, большая часть событий в жизни проходит где-то на среднем уровне. Они не идеальны, но и не кошмарны. Если *Из крайности в крайность* – это стиль беспокойных треков, которые наиболее часто играют в твоей голове, то тебе нужно учиться видеть и варианты посередине, а не только те, что находятся по обоим краям.

Бинокулярное зрение

Когда ты смотришь на мир через бинокль с одной стороны, то все кажется больше, чем есть на самом деле. Но если перевернуть его и посмотреть с другой стороны, то все наоборот кажется меньше. Бинокулярное зрение – это тип беспокойных треков, при котором ты либо преувеличиваешь, либо преуменьшаешь последствия, которые

может вызвать какая-либо ситуация. Когда ты преувеличиваешь что-либо, то ты ожидаешь худшего, что только может произойти, или просто делаешь из мухи слона.

Ты можешь думать следующее: «Если я завалю этот тест, то никогда не смогу поступить в университет». Как и в этом примере, ты можешь просто получить двойку и ожидать куда более страшного последствия. С другой стороны, преуменьшение заставляет все выглядеть менее значительно. Это происходит тогда, когда ты игнорируешь хорошие вещи, происходящие с тобой, или не отдаешь себе должного. Ты можешь подумать: «Не считается, если я поступлю в какой-нибудь университет. Вот если я не поступлю в Гарвард, то моя жизнь кончена». То есть ты можешь не замечать, что поступление в университет – это уже неплохое достижение, но заикливаешься только на поступлении в конкретный университет. Ты просто преуменьшаешь это. Если твой стиль – это бинокулярное зрение, научись видеть мир через простые очки, чтобы не заниматься преуменьшением или преувеличением.

Гадание на кофейной гуще

Гадание на кофейной гуще – это стиль беспокойных треков, который убеждает тебя в том, что ты можешь предсказывать будущее. Было бы потрясающе, если бы ты действительно это умел! Хотя ты, конечно, можешь иногда предсказать вещи вроде: «Мама не даст нам ни мороженого, ни пирожного сегодня на ужин», – но в большинстве случаев ты не можешь точно предсказывать события. Если стиль *Гадание на кофейной гуще* с его треками играет в твоём тревожном сознании слишком долго, то ты, как обычно бывает, начнешь предсказывать одну катастрофу за другой. Например, ты подумаешь: «Я не получу работу». Вместо этого напхни себе: несмотря на то, что некоторые твои предсказания раньше сбывались, это, скорее всего, была лишь воля случая, а не помощь твоего шестого чувства.

Чтение мыслей

Хочешь верь, хочешь нет, но некоторые подростки думают, что они могут читать мысли! Особенно они верят в это, когда намечается что-то плохое. *Чтение мыслей* – это стиль, который есть в коллекции

треков у многих подростков. Если когда-нибудь обнаружишь, что пытаешься угадать мысли других людей, это стиль Чтение мыслей, который включился в твоей голове.

Скажем, ты уверен в том, что думает твоя девушка. Ты можешь подумать следующее: «Я уверен, что она хочет порвать со мной. Она избегает меня, чтобы показать мне это». Вместо этого напomini себе, что ты просто школьник, а не психолог.

Чрезмерное обобщение

Когда ты делаешь что-то незначительное и используешь это, чтобы делать глобальные выводы, стиль *Чрезмерного обобщения* играет в коллекции твоего сознания. Это то же самое, что положить лишнюю ложку сахара в начинку и подумать, что ты испортил весь крем для торта. Или же ты можешь начать переживать, что тренер не возьмет тебя в команду, когда ты пропустил всего один мяч на отборе. Если стиль *Чрезмерное обобщение* играет слишком громко и часто, напomini себе, что все происходящее зависит от множества факторов, а не от одной детали. Так ты сможешь смотреть на вещи с более широкой точки зрения

Конец света

Когда начинает играть стиль тревожного ума под названием *Конец света*, ты начинаешь постоянно думать, что случится что-то ужасное. Ты чувствуешь беспокойство большую часть времени, потому что всегда ожидаешь, что все обернется полнейшей катастрофой. Даже если твои родители говорят, что в округе спокойно и безопасно, всякий раз, когда ты слышишь небольшой шорох или шум за окном в ванной, ты думаешь, что кто-то собирается вломиться к тебе в дом. Звучит пугающе, но, может быть, полезно напomini себе, что были сотни различных предсказаний о Конце света, но ни одно из них так и не сбылось! Также вспомни все ситуации, когда ты думал, что случится худшее. Было ли так на самом деле? Если нет, то это стало бы отличным напominанием о действительности всякий раз, когда этот стиль начинает играть в твоём плейлисте.

«Должен/обязан» мышление

Должен, обязан, не должен или не обязан! Беспокойные треки, относящиеся к стилю «должен/обязан», могут сломить тебя. В этом случае ты зацкливаешься на вещах, которые должен или не должен был сделать. Через некоторое время ты становишься менее уверенным. Сомневаешься, сможешь ли ты справиться с чем-то, даже с чем-то очень легким, с чем уже справлялся раньше. Обычно этот стиль заставляет тебя слишком задираТЬ планку – настолько, что ты начинаешь переживать, сможешь ли ты справиться с чем-то или нет. К примеру, у тебя появляются мысли: «Я всегда должен получать хорошие оценки». Или: «Я всегда должен всем нравиться». Ты начинаешь много работать, чтобы оправдать свои собственные ожидания, а твоя жизнь наполняется стрессом и становится не очень-то веселой. Ты можешь перестать проводить с друзьями время после школы, так как думаешь: «Я обязан получать хорошие оценки». Твой матч по футболу приносит много стресса, так как ты зацкливаешься на мысли о победе. Друзья называют тебя перфекционистом, и ты с этим соглашаешься. Такое поведение сильно давит на тебя и только повышает уровень тревожности. Если такого рода треки часто играют у тебя в голове, попытайся заменить их на что-то более выполнимое или разумное вроде «Я бы хотел...», «Было бы неплохо...» и «Я сделаю все возможное, чтобы...». Эти обновленные треки позволяют немного снизить давление. Главный совет в том, чтобы стремиться к самосовершенствованию, но не совершенству. Ты удивишься, когда узнаешь, каких высот можно достичь с помощью совершенствования способностей, и твой путь по жизни будет гораздо легче.

Скачки сознания

Когда твой тревожный разум спешит с выводами, а ты еще не располагаешь всеми фактами, возможно, у тебя в голове играют тревожные треки в стиле *Скачки сознания*. (Ты узнаешь о них больше в главе 6 «Как удержаться на плаву во время панических атак».) К примеру, ты подслушал, как друзья обсуждали планы на выходные, но перестали говорить, как только подошел ты. Скачки тревожного сознания

заставляют тебя делать поспешные выводы вроде: «Я им больше не нравлюсь, поэтому они не хотят приглашать меня на тусовку». Ты переживаешь всякий раз, когда говоришь с ними, и думаешь о том, что ты мог сделать, чтобы обидеть или расстроить их.

Если в твоей коллекции присутствует стиль *Скачков сознания*, перестань метаться в мыслях и взгляни на ситуацию здраво. Когда случается что-то подобное, попытайся собрать факты и прийти к адекватному выводу, а не поспешному. Как только ты будешь располагать всеми фактами, твои выводы, скорее всего, совпадут с тем, что происходит на самом деле.

После того, как ты ознакомился со всем списком стилей тревожных треков, можешь сказать, какие из них показались тебе знакомыми? Возможно, многие из них есть в твоей тревожной коллекции, а может, только несколько из них. Вероятно, потребуется немало времени, чтобы определить стили тревожных треков, которые наиболее часто проигрываются в твоей коллекции. Порой один и тот же трек может относиться сразу к двум стилям, к примеру, следующая мысль: «Она думает, что я страшный. Она никогда не пойдет со мной на свидание». (Это примеры *Чтения мыслей* и *Гадания на кофейной гуще*.) У многих подростков треки включаются сами собой и играют очень тихо, настолько тихо, что люди могут не догадываться о том, что они звучат у них в голове. Осознание того, что в твоей коллекции содержится много *Чтения мыслей*, может помочь в том, чтобы изменить трек «Она думает, что я скучный» на что-то более подходящее. Для того чтобы узнать свой стиль или стили тревожных треков, просмотри свой Журнал А-Б-В-Г-Д. Посмотри, входят ли твои треки в определенный стиль или стили. Затем отметь специфический стиль, соответствующий каждой твоей записи, в колонке Г.

ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ ТРЕКОВ

Твои тревожные треки и общение с собой – важная причина того, что ты чувствуешь тревогу и страх, а также того, почему ты избегаешь вещей, которые тебе хочется сделать. Мы обсудили Модель А-Б-В, которая описывает то, как события (А) вызывают негативное общение

с собой (Б), которое в свою очередь заставляет больше тревожиться и уклоняться от некоторых действий (В). Как понятно из схемы, именно тревожные мысли вызывают беспокойство, но не само событие. Посмотри на Журнал А-Б-В-Г-Д, принадлежащий Клэю. Он понял, что вовсе не присоединение к баскетбольной команде (А) вызвало тревожность и заставило его играть хуже, чем его способности позволяют (В), а скорее его беспокойный трек (Б), который не только заставил его переживать, но и негативно сказался на его игре.

А-Б-В-Г-Д журнал Клэя

А	Т	С
<p>Я присоединился к баскетбольной команде. Это и пробудило мой тревожный разум. Каждый раз, когда я думал о том, что являюсь участником команды или тренировался с командой, включались мои беспокойные треки.</p>	<p>Я все испорчу и останусь на скамейке запасных на целый сезон. Этот трек больше всего играл в моем тревожном разуме.</p>	<p>Мой уровень тревожности – 7 из 10. Я оценил свой уровень тревожности как довольно высокий, так как я начинал нервничать всякий раз, когда прислушивался к мыслям в голове.</p> <p>Я делаю только простые броски, чтобы не рисковать. Я понял, что избегаю сложных бросков и передач, чтобы не рисковать. Я боялся рисковать, потому что думал, что таким образом все мои беспокойные треки воплотятся в реальность.</p>

А: активизирующее событие

Б: беспокойные треки

В: возможные последствия

Так же, как делают и с настоящей музыкой, ты можешь изменять свои тревожные треки, чтобы создать новые, которые призваны успокоить

тревожный разум. Скорее всего, ты знаешь, что звукоинженеры занимаются музыкой для треков, а музыканты сочиняют и накладывают на них текст. В самом начале необработанные треки звучат слишком громко, слишком тихо или же имеют много помех.

Однако после того, как звукооператор сделает правильную аранжировку, треки начнут звучать куда более гармонично и плавно. Затем звукооператор наконец делает окончательный монтаж и предоставляет готовую песню. Эти шаги похожи на те, что тебе нужно будет предпринять, чтобы разобраться со своими тревожными треками.

Для того чтобы научиться изменять тревожные треки, тебе потребуются некоторые навыки и практика. В конце концов, они играют слишком долго. Ты также можешь использовать и другие техники, описанные в этой книге, чтобы менять треки, включая дыхание с помощью живота, постепенное расслабление мышц, визуализация, небольшой перерыв или перекус. Как только ты успокоишь свое тревожное тело, лучше сможешь изменять беспокойные треки, используя техники спокойного разума, описанные далее.

Аргументы за и против (Факт против мнения)

Первая техника, которая призвана помочь изменить твои беспокойные треки, – Аргументы за и против. Эта техника включает в себя понятие разницы между фактами и мнением. Факт может быть описан как правдивый или нет – верный или неверный. Мнение, с другой стороны, не может быть описано как верное или неверное. Иногда твои факты о каком-то случае правдивы, но мнение может быть неверным или преувеличенным. К примеру, некоторые подростки не могут справиться с тестом так же хорошо, как другие. Это факт. Однако мысль о том, что ты провалишь тест даже после серьезной подготовки к нему, – это твое мнение. Что определить, является ли твой тревожный трек фактом или мнением, создай Контрольный лист разумного мышления следующим образом:

1. Запиши свой тревожный трек на верху страницы.

2. Затем нарисуй линию посередине страницы, чтобы сделать две колонки, а также линию, пересекающую верхнюю часть, чтобы сделать

заглавную Т. Это твоя Т-таблица.

3. Левую колонку озаглавь как «Аргумент за» и перечисли все аргументы, которые делают твой беспокойный трек правдивым или верным.

4. Правую же колонку назови «Аргумент против» и перечисли все аргументы, которые делают твой тревожный трек неправильным или ложным.

5. Затем задай себе три вопроса: что, по моему мнению, должно произойти? Какова вероятность того, что это случится? Что из этого наиболее вероятно? Внеси свои ответы в колонки.

6. Так что ты думаешь теперь? Твой оригинальный беспокойный трек больше связан с фактами или мнением? Если тебе кажется, что это мнение, то измени свой трек, чтобы включить в него только факты, и постарайся развить более адекватный взгляд на ситуацию.

7. Под своей Т-таблицей запиши свой новый измененный трек.

Эта техника отлично работает с большинством беспокойных треков. Однако если тебе трудно предоставить аргументы, доказывающие, что твой трек неверен (аргумент против), спроси себя, что бы ты сказал другу, если бы ему нужно было доказательство того, что его тревожный трек ложный? Порой намного легче оценивать ситуацию объективно и точно, когда дело касается других людей. Если ты все еще не будешь в состоянии сделать правильную аранжировку для своего трека, попроси родителей или друзей оценить все стороны трека и помочь изменить его.

Рассмотрение доказательств в твоей ситуации – то же самое, что делает суд присяжных с информацией, предоставленной адвокатом и прокурором, чтобы вынести вердикт. Пытаясь оценить доказательства, будь аккуратен с тем, чтобы не перепутать мнение с фактом. Это то же самое, что сказать судье: «Ваша честь, мой клиент невиновен, так как мне кажется, что он никогда бы не соврал вам или присяжным». Это похоже и на случай, произошедший с Элли, когда она получила двойку за контрольную по математике, хотя и готовилась долго. Для нее было бы правильно подумать об этой ситуации так: «Я провалила контрольную по

математике». Да, она сделала много ошибок и получила плохую оценку – это факт.

Но было бы в корне неправильно для Элли оценить ситуацию следующим образом: «Я ужасная ученица и никогда не смогу выучить математику». Это лишь мнение. Это неправильно и заставляет ее переживать больше, чем надо на самом деле. Теперь давай взглянем на Контрольный лист Элли и увидим, как она оценила свой тревожный трек и изменила его с помощью Аргументов За и Против.

Контрольный лист Элли для разумного мышления

Мой тревожный трек: Я ужасная ученица и не смогу освоить этот предмет.

Техника спокойного разума: Аргументы За и Против

Аргументы За	Аргументы Против
Я завалила контрольную за первую четверть.	Я получила хорошие оценки за контрольные во второй и третьей четверти.
Я хожу на дополнительные занятия по математике.	Мой репетитор говорит, что я хорошо знаю материал. Дополнительные занятия вовсе не значат, что я плохая ученица. Они помогают мне понять математику лучше, а еще мне легче готовиться к тестам и справляться с ними

Оценка аргументов: Когда я рассмотрела все аргументы, я спросила себя: «Что, по моему мнению, могло случиться?» Сначала я думала, что я плохая ученица, потому что считала: если я провалила контрольную за первую четверть, то провалю и все остальные. Но позже я спросила себя: «Насколько вероятно то, что я действительно провалю их все?» – и я поняла, что это очень маловероятно после дополнительных занятий.

Я осознала, что, скорее всего, я смогу получать минимум «3» и «4» по математике.

Мой измененный трек: Я начала учебный год с не очень хорошей ноты, провалив контрольную по математике за первую четверть, но с того момента я улучшила свои результаты. Мой репетитор говорит, что я хорошо понимаю материал. Если даже я справлюсь с чем-то плохо, я не буду совсем плохой ученицей, так как в основном получаю четверки и пятерки.

Пицца ответственности (Перераспределение)

Другой техникой для изменения беспокойных треков является *Пицца ответственности*. Иногда тревожные подростки (как и взрослые!) берут на себя слишком много ответственности. Такие люди испытывают большое давление из-за переживаний, хорошо ли они справятся, или случится что-то плохое. Они уверены в том, что на 100 % ответственны за любые ситуации, за которые они берутся. Нетрудно догадаться, что такой настрой доставляет много переживаний и тревожных эмоций. К счастью, техника *Пицца ответственности* может помочь перераспределить ответственность, которую ты чувствуешь в некоторых случаях. Также эта техника поможет тебе увидеть, что не только ты ответственен за исход ситуации. Когда ты берешь только долю ответственности, ты не будешь слишком беспокоиться, если что-то пойдет не так. Пицца ответственности чем-то похожа на треки «Должен/обязан», так что ты можешь использовать ее для любого тревожного трека, который заставляет тебя чувствовать стопроцентную ответственность.

Для того чтобы «испечь» свою Пиццу ответственности, подумай о каком-нибудь неприятном случае, который заставил тебя тревожиться. А сейчас тебе нужно будет выполнить следующие шаги, чтобы создать Контрольный лист разумного мышления:

1. Перечисли все возможные факторы, которые привели к расстроившему тебя результату (или которые могут привести к такому результату, если ситуация произойдет в будущем).

2. Изучи свой список и оцени, насколько (в процентах) каждый фактор повлиял (или повлияет) на конечный исход.

3. Теперь оцени, какой вклад (в процентах), который повлиял на конечный исход, внес ты сам. Попытайся взглянуть на ситуацию объективно.

4. Рассмотрю все факторы, а также их долю ответственности. Какая доля ответственности в этом случае принадлежит тебе? Убедись, что в общем есть только 100 % для распределения.

5. Используя вновь полученные данные, запиши более четкий трек, который рассматривает ответственность всех факторов, а не только твою.

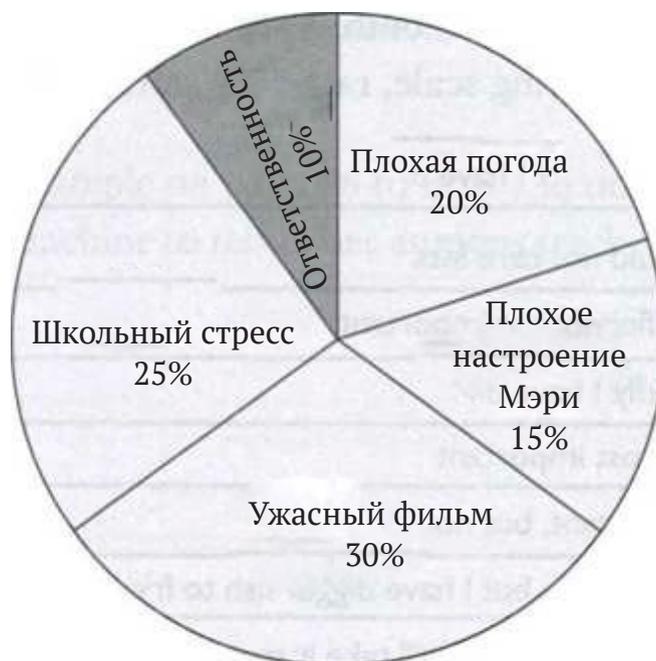
Для того чтобы наглядно увидеть, как использовать *Пиццу ответственности*, чтобы изменить твой трек, давай посмотрим на пример Дарси:

Контрольный лист разумного мышления Дарси

Мой тревожный трек: Мои друзья плохо провели время, и это была моя вина.

Техника спокойного разума: Пицца ответственности

Сопутствующие факторы	Ответственность (в процентах,%)
Была плохая погода	20%
Мэри была раздражительной	15%
Фильм был ужасным	30%
Школьные дни были очень напряженными, и мы были отвлечены	25%
Я ответственен за это	10%



Мой измененный трек: Я лишь отчасти ответственен за то, что мои друзья хорошо провели время. Много других факторов влияют на качество нашего совместного времяпрепровождения.

Машина времени (или как перестать делать катастрофу из событий)

Машина времени – еще одна полезная техника спокойного разума. Когда тревожные треки, относящиеся к стилю *Конца света*, начинают играть в твоей голове, ты превращаешь что-то незначительное в настоящую катастрофу. Машина времени может помочь сбавить уровень твоей тревожности, так как дает намек о будущем. Когда что-то происходит, этот момент ты можешь воспринимать намного страшнее, чем есть на самом деле, сравнивая с катастрофой.

Для того чтобы использовать *Машину времени*, вспомни последнее событие, что тебя расстроило, и выполни следующие шаги:

1. Опиши то, что с тобой произошло, и твой тревожный трек.

2. На следующей строке напиши: «Насколько важен для меня этот случай на данный момент? Насколько я верю этому тревожному треку сейчас?»

3. Затем напиши следующее: «Насколько будет важен для меня этот случай через час? Насколько я буду верить этому тревожному треку через данный промежуток времени?»

4. На строке ниже запиши: «Насколько будет важен для меня этот случай через день? Насколько я буду верить этому тревожному треку через данный промежуток времени?»

5. После напиши это: «Насколько будет важен для меня этот случай через неделю, месяц, год, пять лет, 10 лет? Насколько я буду верить этому тревожному треку через все эти промежутки времени?»

6. Используя шкалу ниже, ответь на каждый вопрос определенным количеством баллов.

1	Вообще не буду переживать по этому поводу
2	Определенно не важно
3	Немного важно
4	Почти важно
5	Важно, но не способно повлиять на мою судьбу
6	Важно, но есть вещи и поважнее
7	Важно, и я принимаю это всерьез
8	Очень важно
9	Очень-очень важно
10	Моя судьба и благополучие всего человечества зависят от этого

7. Внимательно посмотри на свои баллы. Есть ли разница между твоими баллами на данный момент, на ближайшее будущее и отдаленное будущее? Если ты оцениваешь свой тревожный трек как менее важный через небольшой промежуток времени и совершенно неважный в будущем, то используй эту точку зрения для того, чтобы придумать более позитивную аранжировку для своего беспокойного

трека. Ты можешь использовать эту форму для заполнения:

Хотя _____

_____ (опиши случай) заставляет меня думать, что _____

_____ (укажи свой тревожный трек), это станет менее важным спустя время. На самом деле, спустя _____

_____ (укажи конкретный промежуток времени) это будет совершенно неважным, а спустя _____

_____ (укажи конкретный промежуток времени) я могу и вовсе не вспомнить об этом случае.

Посмотри на пример Мин на странице 66, чтобы лучше разобраться с тем, как она использовала *Машину времени*, чтобы изменить ее беспокойный трек на более позитивный.

Контрольный лист разумного мышления Мин

Случай: Я сказала Адаму, что люблю домашнюю работу.

Мой тревожный трек: Я не могу поверить, что сказала такое. Он, наверное, подумал, что я ботаник. У меня никогда не будет парня.

Техника спокойного разума: *Машина времени*

Вопрос	Уровень беспокойства (1-10)
Насколько важен для меня этот случай на данный момент? Насколько я верю этому тревожному треку сейчас?	9
Насколько будет важен для меня этот случай и трек через час?	9
Насколько будет важен для меня этот случай и трек через день?	7
Насколько будет важен для меня этот случай и трек через неделю?	5
Насколько будет важен для меня этот случай и трек через месяц?	3
Насколько будет важен для меня этот случай и трек через год?	2-3
Насколько будет важен для меня этот случай и трек через 5 лет?	1
Насколько будет важен для меня этот случай и трек через 10 лет?	1

Мой измененный трек: Несмотря на то, что я сказала Адаму, что люблю домашнюю работу, и это заставляет меня думать, что он считает меня ботаником, и что я никогда не буду встречаться с парнем, мои переживания станут менее явными через какое-то время. На самом деле, этот случай станет практически совсем неважным уже через месяц, а через несколько лет я, вероятно, совершенно о нем забуду.

Усилитель уверенности (Как с этим справиться)

Последней техникой спокойного разума является *Усилитель уверенности*. Когда твой беспокойный разум проигрывает треки из серии *Конец света*, ты убеждаешь себя в том, что ситуация просто невыносима, и ты не сможешь справиться с ней. Тем не менее, многие беспокойные подростки недооценивают свою способность справляться с чем-либо. Усилитель уверенности помогает тебе справляться с чем-то, чего ты боишься, когда эти случаи происходят, что позволяет тебе больше поверить в то, что ты способен проходить через трудные испытания в жизни. Осознание того, что ты в состоянии справиться с чем бы то ни было, позволяет замедлить колесо беспокойства.

Для того чтобы использовать технику *Усилителя уверенности*, выполни несколько шагов.

1. Напиши о плохой вещи, которая, возможно, произойдет, и которой ты боишься (это будет тревожным треком, который тебе нужно изменить).

2. Затем напиши все способы, с помощью которых ты мог бы справиться с этой неприятностью, если бы она с тобой произошла. Придумай столько идей, сколько сможешь. Что ты думаешь об этом? Чувствуешь ли ты себя уверенней из-за того, что сможешь справиться с проблемой, если она вдруг появится?

3. Наконец, напиши пару строк в качестве напоминания, что ты сможешь справиться с этой неприятностью.

Взгляни на то, как Бобби использовал технику *Усилителя уверенности*:

Контрольный лист разумного мышления Бобби

Мой тревожный трек: Если дети начнут смеяться надо мной, то я буду так смущен, что не смогу справиться с ситуацией.

Техника спокойного разума: *Усилитель уверенности*

Как с этим справиться:

Помни, что ты чувствовал смущение, но оно всегда проходило. Я мог бы поговорить с Гасом и Стефани, и они помогли бы мне взглянуть на ситуацию с другой стороны. Также я мог бы поговорить с учительницей и попросить ее помочь мне пройти через это. Я не хочу, чтобы она после обсуждала это с остальными – просто чтобы сказала мне, что такое происходит с каждым время от времени, и это нормально.

Мой измененный трек: Я могу сделать многое для того, чтобы справиться со смущением. Я справлялся с этим раньше, так что смогу сделать это и сейчас.

МЫСЛИТЬ РАЗУМНО И ДЕЙСТВОВАТЬ ХРАБРО

В этой главе описывалось, насколько никчемными могут быть тревожные мысли и треки в голове, которые могут заставить тебя беспокоиться и избегать вещей, которые тебе нравятся. Кроме того, ты освоил несколько техник для изменения твоих треков на более позитивные, успокаивающие беспокойный разум. Для того чтобы ты был уверенным в том, что можешь обращаться к этим техникам с целью быстро успокоить свой тревожный разум, мы рекомендуем тебе попытаться пользоваться Журналом А-Б-В-Г-Д и техниками спокойного разума каждый день до тех пор, пока полностью не научишься изменять нежелательные треки. Ты сможешь стать настоящим экспертом по аранжировке треков, если будешь следовать нескольким простым советам. Начни с того, чтобы перенести Журнал А-Б-В-Г-Д со следующей страницы в свою тетрадь, журнал или компьютер и помести его в любое место, где ты всегда сможешь быстро его найти, когда он тебе понадобится. Когда что-то пробуждает твой тревожный разум, то, используя Журнал, заполни колонки А-Б-В. Когда у тебя появится на это время, заполни и две другие колонки. Старайся использовать различные техники спокойного разума для каждого нового пункта в твоём журнале, а когда используешь каждую технику по несколько раз, то реши, какая из них наиболее эффективна для тебя. Тебе может понравиться только одна из них, выручающая тебя в большинстве случаев, но могут понравиться и все в равной степени.

Спустя несколько дней практики ты заметишь, что легко и быстро можешь распознавать нежелательные тревожные треки и, возможно, даже можешь заполнить Журнал А-Б-В-Г-Д у себя в уме. Это будет означать, что ты научился автоматически мыслить разумно. Тем не менее, разумное мышление – лишь одна из наших целей. Другой целью является изменение того, как ты поступаешь в различных ситуациях. Когда ты научишься мыслить разумно, то почувствуешь себя менее тревожно и, скорее всего, будешь готов попробовать вещи, которых раньше избегал. Мы называем это «действовать храбро», что мы обсудим в следующей главе.

Мой Журнал А-Б-В-Г-Д

А	Б	В	Г	Д

А: активизирующие события

Б: беспокойные треки

В: возможные последствия

Г: глушение беспокойных треков (техники спокойного разума)

Д: добавление нового трека в коллекцию (измененный трек)



ГЛАВА 5

ПОСМОТРИ В ЛИЦО СВОИМ СТРАХАМ

Если ты постоянно стараешься избежать определенных вещей или ситуаций, возможно, у тебя фобия. Фобия – это постоянный и необоснованный страх перед определенным объектом, действием или ситуацией, который заставляет тебя избегать этого объекта, действия или ситуации. Элли, например, избегает любых взаимодействий с пауками. Бобби старается не ходить на вечеринки и не поднимать руку в классе, чтобы задавать вопросы, потому что он боится, что одноклассники будут смеяться над ним или решат, что он глупый. Мин пытается не касаться дверных ручек и перил на лестнице в школе, потому что боится, что заразится какой-нибудь страшной болезнью. Дарси избегает комнат или лифтов с большим количеством людей, потому что у нее боязнь замкнутых пространств. А еще есть Клэй. Хотя он не избегает конкретных вещей или занятий, он слишком беспокоится о своих оценках, спортивной активности и о будущем. Клэй знает, что у него слишком много беспокойств, потому что он волнуется больше всех, кого он знает, и это отнимает очень много времени. Когда его уровень тревожности достигает пика, он начинает думать, как найти способ избежать делать что-либо или просто уйти. Например, он может решить просто не пойти в университет или откажется попробовать войти в баскетбольную команду.

Не все люди с тревожными расстройствами стараются избегать каких-либо вещей, но если ты понимаешь, что есть вещи, которых ты намеренно избегаешь, встретиться с ними лицом к лицу – это самый эффективный способ преодолеть фобию. Ты можешь решить, что

никогда не сможешь противостоять своим страхам. Это может показаться невыполнимой задачей. Но, как и со множеством других задач, ты справишься с чем угодно, если начнешь работать над этим постепенно, шаг за шагом. В этой главе ты узнаешь, как составить свой собственный план «Лицом к лицу с моими страхами», который проведет тебя через весь процесс противостояния большим и маленьким страхам, которые занимают слишком много места в твоей жизни. Мы описываем важность осознания страхов, но не советуем продолжать их игнорировать. Мы хотим показать тебе, как встретиться со своими страхами лицом к лицу и бороться с ними шаг за шагом.

НАУЧИТЬСЯ БОЯТЬСЯ

Поверишь или нет, но твой разум запрограммирован бояться определенных вещей. С доисторических времен люди боялись некоторых вещей или ситуаций, которые могли угрожать их выживанию. Например, страх вызывали ядовитые змеи, свирепые животные, высота, темнота (ведь там могут прятаться хищники) и закрытые пространства (где тяжело убежать от хищника). Мы называем их «подготовленные страхи», это означает, что у нас есть врожденная и заложенная склонность бояться таких вещей. Люди реже боятся вещей, которые не могут угрожать жизни и выживанию человека. Например, люди редко боятся котят, леденцов на палочке, радуги или лампочек.

Однако мы можем научиться бояться всего, даже того, чего наш разум не планировал бояться. Процесс возникновения страха может проходить тремя различными способами – через личный опыт, с помощью наблюдений или благодаря повторяющимся предупреждениям от других людей. Личный опыт нас многому учит. Если у нас уже был плохой опыт взаимодействия с чем-либо, очевидно, что мы можем начать этого бояться. Например, мы можем начать бояться летать после страшного полета на самолете. Мы также многому учимся, когда наблюдаем за другими. Так что если мы увидим, что кто-то другой чего-то сильно боится, мы тоже можем начать опасаться таких вещей. Например, если ты заметил, что один из родителей очень переживал или боялся во время какого-то полета, ты тоже можешь начать бояться летать, даже если у тебя никогда не случалось каких-то неприятностей

во время перелетов. (Страхи вообще, как правило, возникают в семьях, ведь члены семьи видят, как кто-то из семьи чего-то боится, и тоже автоматически начинают опасаться этого объекта или действия.) Еще один способ, благодаря которому мы учимся бояться, – это когда кто-то неоднократно предупреждает нас, что определенная вещь может быть опасна.

Например, отец, который говорит ребенку, что летать опасно, может научить его бояться летать.

Получается, что мы учимся бояться, и что эти страхи порой не имеют отношения к каким-то заложенным в нас чувствам. Давай рассмотрим такой пример. Представь, что ты однажды срезал путь через соседский двор, а их большой лабрадор подбежал к тебе, громко лая и скалясь. Он ни разу тебя не кусал, но он однажды напугал тебя. Если ты сильно испугался, твой разум понял это и «записал», что большой лабрадор обозначает опасность. С тех пор, все, что тебе нужно сделать, чтобы почувствовать тревогу, – это просто начать думать о соседском лабрадоре. Тебе на самом деле не нравится это чувство, поэтому ты просто начинаешь избегать соседского лабрадора и таким образом учишься контролировать свое нарастающее беспокойство. Вскоре ты заметишь, что избегаешь вообще всех лабрадоров, потому что из-за них ты тоже чувствуешь некоторую тревогу. А потом ты начнешь избегать собак в принципе. Теперь у тебя полноценная фобия, причиной которой являются собаки. Твой тревожный разум научился бояться собак, даже тех, которые абсолютно безопасны и настроены дружелюбно. Независимо от причин, из-за которых ты стал бояться, твой страх собак теперь находится глубоко внутри. Тем не менее, ты можешь преодолеть даже самые глубокие страхи, и лучший способ сделать это – противостоять страху шаг за шагом.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОСМОТРЕТЬ В ЛИЦО СВОИМ СТРАХАМ?

Если ты продолжаешь избегать ситуаций или вещей, которые тебя пугают, ты подпитываешь свои фобии. Просто не даешь себе возможности бросить вызов своему тревожному разуму и отучиться чего-то бояться. Избегая определенной ситуации или вещи, которая пугает тебя, ты сильно ограничиваешь свою жизнь, мешая самому себе

делать то, что нравится. Ничто не работает лучше в преодолении страха, чем оказаться с ним лицом к лицу – особенно когда у тебя есть план, и ты все делаешь постепенно. У некоторых детей получается разобраться со своими фобиями самостоятельно, как это сделал Дональд Зинкофф в книге «Лузер» Джерри Спинелли. Дональд – необычный, но замечательный ребенок, который смертельно боится печи в подвале. Однажды он решает преодолеть свой страх и разрабатывает для этого особый план. Каждый день он планирует приближаться к печи, шаг за шагом, пока не столкнется лицом к лицу со своим страхом.

Даже следуя такому тщательно разработанному плану, как у Дональда, встретиться со своим страхом нелегко. Хотя встреча со страхом требует от тебя много сил, ты получишь от этого множество преимуществ. Во-первых, преодоление страха – это уже хорошо. Это огромная ракетаноситель уверенности в своих силах и возможностях. После того, как ты преодолеешь собственный страх, мы держим пари, ты будешь гордиться собой и в целом станешь намного более уверенным во многих вещах, не связанных с теми, которые у тебя получилось преодолеть. Возможно, ты будешь меньше переживать о тестированиях в школе или сможешь более расслабленно общаться с друзьями. Может быть, ты станешь меньше переживать о поступлении в университет или о поисках первой работы.

Во-вторых, ты поймешь, что страх уходит со временем, и пока ты видишь прогресс, пока чувствуешь, что ты боишься все меньше, ты можешь справиться с любым страхом навсегда. Иногда процесс ухода страха будет длиться немного дольше, чем тебе хочется, потому что большинство сложных вещей происходят именно таким образом. Всегда требуется какое-то время. Это всегда тяжело, но если ты справишься, все станет намного проще.

Наконец, люди, которые стараются преодолевать свои страхи, заслуживают уважения окружающих. Твои родители, братья и сестры, друзья и учителя увидят тебя в новом свете. Они увидят в тебе отважного и решительного человека, который хорошо справляется со сложными ситуациями. Это тоже приятное чувство. Чтобы попасть в режим этой самой «решительности», для начала можешь перечислить все причины, почему ты хочешь преодолеть свой страх. Подумай о

долгосрочных последствиях своих страхов, а не о краткосрочном дискомфорте, который ты получаешь, сталкиваясь с каким-то объектом, и запиши причины.

Я перечислила все причины, которые смогла найти, чтобы решиться избавиться от страха перед пауками, вроде «Я хочу ходить босиком по дому» или «Я не хочу спать под тяжелым одеялом только потому, что боюсь, что пауки заползут на меня». Но самой важной причиной было то, что я хотела поехать в Южную Америку, где много пауков.

—Элли, 14 лет

ДУМАЙ УМНО И ДЕЙСТВУЙ СМЕЛО

Как мы уже отмечали в главе 4 (Разумное мышление), твой тревожный разум играет важную роль в поддержании твоего страха. Как правило, если ты боишься конкретной вещи или ситуации, это происходит потому, что ты проигрываешь одну из тревожных пластинок в своей голове. Например, трек *Скачки сознания*. Вспомни все те разы, когда твой тревожный разум моментально переходит к страшным выводам еще до того, как у тебя есть какие-либо факты. Наиболее распространенные страшные выводы, которые подростки с тревожным расстройством делают очень быстро, – это мысль о том, что, скорее всего, произойдет что-то плохое .

Еще одна пластинка с тревожными треками – это *Конец света*. Именно здесь тревожный разум говорит тебе, что данная ситуация не просто плохая, а действительно ужасающая и опасная, настоящая катастрофа. Ты правда веришь в то, что никогда не сможешь справиться с тем, что происходит, и что ты никогда не переживешь этого.

Далее в этой главе ты узнаешь, как составить свой план Лицом к лицу со страхом. Этот план состоит из нескольких частей, включая контрольный список Мысли разумно и Лестницу страха. Во-первых, вернись назад и просмотри заново инструменты спокойного ума, чтобы

делать ремиксы тревожных треков. Об этих инструментах ты узнал в главе 4, и они помогут тебе создать свой собственный список Мысли разумно в конце этого раздела. Инструмент, который хорошо подходит, чтобы сделать ремикс из режима *Скачки разума* – это инструмент Аргументов За и Против. Этот инструмент работает, напоминая тебе о том, что есть существенная разница между фактами и мнениями. Помни, что факты – это доказательства событий. Факты могут быть определены как истинные или ложные – правильные или неправильные мнения, с другой стороны, то, каким образом мы видим вещи, и не может рассматриваться с точки зрения истинного или ложного – правильного или неправильного. Например, Дарси считает, что задохнется, если застрянет в лифте между этажами. К счастью, Дарси удалось переписать свои *Скачки разума* с помощью инструмента Аргументов За и Против.

Контрольный список мыслей Дарси

Мой тревожный трек: Я задохнусь, если лифт застрянет. Инструмент спокойного ума: Аргументы За и Против

Аргументы ЗА	Аргументы ПРОТИВ
<p>Когда лифт переполнен, я чувствую, словно не могу дышать.</p>	<p>Лифты не герметичны.</p> <p>Если бы люди правда могли задохнуться в лифте, вероятно, существовали бы какие-то предупреждения о возможности возникновения такой опасности.</p> <p>Я спросил друзей, считают ли они, что можно задохнуться в лифте, и все сказали: «Нет, ни в коем случае».</p> <p>Если бы люди задыхались в лифтах, правительство либо объявило бы использование лифта противозаконным, либо в каждом лифте находились бы дыхательные маски.</p> <p>Лифты по-прежнему разрешены, и я никогда не видел, чтобы там были какие-то дыхательные маски.</p> <p>Когда лифт переполнен, воздух в кабине становится теплее, что дает мне ощущение того, что я задыхаюсь. Но чувство, будто мне не хватает воздуха, не означает, что я задыхаюсь. Наверное, это значит, что я волнуюсь!</p>

Мой измененный трек: Лифты – это не герметичные конструкции, поэтому воздух в них постоянно циркулирует. Когда я волнуюсь, мне кажется, что я задыхаюсь, но на самом деле это просто растет ощущение тревоги. Никто никогда не задыхался в лифте. Я думаю, что мне просто было важно это понять!

Еще один инструмент, который может помочь тебе изменить треки *Конца света* – это разработка Усилителя уверенности. Помни, что суть заключается в необходимости сосредоточиться на том, как ты можешь справиться с ситуацией. Нельзя просто говорить себе, что ты не можешь, или что ситуация невыносима или ужасна. Когда ты читал главу 4, беспокойный разум Бобби как раз проигрывал трек *Конца света*. Он убежден, что все его одноклассники будут смеяться над ним, если он неправильно ответит на вопрос. Хотя Бобби и понимает, что даже если кто-то и будет смеяться, скорее всего, это будет всего пара человек, но в то же время он просто хочет понимать, что сможет справиться с такой ситуацией, если она в теории произойдет. Он изменил свой тревожный трек с помощью Усилителя уверенности и сказал себе так: «Я могу сделать много вещей, чтобы справиться со своим смущением. Я много раз справлялся с ним и раньше, так что у меня получится и в этот раз».

Чтобы завершить список Мысли разумно в конце главы, просто запиши свой тревожный трек. В левой колонке укажи свой инструмент Спокойного разума, а затем в правой колонке запиши новый трек. Ты можешь заметить, что ты используешь такие инструменты, как Аргументы За и Против и Усилитель уверенности для многих из твоих тревожных треков. Это твоя подготовка ко встрече со своим конкретным страхом. Однако инструменты Пицца ответственности и Машина времени также могут быть эффективны при создании ремиксов из твоих тревожных мыслей.

ПОСТРОЕНИЕ ЛЕСТНИЦЫ СТРАХА

Большая часть твоего плана Лицом к лицу со страхом состоит в разработке собственной Лестницы страха. Твоя Лестница страха – это шкала ситуаций, которые заставляют тебя переживать. Нижние ступени

лестницы показывают, что ты беспокоишься лишь немного, а верхние – что ты находишься на пике тревоги. Твой план поможет тебе прорабатывать свой страх постепенно, словно ты поднимаешься по лестнице, шаг за шагом. Встреча со своим страхом лицом к лицу и напрямую, без ступенчатости, лучше всего работает для подростков, которые избегают социальных ситуаций, таких как публичные выступления, посещение вечеринок, использование общественных туалетов или сдача тестов. Также такие прямые и неступенчатые действия замечательно подходят для преодоления страха, связанного с определенным местом. Если у тебя паническое расстройство, ты можешь бояться ходить в торговые центры, рестораны, ездить в автобусах или метро. Если твой страх в боязни определенных вещей, таких как собаки, иглы, насекомые или микробы, поможет постепенное прорабатывание страхов, шаг за шагом.

Сломай свой страх

Перед тем как создать Лестницу страха, тебе нужно разрушить свой страх. Во-первых, подумай о способах, которые помогут изменить ситуацию. Тебе нужно сделать ее или более ужасающей, или менее страшной. Например, то, насколько ты близко находишься к объекту или ситуации, которые вызывают в тебе страх, влияет на уровень твоей тревожности. Если ты боишься высоты, стоять на расстоянии в полметра от окна в высоком здании может быть страшнее, чем стоять на расстоянии полутора метров от края крыши. Или стоять на первой ступени лестницы может быть страшнее, чем стоять на второй. Еще один способ осознать свой уровень тревожности – это начать думать о том, сколько времени тебе придется терпеть эту ситуацию. Например, если ты боишься замкнутых пространств, постоять в шкафу 2 минуты может быть проще, чем 10 минут. Иногда размер чего-то влияет на степень твоего страха. Большая собака может быть страшнее маленькой, большая игла может быть страшнее маленькой.

Чтобы разрушить свои страхи, очень важно описать каждый шаг на Лестнице страхов очень подробно и четко. Если ты не можешь четко описать то, что ты собираешься предпринять, ты просто не сможешь начать действовать. Чем подробнее ты все опишешь, тем меньше беспокойства и больше уверенности ты почувствуешь, чтобы начать

прорабатывать свой страх и приступить к первому шагу. Надпись «Посмотри на собаку, которая стоит на поводке на расстоянии двух метров от тебя» более ясная и конкретная, чем просто «Посмотри на собаку». Такое неподробное описание может быть очень страшным шагом, потому что ты не знаешь, означает ли это, что ты смотришь на собаку, которая находится через дорогу от тебя, или это означает, что ты смотришь на собаку, когда она сидит у тебя на коленях. Когда Элли построила свою Лестницу, она разбила свой страх на управляемые шаги и оценила каждый шаг (0 = нет беспокойства или страха, 10 = максимальное беспокойство или страх).

Когда ты строишь свою Лестницу страха, постарайся придумать по крайней мере 8-12 ступеней. Хотя твоя Лестница может состоять и аж из 20 ступеней, такое количество может тебя несколько замедлить.

Лестница страха Элли

Лицом к лицу с моим страхом пауков

СИТУАЦИЯ	ОЦЕНКА СТРАХА (0-10)
Позволить посадить паука себе на плечо.	10
Позволить пауку проползти по моей руке.	9
Держать паука на ладони так долго, как я смогу.	8.5
Быстро прикоснуться к пауку.	7
Прикоснуться к пауку через стекло закрытой банки, которую держит мама.	6
Посмотреть на паука в закрытой банке, которую держит мама.	5.5
Посмотреть видео на YouTube про пауков.	5
Скачать картинку с изображением паука и попытаться удержать телефон в руках, когда я приближаю изображение паука.	4

Потрогать экран с изображением паука, пока моя мама держит телефон.	3
Посмотреть на голову паука, пока моя мама держит телефон с картинкой.	2
Рассмотреть всего паука, пока моя мама держит телефон с картинкой.	1

Точно так же менее восьми шагов могут сделать твою Лестницу страха более трудной, потому что у тебя будет недостаточно времени, чтобы настроиться для следующего шага.

Кроме того, необходимо строить Лестницу таким образом, чтобы она начиналась с более низких ступеней (низкий уровень тревоги), и постепенно уровень сложности предполагаемых ситуаций начинал увеличиваться (до высокого уровня тревоги). Если в первой Лестнице страха, которую ты строишь, расписаны только верхние ступени, у тебя могут возникнуть проблемы с тем, как подняться по ней, ведь чтобы это сделать, тебе придется сразу же прыгать на вершину. Во время построения Лестницы очень важно, что начиная с несложных ситуаций и заданий, ты идешь вверх, тем самым укрепляя свою уверенность. Низшие ступени не вызывают в тебе большого страха, и поэтому у тебя гораздо больше шансов на успех.

Когда ты работаешь над своей Лестницей страха, помни разницу между реальной опасностью и предполагаемой опасностью (когда мы считаем, что что-то опасно, хотя на самом деле это не так). Тебе захочется поработать над предполагаемыми опасностями. Например, Элли собирается встретиться со своим страхом пауков лицом к лицу, она будет прорабатывать свой страх и сможет меньше бояться неядовитых пауков. Но это не значит, что Элли станет меньше бояться Черной вдовы, которая представляет собой реальную опасность. Мин столкнется со своим страхом заболеть, прикоснувшись к грязной, но безопасной кухонной столешнице, ведь вся ее семья дотрагивалась до столешницы, и все по-прежнему хорошо. Точно так же подросток, который хочет преодолеть свой страх перед собаками, будет прорабатывать страх с той собакой, которая, насколько он знает, дружелюбна и никогда не кусается, а не

с собакой, которую он видит впервые, или с собакой, которая иногда кусается.

Чтобы создать собственную Лестницу страха, выполни следующие действия:

1. Определи, какой страх ты хочешь проработать, и запиши его.
2. Убедись, что страх, с которым ты встретишься лицом к лицу, не причинит тебе вреда. (Спроси друга или родителей, считают ли они ситуацию, которая нагоняет на тебя страх, безопасной. Сделали бы они это сами?)
3. Составь список из примерно 8-12 ситуаций, которые касаются твоего страха. Раздели их на колонки Ситуация и Шаги. Попробуй разделить все шаги на чрезвычайно страшные и несильно страшные, с которыми не так тяжело справиться. Самая страшная ситуация должна находиться на вершине лестницы, а самая легкая – внизу.
4. Затем в столбце Оценка страха оцени, насколько ты будешь напуган (0 = нет тревоги или страха, 10 = максимальное беспокойство или страх).

Представь свой страх

Элли построила Лестницу страха с описанием ситуаций, которые могут произойти в реальной жизни. Ты тоже можешь построить Лестницу страха при помощи воображаемых ситуаций. Возможно, ты думаешь: «Какой в этом смысл? Представление чего-то, что пугает меня, не заставит меня сильно волноваться». Именно. Это одна из причин, по которой этот способ борьбы с твоим страхом может помочь. Представлять себе вещь или ситуацию, которая пугает тебя, – это отличный способ разогреться перед реальным столкновением со страхом. Некоторым подросткам представление своего страха помогает им настолько сильно, что они даже не готовятся перед тем, как воссоздать ситуацию непосредственно в реальной жизни. Кроме того, во многих случаях то, что ты сам себе представляешь, намного страшнее, чем эта ситуация или вещь в реальности.

Представление всего в подробностях может также уменьшить

уровень твоего беспокойства, которое ты чувствуешь перед тем, как даже просто посмотреть на вещь, или перед тем, как окажешься в ситуации, которая может тебя испугать. Большая часть страхов, которые у тебя присутствуют касательно полетов, поездки в лифте или пауков, исходит из твоих мыслей об этих вещах или ситуациях, и из того, что ты себе представляешь, говоря или думая об этой вещи или ситуации. Мы называем это тревогой ожидания. Многие подростки могут потратить часы или даже дни на переживания, прежде чем произнести речь или пойти к стоматологу. Представление того, что может тебя испугать, может снизить уровень тревоги и беспокойства о таких вещах.

Последняя причина, по которой необходимо четко и ясно представлять себе страхи, – то, что это вообще единственный способ для тебя попасть в подобную ситуацию. Некоторые подростки боятся вещей и ситуаций, с которыми они в принципе никогда не могут столкнуться напрямую, или с которыми было бы небезопасно столкнуться напрямую. Например, самое страшное в пауках для Элли было то, что паук может укусить ее, что она может почувствовать ужасную боль, которая будет длиться вечно. Чтобы преодолеть эту часть своего страха, Элли придется позволить пауку укусить ее. Это небезопасно, и к тому же совсем не обязательно, потому что Элли может себе просто это представить. Точно так же Бобби может представить, как все дети в его классе смеются над ним. Они не должны на самом деле смеяться, потому что, действительно, в чем смысл? Чтобы заставить всех детей смеяться над ним, Бобби, вероятно, придется сделать что-то совершенно нелепое, что, вероятно, доставит ему массу неприятностей с учителем. Это не опасно, но и не обязательно. Кроме того, подростки могут сталкиваться с некоторыми ситуациями, которые их пугают, но это может происходить недостаточно часто, чтобы это помогло им преодолеть свой страх. Хорошим примером является полет. Большинство подростков не имеют возможности летать достаточно часто, чтобы таким образом преодолеть свой страх летать.

Ты можешь построить Лестницу страха «Просто представь», а еще ты можешь построить Лестницу страха «Просто сделай это», подробное описание шагов на странице 80. Или ты можешь просто написать на бумаге, как ты мог бы справиться с такой гипотетической ситуацией.

Начни с воображаемых ситуаций, которые вызывают у тебя небольшую или низкую тревогу, и иди выше вплоть до воображаемых ситуаций, которые вызывают у тебя повышенную или крайне высокую тревогу. После того, как ты создал эти сцены в своей голове, следующий шаг – записать их на бумаге и поставить каждой из них оценку страха. Описание каждой воображаемой ситуации немного похоже на написание сценария фильма, где ты подробно рассказываешь о каждой части сценария. Использование всех пяти чувств может помочь тебе сосредоточиться на воображаемой ситуации.

Я пользовался карточками, когда строил свою Лестницу страха. На каждой карточке я описал ситуацию, где я сталкиваюсь со своим страхом толпы, затем я их сложил от наименее страшных до самых страшных и пронумеровал от 0 до 10 согласно тому, насколько сильно меня пугает каждая отдельная ситуация. Все это на самом деле заставило меня меньше бояться ходить в торговый центр. Я знал, что у меня есть план, как справиться со своими страхами.

—Дарси, 17 лет

Последним шагом является запись этих сцен. Ты можешь записать их и прочитать себе или попросить кого-то прочитать их, или ты можешь использовать старомодный магнитофон или цифровой диктофон, чтобы записать на него прочтение шагов твоей Лестницы страха. Вот что записал Бобби. Он присвоил этому страху номер 8.

Я сижу на уроке математики и слушаю учителя. Сегодня теплый день, и я слегка потею. Я слышу звук газонокосилок где-то неподалеку и чувствую запах свежескошенной травы. Учитель задает вопрос, и я думаю, что знаю ответ, хотя я не уверен. Я решаю сказать ей, что я думаю, и поднимаю руку. Как только я делаю это, мои одноклассники начинают смеяться. Я даже ничего не сказал, а уже слышу, как они смеются. Я начинаю нервничать. Я начинаю больше потеть. У меня пересохло во рту, мне трудно дышать. Я опускаю руку и втягиваю голову в плечи. Я не могу

смотреть на других детей. Я слышу, как учитель говорит им замолчать, но они продолжают смеяться. Я чувствую себя ужасно. Я никогда в жизни не чувствовал такого смущения, но я не могу уйти. Я замер на месте, ожидая, когда это закончится, но дети продолжают смеяться и смеяться.

РАЗРАБОТАЙ СВОЙ ПЛАН «ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СТРАХОМ»

Теперь пришло время собрать воедино все части твоего плана Лицом к лицу с моим страхом. План состоит из трех частей. Первая часть – это ситуация, которую ты планируешь создать, чтобы встретиться со своими страхами. Этот шаг основывается на твоей Лестнице страха, тебе нужно написать рядом с ситуацией «страх, с которым я сталкиваюсь сегодня» и поставить дату. Затем ты записываешь измененный трек, который ты написал, работая над листом Мысли разумно. Затем, наконец, есть Термометр страха – мы скоро поговорим про него – он нужен, чтобы контролировать уровень тревоги, когда ты сталкиваешься со своим страхом в настоящей жизни или просто его представляешь.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СТРАХОМ

Как только ты создал свой план Лицом к лицу с моим страхом, ты готов к самой трудной части – к тому, чтобы встретиться со своим страхом. Нужно начинать с самой низкой ступени Лестницы страха, чтобы в самом начале столкнуться с ситуацией, которая создаст наименьший уровень тревоги. Важно проработать способы управления своим беспокойством, чтобы ты мог видеть, что твое беспокойство со временем снижается. Ты будешь использовать Термометр страха, чтобы отмечать свой уровень тревоги каждый раз, когда сталкиваешься со своим страхом, где 0 – прохладно и спокойно, а 10 – наиболее тревожно или самое страшное из того, что ты можешь себе представить. Обведи цифру на термометре страха, которая соответствует беспокойству, которое ты чувствуешь каждый раз, когда сталкиваешься со своим страхом. В плане «страх, с которым я сталкиваюсь сегодня» может означать не один раз, а несколько.

Перед тем как идти на проработку своего страха, прочти список Мысли разумно. Повтори фразы, которые там написаны несколько раз, прежде чем приступить к работе со страхами. Еще лучше, если ты

попросишь маму или папу (или хорошего друга) потренироваться с тобой в течение нескольких минут, прежде чем ты встретишься со своим страхом. Ты можешь даже получить удовольствие от процесса проработки страхов, особенно когда ты помнишь о своем Спокойном разуме, когда заменяешь тревожные мысли измененными треками, и когда у тебя есть доверенное лицо. Пройдись по своему списку несколько раз, пока не будешь полностью уверен в том, что ты готов начать.

Хотя ты мог думать, что определенная ситуация не слишком серьезна, и она заслуживает только возникновения среднего уровня тревоги, при реальной ситуации и когда ты столкнешься со своими страхами ты можешь заметить всплеск беспокойства и, возможно, не сможешь продолжать. Если это произойдет, подумай об использовании других инструментов, описанных в этой книге, таких как глубокие вдохи или визуализация. В качестве альтернативы заново пересмотри свою Лестницу страха. Возможно, ты решил начать сразу с середины лестницы, думая, что все будет легко, но на самом деле все оказалось сложнее, чем ты ожидал. Помни, что важно начать с нижней части лестницы и подниматься наверх шаг за шагом.

Теперь взгляни в лицо своему страху. Когда ты столкнешься со своим страхом, важно, чтобы ты, оставаясь в ситуации, записывал показания Термометра страха каждые 2-5 минут. Например, Элли начала смотреть в лицо своему страху, пролистывая книгу о пауках. Она решила отмечать показания Термометра страха каждый раз, когда просматривала книгу. Когда она смотрела на фотографию, она отмечала свой страх на Термометре страха каждые 2 минуты, пока ее страх не стал равен 0 или 1. У нее на это ушло около 30 минут. Но если это займет у тебя немного больше времени, все равно продолжай. Самое главное для тебя – работать с Термометром, пока твое беспокойство не снизится до 0 или 1. Теперь взгляни на план страха Клэя на странице 89, чтобы увидеть, как он его составил.

Если хочешь посмотреть планы Лицом к лицу со страхом, составленные другими подростками, перейди в раздел Дополнительные ресурсы в конце книги. Однако твой план, скорее всего, будет отличаться от других, потому что нет двух одинаковых подростков, и нет двух

одинаковых страхов. Если ты уже решился встретиться со своим страхом, мы хотим убедиться, что ты получишь максимальную пользу и все сделаешь правильно. Мы хотим, чтобы у тебя все получилось.

ПОЛУЧЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ОТДАЧИ ОТ КАЖДОЙ ПОПЫТКИ

Ты можешь решить, что если ты однажды попытался, и у тебя не получилось, – что данный план вообще не сработает. Бобби сначала тоже так думал: «Встреча лицом к лицу с моим страхом не сработала. Мама и папа заставили меня пойти на большой семейный праздник. Мне пришлось там остаться, но я все время переживал и чувствовал себя несчастным». В этом примере мама и папа Бобби заставили его пойти на вечеринку. Люди, заставляющие тебя столкнуться со своим страхом насильно, дают тебе совсем другие ощущения, чем если бы ты планировал все сделать самостоятельно, следуя заданному алгоритму, используя инструменты и начиная с самой низкой ступеньки лестницы. Ты бы пробовал снова и снова, пока не осознал, что вещи или ситуации, которые тебя пугали, уже не вызывают такой сильной тревоги или вызывают ее в гораздо меньшей степени. По этой причине, если ты готов рискнуть и встретиться лицом к лицу со своим страхом, важно, чтобы ты сделал это таким образом, чтобы у тебя все получилось. Сталкиваясь со своим страхом, следуй этим шести правилам, чтобы получить максимальную отдачу от каждой попытки:

- ☒ **Делай все поэтапно.**
- ☒ **Делай, пока страх не исчезнет.**
- ☒ **Делай это часто.**
- ☒ **Сделай все от начала до конца.**
- ☒ **Действуй разумно.**
- ☒ **Сделай это с чьей-либо помощью.**

ДЕЛАЙ ВСЕ ПОЭТАПНО. Лучший способ добиться того, чтобы каждая попытка оказалась удачной, – разбить свой страх на этапы. Когда ты разбиваешь страх на ступени, пока создаешь Лестницу страха, ты будешь

чувствовать себя менее тревожно, потому что сможешь увидеть общую картину. Тебе может казаться, что фобия работает как выключатель света: когда ты переживаешь – фобия включается, а когда спокоен – выключается. На самом деле, твой страх больше похож регулятор яркости, а не на выключатель. Есть много маленьких этапов от чувства небольшого беспокойства до чувства настоящего страха. Зная, что ты можешь идти вперед небольшими шагами, ты ослабишь влияние страха и сделаешь его менее ужасающим, потому что будешь чувствовать себя более уверенно и точно знать, что справишься.

ДЕЛАЙ, ПОКА СТРАХ НЕ ИСЧЕЗНЕТ. Тебе нужно встретиться со своим страхом и продержаться как можно дольше, пока не почувствуешь, что страх становится все меньше и меньше. Как правило, это занимает менее 60 минут, но иногда это может занять больше времени. Очень важно, чтобы ты находился в такой ситуации достаточно долго, чтобы ты понял: о чем бы ты ни волновался, высока вероятность, что этого вообще никогда не произойдет, твои тревоги не имеют смысла. И только продержавшись достаточное количество времени рядом с объектом страха, ты сможешь это осознать. Проверь свой уровень страха каждую пару минут. Когда твой страх достигнет отметки 0 или 1, ты можешь все прекратить, но не раньше.

ДЕЛАЙ ЭТО ЧАСТО. Прорабатывай свой страх по крайней мере четыре или пять раз в неделю и возьми хотя бы один выходной день, чтобы вознаградить себя за усилия. Каждый раз, когда ты тренируешься, начинай оттуда, где ты остановился в прошлый раз, прежде чем переходить к следующему шагу. Считай это разминкой. Но помни, что во время разминки ты можешь почувствовать себя немного более тревожно, чем накануне. Это нормально. Просто оставайся на этом этапе, пока беспокойство не уйдет, а когда будешь готов, попробуй приступить к выполнению следующего шага.

СДЕЛАЙ ВСЕ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА. Встретиться со своим страхом – далеко не самое приятное и веселое занятие. В один момент ты можешь почувствовать, что ждешь появления тревоги. Когда это произойдет, знай, что ты на верном пути к преодолению своего страха. Как раз потому, что ты чувствуешь беспокойство, у тебя возникнет сильное

желание бороться с этим чувством или хотя бы сделать что-то, чтобы немного уменьшить уровень тревоги. Чтобы получить максимальную отдачу от каждой попытки, оставайся в состоянии тревоги и прорабатывай свои беспокойства, а не пытайся оттолкнуть и подавить их. Во время следования плану по проработке собственного уровня тревожности тебе не нужно стараться избегать ситуаций, которые у тебя вызывают сильные эмоции. Ты можешь просто начать делать что-то, чтобы снизить этот уровень (например, ты можешь вытирать руки о штаны, чтобы не бежать и не мыть их по привычке, или постараться хотя бы смотреть в сторону человека, если стесняешься смотреть ему в глаза. Со временем ты сможешь привыкнуть к этому и перейти к следующему шагу по борьбе со своей тревожностью). Прими все возможные риски, вне зависимости от того, насколько они малы.

ДЕЙСТВУЙ РАЗУМНО. Перед каждой практикой тебе нужно просматривать список Мысли разумно. Тем самым ты будешь напоминать своему беспокойному разуму мыслить рационально. Тебе нужно научиться видеть, что происходит на самом деле, а не заикливаться на том, что рисует тебе твой беспокойный разум. Это поможет ему со временем забыть, чего именно он боится.

СДЕЛАЙ ЭТО С ЧЬЕЙ-ЛИБО ПОМОЩЬЮ. Наконец, ты можешь попросить кого-нибудь поработать с тобой, когда ты собираешься встретиться со своим страхом. Выбери кого-то, с кем ты чувствуешь себя комфортно, кто не будет толкать тебя сделать большее, чем то, на что ты готов и что ты собираешься проработать. Тебе нужно получить поддержку и похвалу, когда ты чувствуешь тревогу и неуверенность, это очень тебе поможет. Помни, что тебе следует наградить себя чем-нибудь приятным после каждой практики по проработке страха или тревоги. Составь список возможных наград и обсуди их с родителями (скачать любимую песню, остаться на ночь у друга, поесть мороженое с семьей). Твоя семья тоже может предложить какие-то идеи. Поощряй себя только тогда, когда ты сделал то, что планировал. Это лучший способ идти в нужном направлении.

НАЙДИ В СЕБЕ МУЖЕСТВО

Вот и все. Теперь ты готов столкнуться со своими страхами. Однако прежде, чем ты начнешь составлять собственный план, мы хотим кое-что добавить и рассказать о мужестве. Некоторые подростки считают, что храбрость – это когда человек совсем не чувствует страха. Это очень далеко от истины. Храбрость – значит делать то, что тебя пугает. Делать что-то, когда тебе страшно. Мы не знаем, как назвать то состояние, когда человека ничего не пугает и не тревожит, но мы точно знаем, что это не имеет ничего общего с мужеством. На самом деле быть мужественным – значит уметь контролировать свои страхи и тревоги. И многое из того, что ты найдешь в этой книге, поможет тебе с этим, и ты сможешь действовать храбро и мужественно. Ты будешь чувствовать тревогу. Ты будешь волноваться. Однако если ты будешь продолжать идти вперед и встретишься лицом к лицу со своим страхом, проработаешь свои тревоги шаг за шагом, ты обязательно со всем справишься и сможешь управлять своими страхами и тревогой. Мы видели, как это происходило, сотни раз. Удачи тебе!

План Клэя Лицом к лицу со страхом

15 июля

Страх, с которым я встречу сегодня: Сегодня я буду готовиться на 30 минут меньше к тесту по математике.

Мой тревожный трек: Я провалю тест по математике.

Лист Мысли разумно

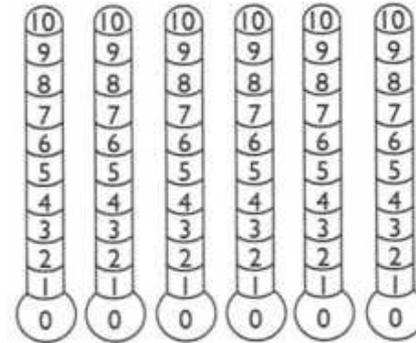
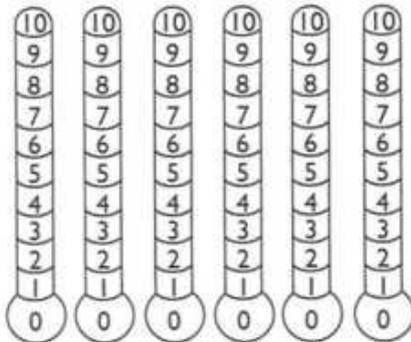
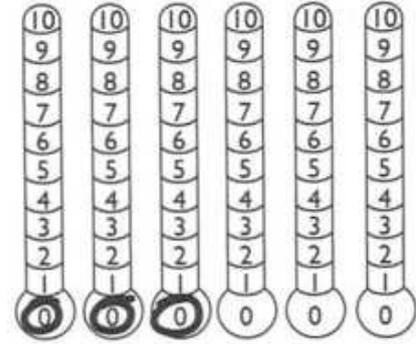
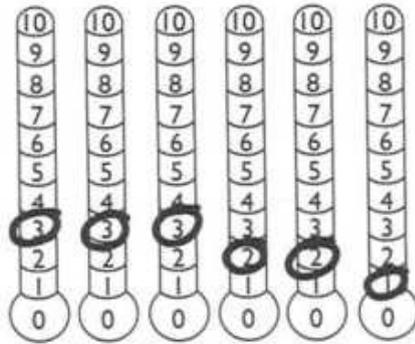
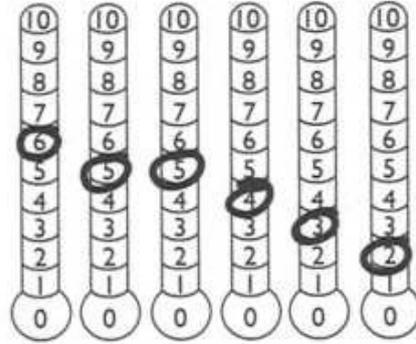
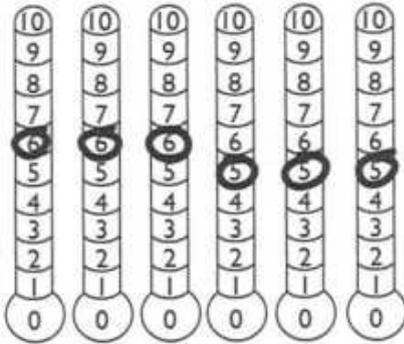
ИНСТРУМЕНТ СПОКОЙНЫЙ УМ	ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ МЫСЛИ
Аргументы За и Против	<p>Мне легко дается математика, и я уже учусь больше, чем это необходимо. Подготовка к тесту на 30 минут меньше, вероятно, никак не повлияет на мою оценку.</p> <p>Даже если я не справлюсь с этим тестом по математике, это еще не конец света.</p>
Усилитель уверенности	<p>Если я провалю тест по математике только потому, что я потратил меньше времени на подготовку, я смогу с этим справиться.</p> <p>Я всегда смогу узнать у учителя, как можно исправить оценку.</p> <p>И мне не нужно получать пятерки за каждый тест, чтобы чувствовать себя хорошо.</p>

Повторяющиеся мысли: Я всегда решаю тест по математике, независимо от того, насколько тщательно я готовлюсь. И мне не нужно получать пятерки за каждый тест, чтобы чувствовать себя хорошо.

Лестница страха

СИТУАЦИЯ И ШАГ	ОЦЕНКА СТРАХА (0-10)
Потратить на 30 минут меньше времени для подготовки к тесту по математике, чем я трачу обычно.	8
Потратить на 20 минут меньше времени для подготовки к тесту по математике, чем я трачу обычно.	6
Потратить на 15 минут меньше времени для подготовки к тесту по математике, чем я трачу обычно.	5
Потратить на 10 минут меньше времени для подготовки к тесту по математике, чем я трачу обычно.	4
Потратить на 8 минут меньше времени для подготовки к тесту по математике, чем я трачу обычно.	3
Потратить на 5 минут меньше времени для подготовки к тесту по математике, чем я трачу обычно.	2
Потратить на 3 минуты меньше времени для подготовки к тесту по математике, чем я трачу обычно.	1
Потратить на 3 минуты меньше времени для подготовки к тесту по математике, чем я трачу обычно.	1

Термометр страха Клэя



Мой план Лицом к лицу со страхом

Сегодняшняя дата: _____

Страх, с которым я встречу сегодня: _____

Мои тревожные мысли: _____

Лист Мысли разумно

ИНСТРУМЕНТ СПОКОЙНЫЙ УМ	РЕМИКС ТРЕКА

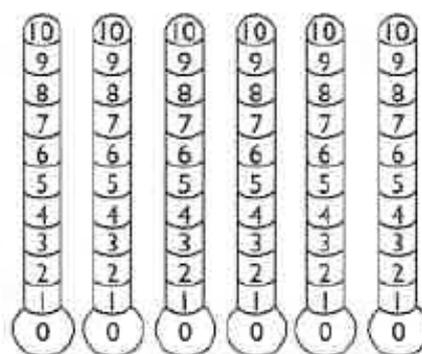
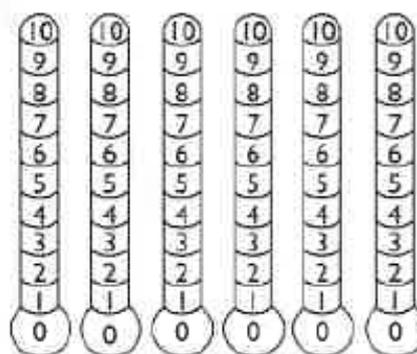
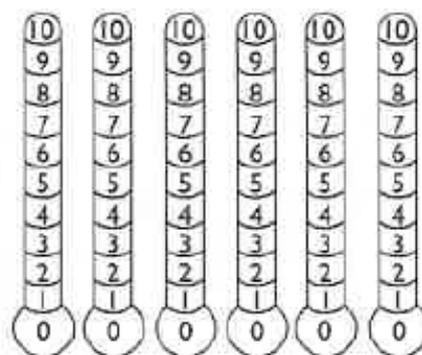
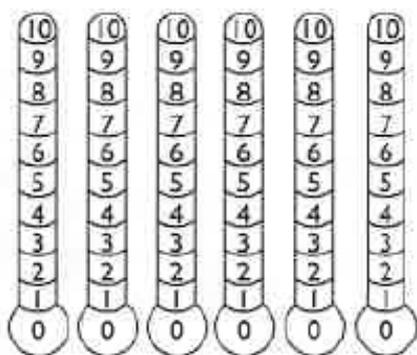
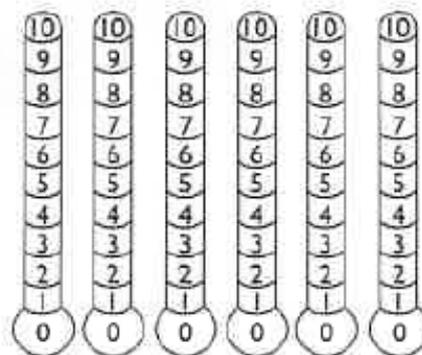
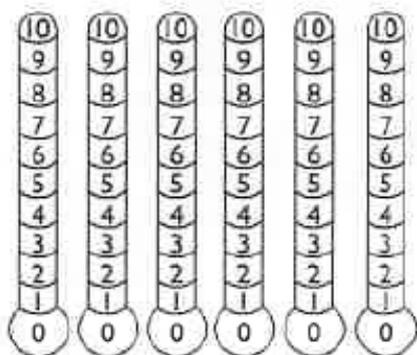
Мои повторяющиеся мысли: _____

Мой план Лицом к лицу со страхом (продолжение)

Лестница Страха

СИТУАЦИЯ И ШАГ	ОЦЕНКА СТРАХА (0-10)

Мой Термометр страха





ГЛАВА 6

КАК УДЕРЖАТЬСЯ НА ПЛАВУ ВО ВРЕМЯ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

Возможно, ты слышал о разрывном течении или сильном обратном течении. Это сильные течения (от 1,5 до 8 километров в час) у берега и на поверхности воды. Сильное обратное течение выбрасывает тебя в море. Люди обычно не тонут, когда попадают в сильное обратное течение, если не пытаются плыть к берегу. Если ты начнешь сопротивляться и плыть против течения, ты устанешь, потому что это течение намного сильнее тебя. Как только ты потратишь все силы, ты утонешь (если тебя не вытащат). Конец истории.

Так если плыть против течения – не самая умная вещь, что тогда делать? Спасатели сказали бы, что нужно расслабиться, если ты попадаешь в сильное обратное течение. Таким образом ты сможешь легко оставаться на плаву – сначала немного поплаваешь по-собачьи, потом на спине, потом просто расслабишься и поплывешь по течению – вот и все. Сильное обратное течение не утопит тебя (оно не затягивает вниз, ко дну), поэтому ты находишься в полной безопасности, пока ты на плаву. Скоро течение ослабнет, и ты сможешь доплыть до берега.

То же самое с паникой. Мы не хотим, чтобы ты начал бороться со своей паникой, но в то же время мы не хотим, чтобы ты ее игнорировал и ничего не делал. Лучшее, что можно сделать, – это просто оставаться на плаву. Цель этой главы в том, чтобы ты понял, как обнаружить паническую атаку и что с ней делать. Мы опишем типичные особенности, которые способствуют возникновению панического состояния, и представим

стратегии, чтобы помочь подросткам оставаться на плаву в состоянии паники, а также расскажем, как правильно пройти через панические атаки.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРАХА И ПАНИКИ

Люди боятся. Животные боятся. Ты тоже боишься. Страх – это естественная реакция на опасность. Возможно, ты уже знаешь из уроков биологии о стратегии «бей или беги». Эта стратегия утверждает, что каждый инстинктивно готов либо сражаться, когда попадает в опасную для жизни ситуацию, либо убежать от нее. Твое сердце бьется быстрее, ты напрягаешься, мышцы уже готовы, что придется либо драться, либо бежать. Ты готов действовать. Страх защищает животных в дикой природе, когда они сталкиваются с хищником. Этот же страх позволяет тебе избежать опасности, если ты можешь, или защитить себя, если приходится. Если бы ты шел по тротуару и увидел, как кто-то на велосипеде едет прямо на тебя, ты бы отпрыгнул в сторону. В этой ситуации страх защищает тебя от неприятного удара. Однако, когда ты чувствуешь страх, но не находишься в угрожающей жизни ситуации или в реальной опасности, это называется паникой.

Паника или паническая атака – это внезапный порыв страха, который, кажется, приходит из ниоткуда, но чувства очень реальны. По сути, паническая атака – это реакция страха, которая дала небольшую осечку и появилась тогда, когда она не должна была появляться. Во время приступа паники твое сердце может биться очень быстро, и ты можешь вспотеть, почувствовать головокружение или начать задыхаться. Иногда ты можешь почувствовать какие-то проблемы с дыханием или начать дрожать. Все твое тело реагирует очень остро, но в то же время ум начинает подавать сигналы тревоги. Ты можешь подумать, что сходишь с ума, умираешь, или что происходит что-то ужасное, тебе захочется кричать. Больше всего на свете в такие моменты хочется убежать – из класса, лифта, самолета, откуда угодно. Это значит, что «беги» – это то действие, которое тебе диктует твой мозг. Но почему? Почему ты чувствуешь панику? Почему твой разум бьет тревогу?

ПРЫЖОК В ПАНИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Когда ты находишься в паническом состоянии, твой беспокойный разум и твое тело бьют тревогу, сообщая, что происходит что-то плохое или опасное. На самом деле, это не так. Панические атаки не опасны.

Еще удивительнее, что панические атаки – это совершенно естественная реакция, которая просто происходит в неподходящее время или в неподходящей ситуации. Поскольку на самом деле не существует никакой реальной опасности, когда ты вдруг испытываешь весь этот спектр сильных ощущений страха, твой ум начнет придумывать причины, которые теоретически могли бы быть правдой. Мы называем это Прыжок к паническому состоянию. На самом деле, это просто тревожные треки, играющие, когда ты находишься в режиме паники (помнишь модель А-Б-В в главе 4?). Есть шесть основных видов тревожных треков, которые могут вызвать панику у подростков.

- У меня сердечный приступ.
- Я упаду в обморок или потеряю сознание.
- Я перестану дышать и задохнусь.
- Я упаду или не смогу ходить.
- Я схожу с ума.
- Я теряю контроль над собой.

У меня сердечный приступ. Когда у тебя приступ паники, твое сердце начинает биться очень быстро. Если бы ты бежал по дорожке, ты бы решил, что все в порядке: «Конечно, мое сердце бьется быстро, ведь я бегаю». Возможно, ты этого даже не заметишь. Однако когда твое сердце бьется очень быстро, и ты не можешь найти вескую причину, почему это происходит, твой ум может перепрыгнуть к мысли что «у меня сердечный приступ» или «я умру».

Когда твое сердце бьется очень быстро, это может быть страшно, но тебе нужно помнить, что это не опасно – особенно если ты знаешь, что здоров. Здоровое сердце может биться очень быстро в течение многих часов без последствий. Во время приступа паники ты можешь почувствовать, что твое сердце иногда замирает или наоборот бьется очень часто, или ты можешь почувствовать боль в левой верхней части

груди, которая быстро проходит. Убедись, что ощущения не ухудшаются, когда ты начинаешь двигаться быстрее или напрягаешься. Если это так, то это точно не сердечный приступ. Во время настоящего сердечного приступа большинство людей ощущают сильнейшую боль в центре грудной клетки, которая усиливается, когда они напрягаются, и эта боль не проходит. Во время реального сердечного приступа сердце человека может биться, или будет ощущение, что там что-то колет, но это обычно происходит после сильной боли в центре грудной клетки. Это очень отличается от того, что люди чувствуют при панической атаке. Вот почему тебе хочется убежать. Твое сердце колотится и работает на полную, потому что твое тело готовит тебя согласно стратегии «бей или беги» к тому, что ты будешь сражаться, или тебе придется бежать.

Я никогда не забуду свой первый приступ паники. Я смотрел телевизор в своей комнате, когда он меня настиг. Я вспотел, и мое сердце начало биться очень быстро. Я подумал, что у меня сердечный приступ. Я позвал маму и папу, и они вызвали скорую. Я провел следующие четыре часа в больнице. Врачи осмотрели меня через кучу аппаратов и проверяли сердце снова и снова. Когда они сказали, что все в порядке, я им не поверил. Это было в прошлом году, и теперь, когда я смотрю назад, я вижу, как глупо я себя вел, но когда это произошло, мне было действительно страшно. Я был уверен, что умираю.

Дарси, 17 лет.

Я упаду в обморок или потеряю сознание. Некоторые подростки чувствуют головокружение или слабость при панической атаке. Если у тебя закружилась голова, когда ты встал слишком быстро, твой разум говорит: «Ты встал слишком быстро». Но когда это происходит во время панической атаки, разум может просто перепрыгнуть к мыслям «я сейчас упаду в обморок» или «я сейчас потеряю сознание».

Ты чувствуешь головокружение, потому что немного меньше крови поступает в мозг, и вместо этого она собирается в твоих мышцах, чтобы подготовить тебя согласно стратегии «бей или беги» к драке или побегу.

Хотя ты и можешь подумать, что падаешь в обморок, маловероятно, что это действительно произойдет. Почему? Потому что когда ты чувствуешь страх, сердце начинает работать сильнее, чем обычно, что увеличивает кровяное давление. Мы можем упасть в обморок, если наше кровяное давление внезапно падает, а в данном случае такого не произойдет. Поэтому, пока твое сердце бьется в быстром темпе, ты не упадешь в обморок. Это хороший пример того, насколько сложно устроено тело человека. (Конечно, есть исключения из каждого правила, поэтому некоторые подростки могут упасть в обморок. Например, подросток с фобией крови может упасть в обморок при виде крови.)

Я перестану дышать и задохнусь. Некоторые подростки чувствуют, что у них начинаются проблемы с дыханием во время панической атаки. Подросток обычно говорит, что он чувствует тяжесть в груди. Он дышит часто, чтобы обеспечить попадание большего количества воздуха в легкие. Когда ты находишься в состоянии тревоги, мышцы шеи и груди, как и остальные мышцы, напряжены, что делает дыхание затрудненным. Поскольку твое дыхание затруднено, ум быстро переходит к мысли «я не могу дышать, я задохнусь». Это просто бессмысленно. Ты не сможешь перестать дышать в момент панической атаки. Твой мозг умнее. В нем есть встроенные рефлексы, которые заботятся о тебе. Если вдруг ты прекратишь дышать, твой мозг заставит тебя вдохнуть воздух, как это происходит всегда, если ты задерживаешь дыхание. Во время панической атаки ты получаешь достаточно кислорода. Даже если ты потеряешь сознание – чего скорее всего не случится, – ты сразу начнешь дышать и придешь в себя. Мы не утверждаем, что чувство, когда ты задыхаешься, или когда тебе кажется, что ты не можешь дышать, приносят кучу удовольствия, потому что это не так. Но мы хотим подчеркнуть, что все это не опасно.

Я упаду или не смогу ходить. Иногда во время панической атаки ноги могут задрожать, или ты можешь почувствовать слабость в ногах или испытывать какие-то проблемы при ходьбе. Когда это происходит, твой беспокойный разум может перепрыгнуть к мысли «я сейчас упаду» или «я не смогу ходить». Такая мысль может напугать тебя еще сильнее во время приступа паники – ведь если ты упадешь или не сможешь ходить, люди вокруг могут подумать, что ты странный, и тебе будет неловко.

Опять же, твой беспокойный разум прыгнул к страшной мысли, но тебе следует помнить, что с тобой все в порядке, и с твоими ногами все хорошо. Более того: ты сможешь ходить, как ты это делаешь обычно.

Во время панической атаки кровеносные сосуды в ногах могут немного расшириться, что приводит к накоплению крови в мышцах ног и неполной циркуляции. Это не опасно, но это заставляет тебя почувствовать, будто ноги стали ватными. Дрожь и слабость пройдут. Если ты уже встречался с паническими атаками, ты, вероятно, уже знаешь это. Ты упал? Нет. Подумай об этом минуту. Паническая атака – это реакция на страх, которая идет не совсем так, как нужно. При реальной опасности твой организм будет работать именно таким образом – он попытается среагировать так, чтобы дать тебе быстро убежать от опасности или дать достаточно сил, чтобы сразиться. Если бы наши ноги отказывались нас слушаться каждый раз, когда мы чувствуем страх, наши предки просто не смогли бы так долго выживать в мире мастодонтов и саблезубых тигров!

Я схожу с ума. Некоторые подростки чувствуют себя дезориентированными или оторванными от окружающих во время панической атаки. Они говорят, что чувствуют себя странно или не так, как обычно, и они не понимают, почему. Мы признаем, что когда у тебя паническая атака, у тебя могут быть довольно странные чувства. А если ты никогда не чувствовал себя таким образом раньше, твой ум может просто перескочить к мысли «я схожу с ума».

Во время панической атаки мозг получает немного меньше крови, потому что тело решает, что ему нужно направить кровь в другие части организма: например, в мышцы, которые будут использоваться, чтобы защитить себя или убежать от опасности. Это может стать причиной того, что ты чувствуешь себя странно или не по себе, но это не значит, что ты сходишь с ума, независимо от того, насколько странно ты себя чувствуешь. На самом деле, никто не «сходит с ума» внезапно. Психические расстройства, как правило, развиваются медленно в течение многих лет, и панические атаки не вызывают их. Какой бы страшной ни была паническая атака, она еще никогда не была причиной того, что подросток сошел с ума. Никогда!

Я теряю контроль. Во время панической атаки ты испытываешь довольно сильные физические ощущения, и, разумеется, тебе может показаться, что ты теряешь контроль над собой. Отчасти это происходит потому, что ты чувствуешь себя немного не так, как обычно. Однако когда твой ум перепрыгивает на мысль «я теряю контроль», что это означает на самом деле? Некоторые подростки думают, что потерять контроль означает, что они начнут бегать и кричать во все горло в ужасе. Другие подростки думают, что это означает, что они могут сказать или сделать что-то, чего потом будут стесняться. Может быть, это и не так драматично, как бегать и кричать при всех, но, тем не менее, это тоже может вызвать некоторую неловкость.

Если во время панической атаки ты чувствуешь, что хочешь вскочить и убежать, это не значит, что ты теряешь контроль. Это значит, что твой разум и тело сосредоточены на одной мысли – спастись от опасности. Это именно то, что должны сделать твой разум и тело, если ты окажешься в реальной опасности. Кроме того, бегство от опасности – это не то же самое, что потерять контроль. Подростки никогда не теряют контроль. Они просто уходят от ситуации, если могут.

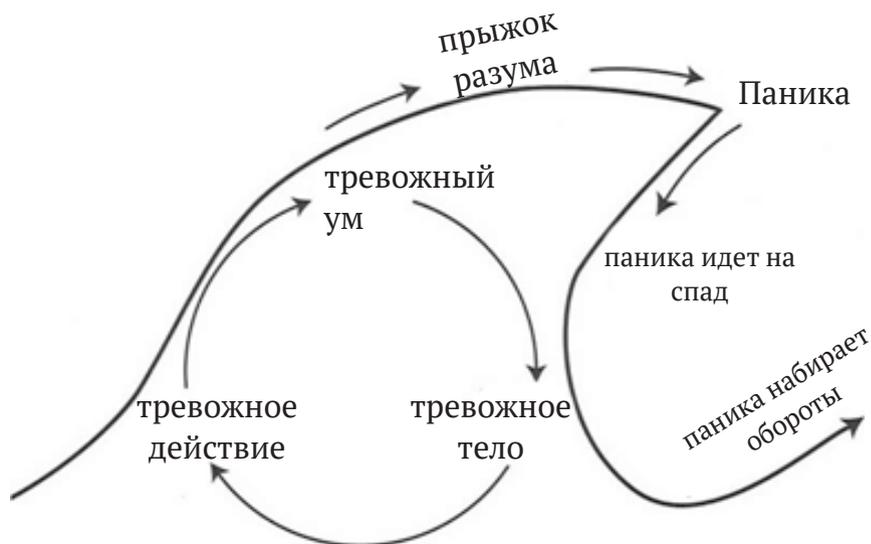
Итак, что ты думаешь о панике? Потрать несколько минут, чтобы подумать о своих тревожных треках, которые продолжают подталкивать тебя к состоянию паники.

СОЗДАНИЕ ПАНИЧЕСКОЙ ВОЛНЫ

Хотя многие подростки считают, что панические атаки приходят из ниоткуда, паника на самом деле развивается постепенно, подобно волне. Как ты уже знаешь, тревожные треки могут вызвать Паническую волну. Однако так же, как ветер, прилив и другие факторы влияют на силу настоящей волны, тебе нужно помнить, что есть определенные вещи, которые влияют и на твою Паническую волну. Посмотри на рисунок на стр. 102. Начнем с твоего тела, которое играет важную роль в создании Панической волны. Если занятия в школе, друзья или семья некоторое время давят на тебя, твой организм, скорее всего, становится все более и более напряженным.

Напряженное тело может стать первым сигналом того, что начинает

формироваться Паническая волна. Кроме того, включить тревожные треки в таком случае – обычное дело для твоего тела. Это происходит потому, что когда твой разум впадает в панику, он начинает заставлять тебя думать, что с какой-то частью твоего тела что-то может быть не



так. Допустим, у тебя были проблемы с дыханием, потому что у тебя были простуда или аллергия. Твой разум может перескочить от мысли о заложенном носе к страшному предположению, что ты задыхаешься. Кроме того, когда ты начинаешь думать о панической атаке, твое тело становится все более и более напряженным. Это нарастание напряжения (неважно, произошло ли это из-за настоящей опасности или это просто приступ паники) вносит вклад в Паническую волну, которая может собираться очень медленно в течение часов, дней или даже недель.

Еще один фактор, который способствует созданию Панической волны, – это твое внимание, то есть то, на что ты обращаешь внимание, когда чувствуешь напряжение или беспокойство по поводу собственной панической атаки. Как только ты понимаешь, что теоретически опасность может поджидать тебя за углом, ты начинаешь искать эту опасность. Во время панической атаки, как раз по той причине, что твой ум перескочил к пугающей мысли, что что-то может быть не так с твоим организмом, ты склонен обращать внимание на любое маленькое изменение, произошедшее в твоем теле. Даже когда ты находишься на учебе или забрасываешь мячи в корзину, часть твоего тревожного разума

продолжает сканировать тело на наличие признаков опасности: «Я дышу нормально, или у меня проблемы с дыханием?» Или: «Мое сердце бьется ритмично, или оно то замирает, то бьется слишком часто?» Твое внимание к мелким деталям подталкивает Паническую волну вперед, ведь ты постоянно находишься в режиме поиска опасности и, как правило, находишь что-то, что работает не так, как тебе кажется правильным, даже если так было всегда, или даже если это абсолютно безопасно.

Как ты уже знаешь из этой главы, твой беспокойный разум играет важную роль в создании Панической волны. Твой беспокойный разум всегда немного беспокоится о том, насколько хорошо ты контролируешь свое тело, и сравнивает физические ощущения. Если они немного отличаются от того, что ты чувствовал минуту назад, это может означать, что ты переходишь к следующей панической атаке. Твой беспокойный разум всегда беспокоится о твоём теле и о том, грядет ли следующая паническая атака. Как ты можешь догадаться, это беспокойство делает твоё тело ещё более напряженным и тревожным. Скоро ты начинаешь замечать, что чувствуешь себя более напряженным. Ты думаешь, что что-то идет не так. Затем твой беспокойный разум перепрыгивает к панической мысли «у меня сердечный приступ». Ум может перескочить к приступу паники буквально в течение одной секунды. Но, несмотря на это, Паническая волна может накапливаться в течение многих часов или даже дней.

ЦИКЛ ПАНИЧЕСКОЙ ВОЛНЫ

БОРЬБА С ПАНИЧЕСКОЙ ВОЛНОЙ (НЕ СТОИТ!)

Ум может перескочить к приступу паники буквально в течение одной секунды. Но, несмотря на это, Паническая волна может накапливаться в течение многих часов или даже дней.

Как мы уже обсуждали, когда твой беспокойный разум переходит в состояние паники, тебе может показаться, что ты сходишь с ума, задыхаешься или умираешь, или что скоро произойдут какие-то страшные вещи. Конечно, это пугает, и тебе захочется как можно скорее избавиться от этого чувства. Иногда у тебя не получается сразу остановить волну Панической атаки, и ты начинаешь ей сопротивляться.

Конечно, ты можешь попробовать оттолкнуть приступ паники, но сама паника не представляет реальную опасность. Это как пытаться оттолкнуть собаку, которая хочет тебя укусить.

На самом деле, тебе важно найти способ остановить свои тревожные мысли, а не сражаться с паническими атаками. Ты не можешь уйти от своего тревожного разума и организма. Независимо от того, что ты делаешь или куда ты идешь, есть ты, и есть твоя паника.

Очень важно, чтобы человек понял, что бороться нужно с причиной паники, а не с ее последствиями. Найти причину паники – значит решить 90 % проблемы. Если ты начинаешь сопротивляться Панической волне, даже если бы ты мог не впадать в панику, сопротивляясь, ты обязательно впадешь. Это происходит потому, что невозможно бороться с паникой. Это слишком сильное чувство. Когда ты сможешь оттолкнуть панику или сопротивляться ей, знай заранее – ты проиграешь. И как только ты поймешь, что все бесполезно, ты почувствуешь, что потерял весь контроль над ситуацией – и, бум! – пик Панической волны.

Поэтому очень важно, чтобы ты не пытался заставить Паническую волну исчезнуть и не пытался ее подавлять. Вместо этого мы хотим, чтобы ты научился держаться на плаву. Как описано в начале этой главы, это может помочь тебе думать о твоей панике как о сильном обратном течении, а пытаться сражаться с сильным течением – явно не самая лучшая идея. Лучше всего попытаться остаться на плаву и подождать, пока Паническая волна утихнет. Но прежде чем мы научим тебя оставаться на Панической волне, тебе нужно научиться понимать, когда она приходит, чтобы ты мог лучше контролировать происходящее. Посмотри на эту Шкалу тревоги, уделяя особое внимание первичным признакам появления панического состояния.

7 СТАДИЯ ТРЕВОГИ (серьезная паническая атака)	Все, перечисленное на стадии 6, но постепенно нарастает чувство страха, появляются мысли, что ты сходишь с ума или умираешь, поиск способа выйти из ситуации.
6 СТАДИЯ ТРЕВОГИ (умеренная паническая атака)	Учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, чувство смущения, ощущение, что ты – это ты, присутствует только частично, ощущение, что ты теряешь контроль.
5 СТАДИЯ ТРЕВОГИ (ранняя паника)	Сердце колотится или бьется неритмично, чувство головокружения или «что это не ты», боязнь потерять контроль над собой, появляется желание убежать.
4 СТАДИЯ ТРЕВОГИ (характерная тревога)	Чувство дискомфорта, учащенное сердцебиение, появляется беспокойство о сохранении контроля, общее состояние напряженное и беспокойное.
3 СТАДИЯ ТРЕВОГИ (умеренная тревожность)	Чувство дискомфорта, но все еще есть возможность контролировать себя, учащенное сердцебиение, дыхание быстрое, ладони или верхняя губа начинают потеть.
2 СТАДИЯ ТРЕВОГИ (легкая тревожность)	Определенно нервное состояние, волнение, чувство напряжения, мысли начинают скакать.
1 СТАДИЯ ТРЕВОГИ (легкая тревога)	Немного нервное состояние, мимолетные приступы тревоги.
0 СТАДИЯ ТРЕВОГИ (расслабление)	Спокойствие, чувство отвлеченности.

Цикл Панической волны



ПОЙМАЙ СВОЮ ПАНИЧЕСКУЮ ВОЛНУ

Прежде чем стараться удержаться на Панической волне, нужно понять, когда ее можно поймать. Это похоже на то, как нужно поймать волну для серфинга: ты должен быть немного впереди твоей Панической волны. Поймать Паническую волну означает четко представлять, где ты находишься по Шкале тревоги. У разных подростков появляются разные признаки появления Панической волны, но большинство всегда что-то чувствует. Одну девушку всегда тошнит, когда она чувствует себя очень тревожно. После нарастания беспокойства она замечала, что у нее начинаются проблемы с дыханием. Она начинала верить в то, что теряет контроль над своим телом, или что она вот-вот умрет, потому что она не может дышать. Другие подростки могут начать чувствовать головокружение или замечать, что они дышат быстрее или глубже, или что их сердце бьется чаще. Что обычно чувствуешь ты? Если тебе трудно сразу вспомнить все свои симптомы, попробуй обратиться за помощью к родителям или психотерапевту. Если ты не знаешь, что предвещает Паническую волну, носи с собой блокнот и запиши все, что почувствуешь во время следующей Панической атаки.

УДЕРЖАТЬСЯ НА ПАНИЧЕСКОЙ ВОЛНЕ

Когда начинают появляться первые физические признаки Панической волны (стадия 4 или ниже), пора начинать действовать. В дополнение к чувствам и ощущениям, которые ты испытываешь, ты можешь заметить, что твой разум начинает перепрыгивать от одной ужасной мысли

к другой. Первое, что тебе нужно будет сделать, – это замиксовать тревожные треки в треки Прыжок назад.

Прыжок назад

Прыжок назад – это своего рода напоминание самому себе, что тебе нужно отменить Прыжок вперед твоего разума к неприятным мыслям. Прыжок назад помогает потому, что он точно интерпретирует то, что происходит и позволяет осмыслить чувства и ощущения, которые испытывают твои беспокойные разум и организм. Например, если ты думаешь «у меня сердечный приступ», тебе нужно заменить этот первоначальный трек на такой: «У меня нет сердечного приступа. Мое сердце бьется быстро, потому что мне страшно. У меня молодое и здоровое сердце, и оно будет работать еще долго». А если твой разум тебя быстро отправил к мысли «я схожу с ума», трек Прыжок назад должен выглядеть так: «Я чувствую себя странно, потому что мне страшно. Люди не сходят с ума из-за панических атак!»

Ты сможешь удержаться на плаву во время панической атаки, если сможешь убедить себя, что эти пугающие чувства не опасны. На самом деле мы рекомендуем использовать Прыжок назад перед тем, как использовать другие инструменты, разработанные, чтобы оставаться на плаву. Это всегда легче делать, когда ты напоминаешь себе, что ни ситуация, ни то, что ты чувствуешь, не представляют никакой опасности. Это опасно только тогда, когда ты тратишь слишком много времени, думая об этом. Например, если ты боишься собак, и так случилось, что собака сидит и смотрит на тебя. Как думаешь, разве не было бы легче думать о чем-то другом (постараться отвлечься) и успокоить себя, если бы ты знал, что собака и не собирается тебя кусать? То же самое относится и к панике. Всегда легче справиться с любыми пугающими или неловкими чувствами, если ты считаешь, что они не опасны.

Инструменты спокойного тела

Как только ты использовал Прыжок назад, ты можешь применить и другие инструменты, чтобы удержать себя на плаву. Ты можешь использовать инструменты спокойного тела. Если кратко, то их смысл в

следующем:

* Дыхание животом – дышать нужно медленно и глубоко, контролируя свое дыхание не менее 5 минут, пока не почувствуешь, что Паническая волна спадает.

* Визуализация – вспомни что-то очень хорошее, что случилось с тобой, или представь себе какое-нибудь спокойное место. Ты можешь представить, как плывешь на надувном матрасе в теплом бассейне или лежишь на пляже в солнечный день. Если ты любишь природу, представь, что ты плывешь на плоту, и чем дальше уплываешь, тем больше снижается уровень твоей Панической волны.

Отвлечение

Кроме того, когда ты занят чем-либо, что требует высокого уровня концентрации, ты тоже расслабляешь свой беспокойный разум. Может быть трудно переключиться на что-то другое при первых признаках беспокойства или паники, но это может серьезно помочь. Благодаря правильной фокусировке на других вещах твой беспокойный разум вместо того, чтобы паниковать, просто отходит в сторону и дает тебе шанс продержаться во время Панической волны. Но помни, что в начале тебе нужно применить Прыжок назад, чтобы не дать тревожному уму представлять самые пугающие вещи, и только после этого ты можешь начать себя отвлекать. Вот список интересных вещей, которые делают подростки, пока ждут спада Панической волны:

- Почитать журнал
- Решить кроссворд, sudoku или подумать над какой-нибудь головоломкой
- Начать вязать, шить или плести бисером
- Поиграть в карты или настольную игру с кем-нибудь
- Поиграть на музыкальном инструменте
- Послушать музыку или посмотреть любимый фильм

Как удержаться на плаву во время панических атак

Одна из самых полезных стратегий для удержания себя на плаву – это разговаривать с самим собой очень рационально, подбирая аргументы, и рассуждать очень спокойно, чтобы научиться успокаивать свой беспокойный разум. Другими словами, ты просто можешь создавать ремиксы из тревожных треков. Мы называем такие беседы с самим собой Как удержаться на плаву во время панических атак. Мы знаем, что это помогает подросткам принять свои чувства, научиться быть терпеливыми, пока они ждут, что волна спадет. Посмотри Как удержаться на плаву во время панических атак, которые приведены ниже, и используй те, которые, как тебе кажется, помогут больше всего. Если ты, твои родители или психотерапевт нашли другие варианты, то это тоже просто отлично, и ты можешь использовать и их.

Как только ты научишься хорошо и быстро применять Прыжок назад и другие стратегии и инструменты, ты сможешь их быстро комбинировать и максимально хорошо себя контролировать во время приступа паники. Но помни, что всегда нужно начинать с Прыжка назад. Например, представь, что ты вдыхаешь, и тебе становится хорошо, после того, как ты подумал: «У меня нет сердечного приступа». Ты решил заменить этот тревожный трек на: «Мое сердце бьется быстрее просто потому, что мне страшно». Затем примени Как удержаться на плаву во время панических атак, чтобы успокоить свой беспокойный разум, пока Паническая волна нарастает. Или напomini себе, что у тебя крепкое и здоровое сердце, а потом отвлечи себя на что-нибудь веселое.

Ты изучил несколько инструментов, и каждый из них работает. Но если вдруг тебе трудно использовать какой-то один из инструментов, ты всегда можешь просто переключиться на другой. А если он тебе потом надоест, выбери другой. Продолжай использовать свои стратегии и инструменты (Прыжок назад, инструменты спокойного тела, отвлечение и Как удержаться на плаву во время панических атак), пока Паническая атака не спадет.

Как удержаться на плаву во время панических атак

Я собираюсь оставаться на плаву во время приступа тревожности и просто ждать, пока он спадет.

- Я могу справиться с этими чувствами. Они не представляют опасности.

- Эти чувства не очень приятны, но я могу справиться с ними.

- Я чувствую беспокойство, но я все еще контролирую ситуацию.

- Я просто позволю своему организму делать свое дело. Это пройдет.

- Это нормально – чувствовать беспокойство. Остаться на плаву – это нормально. Просто жить – это тоже нормально.

- Я уже удерживался на Панической волне и раньше. Я могу сделать это снова.

- У меня хорошо получается удерживаться на Панической волне.

- Это не представляет опасности. Все в порядке.

- Этот приступ тревоги не повредит мне, даже если мне он не нравится.

- Со мной не случится ничего серьезного. Такого никогда не случилось раньше. И всегда все было в порядке. И сейчас тоже все в порядке.

- Это просто беспокойство. Я не позволю Панической волне добраться до меня.

СОЗДАНИЕ ПЛАНА ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ

Теперь настало время собрать все это вместе и разработать личный план для избавления от панической атаки. Подростки неоднократно говорили нам, что противостоять Панической волне намного легче, когда есть подробный план. В принципе, план для избавления от панической атаки объединяет все то, о чем ты узнал в этой книге, и еще раз подчеркивает все важные вещи, которые необходимо запомнить, чтобы противостоять паническим атакам. Если тебе нужна помощь, попроси родителей или психотерапевта поработать с тобой, чтобы собрать все шаги, инструменты и стратегии в одно. После того, как ты написал свой план для избавления от панической атаки, положи его туда, где ты быстро

сможешь его найти, когда почувствуешь, что надвигается Паническая волна.

1. Сначала подумай о первых признаках надвигающейся панической атаки. Если ты не можешь их определить самостоятельно, поговори с родителями или психотерапевтом, чтобы они тебе подсказали.

2. Подумай о своих типичных Скачках разума, которые заставляют тебя паниковать, и выпиши свои любимые Прыжки назад.

3. Просмотри главу «Как удержаться на плаву во время панических атак» и определи, что может сработать в твоём случае. Запиши варианты в план.

4. Запиши инструменты спокойного тела, которыми ты будешь пользоваться для лучшей работы Как удержаться на плаву во время панических атак и Прыжков назад.

5. Наконец, определи, где будет лежать твой план, чтобы ты всегда знал, где он находится, когда он тебе понадобится. Помни, что нужно начинать просматривать план при самых первых признаках панической атаки, чтобы точно опередить Паническую волну!

Посмотри на план для избавления от панической атаки, который составил Дарси.

Мои первые признаки панической волны	Первый признак панической волны – когда меня начинает немного подташнивать. Затем я начинаю беспокоиться, что меня может стошнить (2 по шкале тревоги). Когда я нервничаю, я начинаю тяжело дышать и переживать, что я задохнусь или умру (4 по шкале тревожности).
Мой любимый Прыжок назад	Я не задохнусь. Я чувствую, будто мне не хватает дыхания, потому что мышцы шеи и груди напряжены. Это происходит потому, что мне страшно. Я получаю много кислорода, хотя у меня такое чувство, что это не так. Мое тело знает, как дышать.

<p>Мои любимые Как удержаться на плаву во время панических атак</p>	<p>Я собираюсь оставаться на плаву во время приступа тревожности и просто ждать, пока он уйдет.</p> <p>Я уже удерживалась на Панической волне и раньше.</p> <p>Со мной не случится ничего серьезного. Такого никогда не случилось раньше.</p>
<p>Мои любимые инструменты спокойного тела</p>	<p>Я умею дышать правильно, чтобы успокоить разум и мое тело. Мне нравится говорить «пушистый котенок» на выдохе.</p>
<p>Вещи, которые мне нравится делать, чтобы отвлечь себя</p>	<p>Играть на гармошке.</p> <p>Послушать любимую песню.</p> <p>Позвонить Джули. Она моя лучшая подруга.</p>
<p>Что люди могут сделать/сказать, чтобы помочь</p>	<p>Моя сестра может сыграть со мной в настольную игру, если я попрошу ее.</p> <p>Мама может напомнить мне, что я обязательно справлюсь. Папа может сказать, что гордится мной.</p> <p>Это помогает, потому что он тоже иногда нервничает.</p>

ВЫЙТИ ИЗ ПАНИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Эта глава рассказала тебе о том, как определить, когда надвигается паническая атака, и что с ней делать. Помни, что ты сможешь оставаться на плаву с этими ужасающими и неудобными чувствами, если убедишь себя (хотя бы немного), что панические атаки не опасны. Затем тебе нужно использовать инструменты, чтобы удержать себя на плаву. И, как это происходит и с настоящими волнами, волна паники будет то подниматься, то опускаться. Будь готов к этому, особенно когда волна спадает. Иногда подростки начинают дополнительно нервничать во время спада Панической волны, потому что с нетерпением ждут, когда же все закончится. И из-за этого Паническая волна может снова начать подниматься, что застаёт их врасплох, и они снова начинают паниковать. Постарайся не переживать. Просто продолжай удерживаться на этой волне, пока она то накатывает, то отпускает и так по кругу. Просто старайся не нервничать и избавить себя от плохих мыслей.

Мой план для избавления от панической атаки

Мои первые признаки Панической волны	
Мой любимый Прыжок назад	
Мои любимые Как удержаться на плаву во время панических атак	
Мои любимые инструменты спокойного тела	
Вещи, которые мне нравится делать, чтобы отвлечь себя	
Что люди могут сделать/сказать, чтобы помочь	



ГЛАВА 7

СТРЕСС В СЕМЬЕ, ШКОЛЕ И СРЕДИ ДРУЗЕЙ

Взрослые всегда говорят тебе: «Почему ты нервничаешь? Это самое лучшее время в твоей жизни». Или: «Ты слишком молод, чтобы испытывать стресс». Подростки, как и взрослые, могут испытывать стресс время от времени, вне зависимости от того, насколько превосходная у них жизнь. Иногда подростки используют слово «стресс», чтобы описать то, что они чувствуют давление со стороны других людей, или как будто они находятся под микроскопом. Иногда они используют слово «стресс», подразумевая под этим то, что они обеспокоены или встревожены. Невзирая ни на что, стресс - это в на самом деле чувство подавленности, и с этим тяжело справиться. Как и большинству подростков, тебе может быть сложно справиться с тем, что ожидают и требуют от тебя семья, друзья и школа.

Поэтому в этой главе мы перечислим общепринятые факторы стресса большинства подростков, предложим идеи, как справиться со стрессом, и опишем некоторые способы его снятия. Мы также покажем, как составить План по снятию стресса, чтобы помочь тебе справиться со стрессовыми ситуациями, когда они появятся.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССА

Существуют три типа факторов стресса, относящиеся ко всем подросткам, - стресс в семье, школе и среди друзей. Эти типы стрессоров встречаются часто, иногда ежедневно, и могут ухудшить твое состояние беспокойства.

И как ты, вероятно, знаешь, большинство стрессов, будь то в семье, школе и среди друзей, неизбежны. Это часть активной и полноценной жизни.

Первый шаг в обучении управлению стрессом - это знать, что давит на тебя. Таким образом ты чувствуешь себя подготовленным, когда возникает стрессовая ситуация, а не удивленным и пораженным. Когда ты подготовлен, это упростит использование четырех средств снятия стресса, о которых мы поговорим в этой главе. В первую очередь спроси себя: испытываю ли я стресс в семейных отношениях? Испытываю ли я стресс среди друзей или в социальной жизни? Испытываю ли я стресс из-за хороших оценок или поступления в университет? Если ты ответил «да» на какой-то из этих вопросов, ты испытываешь типичный подростковый стресс. Чтобы выяснить, из-за чего ты испытываешь стресс, посмотри на 50 типичных подростковых факторов стресса. Отметь те, которые присутствуют в твоей жизни.

50 типичных подростковых факторов стресса

Семья	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Посещение одного из родителей, который не живет с тобой <input checked="" type="checkbox"/> Комендантский час <input checked="" type="checkbox"/> Недостаточное количество времени в кругу семьи <input checked="" type="checkbox"/> Обязательства по дому (повседневная работа по дому, семейное время) <input checked="" type="checkbox"/> Ссора с одним из родителей 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Забота о братьях-сестрах <input checked="" type="checkbox"/> Изменения в здоровье члена семьи <input checked="" type="checkbox"/> Изменение в жилищных условиях <input checked="" type="checkbox"/> Переезд <input checked="" type="checkbox"/> Проживание в двух семьях <input checked="" type="checkbox"/> Смерть одного из родителей <input checked="" type="checkbox"/> Развод родителей <input checked="" type="checkbox"/> Посещение родственников

Школа	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Поступление в университет <input checked="" type="checkbox"/> Академические требования <input checked="" type="checkbox"/> Сдача ЕНТ <input checked="" type="checkbox"/> Домашнее задание или учеба <input checked="" type="checkbox"/> Плохие оценки <input checked="" type="checkbox"/> Пропуск или опоздание на занятие 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Плохой класс или учитель <input checked="" type="checkbox"/> Иметь учителя, который более благосклонен к другим ученикам <input checked="" type="checkbox"/> Изменения в школе <input checked="" type="checkbox"/> Начало или конец учебного года <input checked="" type="checkbox"/> Подготовка к школе
Друзья	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Свидание <input checked="" type="checkbox"/> Давление со стороны сверстников к употреблению алкоголя и наркотиков <input checked="" type="checkbox"/> Внешкольные требования <input checked="" type="checkbox"/> Ссора с парнем/девушкой <input checked="" type="checkbox"/> Ссора с другом <input checked="" type="checkbox"/> Изменение в социальной активности <input checked="" type="checkbox"/> Знакомство с новыми людьми <input checked="" type="checkbox"/> Недостаточное количество времени, проведенного с друзьями <input checked="" type="checkbox"/> Не иметь парня/девушку 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Изменения в дружбе <input checked="" type="checkbox"/> Иметь мало друзей или ни одного <input checked="" type="checkbox"/> Не находить общий язык с родителями друга <input checked="" type="checkbox"/> Быть влюбленным или состоять в романтических отношениях <input checked="" type="checkbox"/> Потеря дружбы <input checked="" type="checkbox"/> Половой акт или другие сексуальные отношения <input checked="" type="checkbox"/> Расставание с парнем/девушкой
Другое	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Беременность <input checked="" type="checkbox"/> Смерть родственника или близкого друга <input checked="" type="checkbox"/> Изменение в финансах <input checked="" type="checkbox"/> Изменение в привычках питания или диете <input checked="" type="checkbox"/> Каникулы <input checked="" type="checkbox"/> Быть наказанным дома или в школе 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Физическая травма или болезнь <input checked="" type="checkbox"/> Увольнение с работы или быть выгнанным из спортивной команды <input checked="" type="checkbox"/> Выдающиеся персональные достижения <input checked="" type="checkbox"/> Изменение в режиме сна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ, СНИМАЮЩИХ СТРЕСС

Знание того, что тебя тревожит, может помочь тебе быть бдительным, подготовленным и, возможно, немного менее подавленным, когда возникнет стресс. Но для того, чтобы в дальнейшем снизить напряженное состояние, ты захочешь узнать о каких-нибудь специальных средствах, снимающих стресс. Эти четыре средства, перечисленные ниже, помогли многим подросткам и может также помочь и тебе управлять раздражителями, присутствующими в твоей повседневной жизни.

Средства, снимающие стресс, включают в себя:

- ☒ Определение твоих чувств
- ☒ Решение проблем: ВПОПП
- ☒ Самоутверждение: ООПС
- ☒ Идти на компромисс

Определение своих чувств

Выявление и обнаружение явных признаков стресса может помочь уменьшить стресс до того, как он выйдет из-под контроля. Взгляни: если у тебя есть какие-нибудь признаки стресса, то задай себе следующие вопросы:

- ☒ Напряжены ли мои мышцы?
- ☒ Чувствую ли я тревогу, нервозность и беспокойство?
- ☒ Есть ли у меня проблемы со сном?
- ☒ Потерял ли я аппетит или жажду нездоровой пищи и переедаю?
- ☒ Набирает ли обороты моя тревога?
- ☒ Заметил ли я, что становлюсь более раздражительным или вспыльчивым?
- ☒ Я устал, утомился и истощен?

- ☒ Есть ли у меня проблемы с концентрацией?
- ☒ Быстро ли я могу расплакаться или чрезмерно эмоционален?
- ☒ Чувствую ли я, что некоторые вещи выходят из-под моего контроля?

Есть ли у тебя какие-нибудь из этих признаков? Если ответ «да» к двум и более вопросам, то, возможно, ты испытываешь стресс. Однажды ты выяснил, что находишься в стрессовом состоянии, и можешь начать принимать меры. Верить или нет, иногда окружающие могут снизить твой уровень стресса. Когда другие в курсе, как ты себя чувствуешь, они могут помочь, особенно если ты сам - источник своего стресса.

Решить проблему: ВПОПП

Большинство раздражителей, отмеченных в «50 типичных подростковых факторов стресса», являются примерами проблем, которые у тебя есть, и которые ты хочешь решить. Разные ситуации (тебя выгнали из спортивной команды не по твоей вине, у тебя мало друзей, ты чувствуешь себя одиноким, другие подростки предлагают тебе алкоголь или наркотики) могут стать причиной повышенного уровня стресса. Это проблемы, которые ты хотел бы изменить. Существуют методы, о которых ты, возможно, уже знаешь, и которые могут помочь тебе улучшить навыки решения твоих проблем. Одна очень эффективная модель имеет пять шагов: ВПОПП.

Выявить проблему

Придумать решение

Оценить преимущества и недостатки

Применить идею(и)

Просмотреть и поощрить

Для использования ВПОПП сделай следующее:

1. Выясни и определи проблему. Лучший способ - это задать себе вопрос: «В чем заключается твоя проблема? Почему это является проблемой? Что я пытаюсь изменить?» Если ты не уверен, как описать проблему, попытайся спросить других, как они бы определили ее.

2. Создай список идей, которые могли бы решить проблему. Спроси себя: «Как я могу решить ее?» Лучше хорошо поразмыслить и составить как можно больше идей.

3. Оцени и напиши список преимуществ и недостатков к каждой идее. Другими словами, список плюсов и минусов к каждому разделу. Это поможет тебе решить, которая из идеи(й) может быть лучшим решением твоей проблемы. (Глядя на преимущества и недостатки, переходи на качество, а не количество).

4. примени свои идеи на практике. Выбери несколько решений и испробуй их. Ты не узнаешь, работает ли твое решение, пока не попытаешься.

5. Посмотри, как твои решения работают, и похвали себя за свои старания. Если это не сработает, вернись к списку преимуществ и недостатков и выбери другую идею.

Самоутверждение: ОИПС

Уверенность - третий способ, снимающий стресс, и ты можешь использовать ее для снижения напряжения. Быть уверенным означает позволять другим знать, что ты чувствуешь, пока обдумываешь чувства и желания других. К сожалению, иногда уверенность путают с настойчивостью. Быть настойчивым означает ставить на первое место свои желания, а не желания других людей, не обращая внимание на их чувства. Различие в том, что уверенность включает интересы многих, тогда как настойчивость - интересы одного. Иногда подростки (а также взрослые) так сильно пытаются не проявлять настойчивость, что пропускают состояние настойчивости и прямоком переходят к пассивности. Быть пассивным означает отказаться от прав и не

озвучивать другим свое мнение, предпочтение или идеи. Пассивность может сделать тебя злым, возмущенным и напряженным. Ни настойчивость, ни напористость не позволят тебе получить то, что ты хочешь. Тебя либо проигнорируют, либо отдалятся от тебя.

Ты связан с другими людьми. И когда друзья настаивают на том, чтобы ты делал то, что вызывает у тебя стресс, настойчивость говорит «нет» и заботится о тебе. Средство, помогающее тебе стать более уверенным, называется ООПС, то есть: Описать, Объяснить, Попросить и Сделать вывод. ООПС может помочь тебе постоять за себя, попросить помощи и даже подружиться. Например, очень важно использовать эти шаги в спокойной и уважительной манере, без настойчивости или назойливости. Для того чтобы стать более уверенным, попробуй использовать ООПС следующим образом:

1. Опиши проблему. Когда ты говоришь с кем-нибудь, расскажи ему о своей проблеме. Например: «Ты в третий раз говоришь мне, что поможешь с домашней работой, но в последнюю минуту все отменяешь».

2. Объясни, как ты себя из-за этого чувствуешь. Но не обвиняя другого человека. Например: «Один-два раза – это нормально, но ты кидаешь меня каждый раз, я начинаю думать, что тебе все равно. Это задевает мои чувства и беспокоит меня, потому что мне нужна помощь».

3. Попроси изменений. Ты описал проблему и то, что ты по этому поводу чувствуешь. Попроси изменений, которые, ты веришь, решат твою проблему. Предложи решение. Например: «Давай ты сразу будешь мне говорить, если не можешь помочь с домашней работой?»

4. Сделай вывод. Подумай, решил ли ты проблему. Выскажись по этому поводу: «Будет здорово, когда ты скажешь мне прямо, что не можешь мне помочь. Я буду искать того, кто сможет, и мы больше не будем ссориться».

Существуют ситуации, когда ты не можешь почувствовать себя комфортно, потому что имеешь дело с авторитетной личностью, такой как учитель, другой взрослый или подросток постарше. Попроси друга или взрослого помочь тебе выработать уверенную позицию.

Мой учитель истории поставил мне низкую оценку из-за того, что я поздно сдала работу. Он не слушал меня, когда я объясняла, что закончила ее вовремя. Я попросила помощи у преподавательницы английского языка, потому что я попросила ее посмотреть работу, а она мне слишком поздно ее вернула. Она поговорила с учителем по истории. Мы прояснили ситуацию, и все кончилось хорошо.

Элли, 14 лет

Идти на компромисс

Последний способ, снимающий стресс, – компромисс. Он помогает снизить конфликт, и это снизит твой собственный стресс и тревожность другого человека. Потрать время на то, чтобы решить, в чем бы ты мог уступить в определенной ситуации. Тем не менее, уступка не означает полной капитуляции. Если ты пойдешь на компромисс, то другие люди будут делать так же, и вы все выиграете. Компромисс не сработает, пока все спорщики не почувствуют, будто они что-то отдали и получили что-то взамен.

Чтобы пойти на компромисс, сделай вот что:

1. Сделай Т-таблицу на листке бумаги.
2. Слева в верхней колонке напиши «То, в чем я мог бы уступить» и затем напиши вещи, которые ты мог бы уступить.
3. В верхней правой колонке напиши: «То, в чем я не уступлю» и составь список вещей, за которые ты держишься.
4. Затем взгляни на список и подумай, сможешь ли ты найти связь между этими идеями. Это будет твоим компромиссом. И только потом принимай решения, которые удовлетворят всех.
5. Встреться с оппонентом и приди с ним к компромиссу. Иногда первый компромисс не срабатывает. Или ты думаешь, что уступил больше, чем другой человек, и тебе это кажется неправильным. Если это так, вернись к таблице и пересмотри свои идеи снова. Затем расскажи другим людям, что первый компромисс не подходит тебе, и что ты

хочешь вновь попытаться.

РАЗВИТИЕ ПЛАНА СНЯТИЯ СТРЕССА

Стресс в доме, школе и среди друзей влияет на жизнь всех подростков. Очень важно, чтобы ты научился определять, когда ты испытываешь стресс. План по снятию стресса, представленный ниже, позволит тебе идентифицировать факторы стресса и напомнит тебе использовать некоторые или все четыре способа снижения твоего ежедневного стресса.

Взгляни на План снятия стресса, созданный Клэем. Он направлен на исправление ситуации с его девушкой.

План снятия стресса Клэя

Мой стресс: я сильно поспорил с моей девушкой, Марией

<p>Определение моих чувств</p>	<p>Раздражительность Повышенное беспокойство Проблемы со сном Напряжение в мышцах и боль в спине Проблема с концентрацией</p>
<p>Решение моей проблемы ВПОПП Выявить мою проблему Придумать список решений Оценить преимущества и недостатки Применить мою(и) идею(и) Посмотреть и похвалить</p>	<p>В: Мария и я поругались из-за того, что она сказала, что я недостаточно времени провожу с ней</p> <p>П: 1) Ходить на обед вместе с Марией в школе каждый день. 2) Делать уроки вместе с Марией после баскетбольной тренировки. 3) Сделать субботу днем свиданий. 4) Каждый день звонить Марии перед сном.</p> <p>П: Преимущества: больше времени с Марией; Мария счастлива; наши отношения могут дальше развиваться.</p> <p>Недостатки: меньше времени на себя; меньше времени на моих друзей; душновато; чувствую давление, проводя все время с Марией.</p> <p>П: Попробовать использовать одно из решений, перечисленных выше.</p> <p>П: Разговаривать с Марией перед сном каждую ночь и делать по крайней мере что-то одно вместе на выходных - это реально работает.</p>

<p>Самоутверждение ООПС Описать мою проблему Объяснить это ощущение Попросить изменений Сделать вывод, как эти изменения могут помочь/ решить мою проблему</p>	<p>О: Мария, я думаю, что мы проводим достаточно времени вместе, но тебе этого недостаточно, и это расстраивает меня.</p> <p>О: Я расстроен из-за того, что мы поссорились, но я хочу быть с тобой. Но я боюсь потерять свою независимость и время, посвященное моим интересам и друзьям.</p> <p>П: Может, будем разговаривать по телефону каждый вечер перед сном и делать что-то вместе по субботам?</p> <p>С: Мы будем много разговаривать и проводить больше времени вместе.</p>	
<p>Идти на компромисс</p>	<p>То, в чем я мог бы уступить: Я мог бы быть более гибким с тем, как я провожу свои выходные.</p>	<p>То, в чем я не уступлю: Я хочу иметь время для себя. Я хочу зависать с друзьями.</p>

Не бойся стресса. Стресс всегда будет присутствовать в твоей жизни. Это может произойти из-за семьи, школы и друзей. Но знание своих раздражителей - это первый шаг в борьбе против них. И в данной главе мы предложили тебе несколько идей, как справиться со стрессом. Ты можешь совместить все эти способы для создания собственного Плана по снятию стресса. Используя план, ты успокоишь свой беспокойный разум и сможешь контролировать эмоции.

Мой план по снятию стресса

Мой стресс: _____

Определить мои чувства		
Решение моей проблемы ВПОП Выявить проблему Придумать список решений Преимущества и недостатки Применить мою(и) идею(и) Посмотреть и похвалить		
Заявить о себе ООПС Описать мою проблему Объяснить это ощущение Попросить изменений Сделать вывод, как эти изменения могут помочь/решить мою проблему		
Идти на компромисс	То, в чем я мог бы уступить:	То, в чем я не уступлю:



Глава 8

ПИТАНИЕ, ТРЕНИРОВКИ И СОН

Помнишь колесо беспокойства? Оно демонстрирует, как беспокойный разум и тревожное тело становятся причиной тревожных действий. Тревожные действия являются причиной большего беспокойства, оказывающего воздействие на ум и тело, а колесо беспокойства продолжает крутиться. Как ты можешь держать колесо, чтобы оно не вышло из-под контроля? В предыдущей главе мы говорили о том, как успокоить твой беспокойный разум. А как насчет тревожного тела? То, как ты заботишься о своем теле, воздействует на твой разум и, следовательно, на твоё беспокойство. Ты правильно питаешься? Достаточно высыпаться? Занимаешься спортом? Все эти факторы определяют то, как ты себя чувствуешь, и ты можешь повлиять на каждый из них. Эта глава сосредоточена на питании, занятиях спортом и сне.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Половое созревание - это период, когда твоё тело быстро растёт и требует больше калорий. Подросткам нужен кальций для роста костей и белок для построения мышц. А в старшей школе учебные и спортивные требования для большинства подростков увеличиваются. К сожалению, ты, возможно, заметил, что поскольку эти требования увеличились, очень сложно питаться полезной пищей. Ты можешь пропустить прием пищи, перекусить сладким и обработанными продуктами, а также есть на ходу. Когда ты наполняешь свой организм продуктами с высоким содержанием насыщенных жиров, химикатами и рафинированным

сахаром, или пропускаешь прием пищи, то твое тело не может оптимально работать, и ты можешь стать уязвимым для стресса и беспокойства.

Решение, какие продукты включать, а какие исключать из рациона, - сложная задача. Телевидение, радио, журналы и газеты засыпают большинство подростков диетическими и пищевыми советами, рекламой, продвигающей полуфабрикаты, а также диетами, которые приходят и уходят. Иногда бывает трудно понять, чему и кому верить. Кроме того, ты можешь почувствовать давление со стороны друзей, и чтобы «вписаться», ты думаешь о том, чтобы отказаться от здорового обеда из дома в пользу чего-то из автомата. Вдобавок ко всему, напряженный график держит тебя вдали от дома большую часть дня, что затрудняет прием здоровой пищи. Значит, нужно разработать план того, что ты будешь есть каждый день. Даже небольшие шажки в этом направлении могут улучшить твой рацион и помочь эффективно управлять разумом и телом. В следующем разделе представлены основные рекомендации врачей, как улучшить свои пищевые привычки. (Если у тебя есть проблемы с пищевыми привычками или лишним весом, поговори об этом с доктором или диетологом о твоей проблеме.)

ЗДОРОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Американские ученые и медики создали Диетическое руководство, чтобы улучшить здоровье людей и уменьшить риск болезней. В нем изложены три важных принципа. Людей призывают:

1. Выбирать еду с умом из всех групп продуктов.
2. Найти баланс между тем, что вы едите, и тем, что вы делаете.
3. Получить больше пользы от калорий.

Первый принцип поощряет гибкое и сбалансированное планирование питания с минимальными ограничениями. Чтобы достичь этого, рассмотрим «правило трети». Треть еды состоит из белков (мяса или бобовых), треть из фруктов и овощей, и еще одна треть из углеводов (зерен и крахмала). Кроме того, оно включает в себя масла и жиры, а

также соль (которая часто присутствует во многих продуктах), также как продукты с основными витаминами и минералами, такими как витамины А и С, железо и кальций. В настоящее время диетические руководства рекомендуют подросткам ежедневно включать в свой рацион 1300 мг кальция. Большинство подростков не получают достаточно кальция, как этого требуют их растущие организмы. Поэтому старайся добавлять молочные продукты в каждое блюдо и перекусы. Если тебя интересуют дополнительные рекомендации по планированию питания, поговори со своим доктором или диетологом.

Второй принцип поощряет тебя балансировать то, что ты ешь, с тем, что ты делаешь. Ешь умеренными порциями и получай умеренное количество физической активности каждый день. Употреблять большое количество еды, когда ты физически не активен, - это пример несбалансированного питания. Точно так же ограничивать себя в еде и много заниматься спортом - нездорово.

Третий принцип поощряет умный выбор, помогающий тебе получить больше пользы от того, что ты ешь. Один батончик KitKat состоит из 218 калорий. Три куска обезжиренного сыра моцарелла состоят из 216 калорий (каждый по 72). Однако кусок сыра обеспечит тебя большей энергией, чем шоколадный батончик, даже если у них одинаковые калории.

Сбалансированная диета: пищевая пирамида

Другой способ помочь тебе сделать выбор в пользу здоровой пищи - посмотреть на пищевую пирамиду. Она рекомендует тебе включить в свой ежедневный рацион шесть групп продуктов питания: (1) крупы, (2) овощи, (3) фрукты, (4) молоко, (5) мясо и бобовые, (6) масла и жиры. Если ты серьезно относишься к здоровому питанию, поговори с родителями о назначении встречи с диетологом. Диетологи - это эксперты в оказании помощи подросткам для создания плана приема пищи, адаптированного для их конкретных нужд.

Читай этикетки на продуктах

Чтение и понимание этикеток продуктов поможет тебе выбрать вид и количество здоровой еды. Этикетки дают информацию о питательных

веществах продукта. В этикетке перечислено количество питательных веществ и витаминов на 100 граммов продукта и его пищевая ценность. Большинство продуктов питания состоят из жиров, углеводов, белков и волокон, а также содержат витамины и минералы. Проверь этикетку на количество кальция. Большинство подростков получают слишком мало кальция, и этикетка может убедить тебя в том, что ты ежедневно будешь получать достаточное количество этого важного минерала в своем рационе. Для того чтобы узнать больше о том, как читать этикетки, поговори с диетологом или со своим доктором.

План для приема здорового фастфуда и полуфабрикатов

Здоровый фастфуд - это возможно! Еда которую ты ешь дома, может иногда быть нездоровой. Хотя мы не рекомендуем включать фастфуд в ежедневный рацион, иногда разумно есть фастфуд, особенно если ты выбираешь его с умом. Например, убери сливочную заправку в салате и попробуй вместо нее масло и уксус. Замени картофель фри печеным картофелем и пей молоко или воду вместо содовой. Выбери один бургер без дополнительных соусов или запеченное филе рыбы. Наконец, запомни бабушкино правило: все в меру. Бабушка была права, когда она сказала, что лучше есть все понемногу, а не все подряд. Если ограничивать себя от некоторой еды, в конце концов можно сорваться и переест.

Обед, состоящий из гамбургера, картофеля фри и коктейля, не идеален, но это не так вредно, если позволять себе его раз в месяц, а не раз в день. И если голодать весь день, вечером можно съесть слишком много, а это неправильно.

Я знала, что не хочу исключать фастфуд из рациона... Мне нравятся шоколадные коктейли и картофель фри! Но я знаю, что многое из этого может быть вредным. Поэтому я решила заказать коктейль как для маленького ребенка и поделилась картошкой фри с другом. В пятницу я и мои друзья собираемся пообедать в салатном баре. Моя диета улучшилась, и это было легко. Я не чувствую себя так, словно я пропускаю прием любимой пищи.

Элли, 14 лет

Избегай кофеина, сахара и других возбуждителей тревоги

Ты удивишься, узнав, что некоторые продукты и вещества могут быть причиной обострения стресса и беспокойства. Хотя не все подростки чувствительны к ним, некоторые обнаруживают, что определенные продукты или вещества могут вызывать физические реакции, которые очень похожи на физические симптомы тревоги, или делают тревожные эпизоды намного хуже. Чтобы убедиться, что твой ум и тело хорошо функционируют, мы хотели бы рассмотреть, какие продукты питания могут расстроить и раздражать твое тело и вызвать ряд неприятных реакций, в том числе тревогу или панику.

Кофеин является стимулятором, вызывающим беспокойство, раздражительность или чувство повышенной активности через минуту после того, как ты проглотил его. Физические симптомы, которые сопровождают кофеин, могут показаться тревогой, и если ты обеспокоен чувством тревоги, это может стать причиной вращения колеса. Интересно, что даже малая доза кофеина из шоколада или содовой может заставить тебя чувствовать себя растерянным, увеличить частоту сердечных сокращений, если ты чувствителен к этому стимулятору.

Кроме того, некоторые пищевые аллергии могут заставить тебя чувствовать беспокойство, головокружение, раздражительность, смущение, или плаксивость. У тебя также могут быть головные боли и проблемы со сном. Эти симптомы возникают по мере того, как тело пытается бороться с раздражающими веществами. Опять же, эти симптомы очень похожи на те, что тревожные подростки испытывают во время панической атаки или тревожного эпизода, и поэтому могут вызвать эскалацию твоего беспокойства. Если ты подозреваешь, что у тебя пищевая аллергия, или хочешь узнать больше о том, какие продукты и вещества могут вызвать такие симптомы, поговори с родителями или врачом.

Основным возбуждателем беспокойства на самом деле является гипогликемия, также называемая низким уровнем сахара в крови. Когда уровень сахара в крови падает слишком низко, ты можешь испытывать ряд неприятных симптомов, включая потливость, головокружение, слабость, учащенное сердцебиение. Если ты думаешь, что эти симптомы

похожи на беспокойство или паническую атаку, ты прав. Гипогликемия часто встречается у людей с диабетом, но это может произойти и у здоровых людей. Как правило, низкий уровень сахара в крови возникает через несколько часов после еды или первого утреннего приема пищи. Если ты чувствуешь беспокойство и нервозность через несколько часов после еды, посреди ночи или сразу утром, это может означать, что у тебя низкий уровень сахара в крови. Когда это произойдет, попробуй съесть что-то сладкое и посмотри, прошли ли симптомы. Если ты заметил четкую закономерность и обнаружил, что употребление какой-либо пищи приводит к уменьшению или исчезновению симптомов, мы рекомендуем тебе обратиться к врачу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ УМА

Если ты похож на большинство подростков, ты не выполняешь столько физических упражнений, сколько привык, когда был ребенком. Для этого есть несколько причин. Во-первых, ты сейчас занят сильнее, чем когда тебе было восемь лет. У тебя больше домашней работы и больше общественной жизни. Труднее найти свободное время. Еще одна причина, по которой подростки меньше тренируются, заключается в том, что к моменту поступления в среднюю школу спорт стал более конкурентоспособным. Подростки чувствуют давление, чтобы преуспеть в спорте, и не любят стресс. Несмотря на то, что регулярные физические упражнения сейчас сложнее, они по-прежнему важны. Ты знаешь, что здоровое тело делает для здорового ума, и наоборот. Регулярные упражнения меняют структуру мозга. Кроме того, физические упражнения помогают тебе думать более ясно и уменьшают стресс и беспокойство. Наконец, аэробная активность может помочь твоему сердечному клапану, так как она уменьшает *гипертонию*, также известную как высокое кровяное давление. Ты можешь подумать, что это болезнь взрослых, но ты ошибаешься. Более пяти процентов детей и подростков борются с гипертонией.

Просто знание о том, что хорошо для тебя, не гарантия, что ты это сделаешь. Ты можешь бояться делать упражнения и избегать их любой ценой. Тем не менее, ты не обязан каждый день бежать два километра в тренажерном зале или проплывать по 50 кругов. Кардиотренировка - это

30-минутная умеренная физическая нагрузка. Упражнение может быть веселым и включать в себя любую физическую активность, которая тебе нравится. Посмотри на список на следующей странице и выбери от трех до пяти занятий, которые могут тебе понравиться. Затем реши, когда ты можешь выполнять их. Будь реалистичным, насколько это возможно. Назначать часовой поход после школы, когда у тебя урок фортепиано, репетиторство и семейный ужин, не стоит. Тем не менее, можно полчаса покрутить обруч перед тем, как сесть за уроки.

Стрельба из лука	Верховая езда	Лыжи
Аэробика	Работа по хозяйству	Футбол
Бадминтон	Скакалка	Подниматься по лестнице
Велоспорт	Байдарка	Плавание
Бодибилдинг	Восточные единоборства	Настольный теннис
Боулинг	Горный велосипед	Теннис
Поход в горы	Пилатес	Легкая атлетика
Растяжка	Пауэрлифтинг	Фрисби
Танцы	Картинг	Волейбол
Дайвинг	Скалолазание	Аквааэробика
Фехтование	Ролики	Водное поло
Хоккей на траве	Бег	Тяжелая атлетика
Хоккей	Баскетбол	Борьба
Садоводство	Скейтбординг	Бокс
Гольф	Коньки	Йога
Гимнастика	Регби	Прогулка
Гандбол	Бег	Водная аэробика
Пешая прогулка	Парусный спорт	Водное поло
Гольф	Подводное плавание	Тяжелая атлетика
Гимнастика	Бросание мяча в корзину	Виндсерфинг
Гандбол	Разгребание снега	Борьба
Пешая прогулка	Скейтбординг	Работа по саду

	Катание на коньках	Йога
--	--------------------	------

Если ты не видишь ничего привлекательного в этом списке, подумай о чем-то, что тебе нравится, что соответствует сердечно-сосудистой тренировке. Например, вышибалы и верчение обруча - это аэробные упражнения, которые квалифицируются как физическая тренировка, а также танцы в своей комнате в течение 30 минут. Прояви творческий подход! После того, как ты выбрал от трех до пяти занятий, впиши их в таблицу Мой план здоровья, находящуюся в конце главы.

ВЫСПАТЬСЯ

Твоя тревога просыпается в будний день утром? Ты чувствуешь себя как в тумане в первые часы учебного дня? Ты часто говоришь себе: «Мне нужно выспаться, только я не знаю, как?» Если ты ответил «да» на любой из этих вопросов, то ты не один такой. Эксперты говорят, что в среднем подростку требуются девять или более часов сна. При этом опрос Национального фонда сна 2006 года показал, что сон подростков в возрасте 11-17 лет становится намного короче. Кроме того, чем старше подросток, тем меньше он спит. Мы знаем, что половина старшеклассников ложится спать в 11 вечера или позже, и что большинство подростков просыпаются примерно в 6:30 утра. Это составляет в среднем 7,5 часов сна в сутки. Хотя подростки стараются выспаться на выходных, они в среднем спят 8,9 часов в сутки, и этого недостаточно для среднестатистического подростка.

Эксперт по сну, доктор Мэри Карскадон, сравнивает трудности подростков со сном с цистерной. Подростки начинают свой день с малозаполненной или пустой цистерной сна без возможности его восполнить в течение дня. Хронический недосып может способствовать снижению оценок, плохому настроению, повышенной тревожности, нарушению спортивных результатов и повышенному риску дорожно-транспортных происшествий. Мы знаем, что твои родители, вероятно, требуют от тебя, чтобы ты ложился спать рано, но также хотят, чтобы ты хорошо учился в школе и участвовал во множестве школьных (и внешкольных) мероприятий, из-за которых ты бодрствуешь до поздней

ночи. Как ты можешь делать все это одновременно? Вдобавок ко всему, телевидение, онлайн-развлечения и видеоигры вовлекают и активируют твой ум в то время, когда ты должен переходить ко сну.

Отсроченное начало сна может способствовать сдвигу во внутренних часах, из-за чего у многих подростков активность просыпается только к вечеру. Из-за этого им трудно выспаться, ведь из-за школы их день начинается в 6:30 утра. Итак, что ты собираешься делать?

Признаки низкого уровня цистерны сна

Первый шаг к улучшению твоего сна - это быть в курсе признаков, предупреждающих, что уровень цистерны твоего сна низкий. Есть семь общих признаков, которые могут означать, что ты недополучаешь сон. Прочитай этот список и подумай, что из него относится к тебе:

- ☒ трудности с утренним пробуждением и зевание в течение дня;
- ☒ проблемы в школе или регулярные опоздания в школу;
- ☒ полагаться на кофеин, чтобы быть внимательным и сфокусированным и прожить этот день;
- ☒ проблемы с бодрствованием в школе или с засыпанием в классе;
- ☒ чувство раздражительности, беспокойства или злости в дни, когда у тебя меньше сна;
- ☒ слишком большая нагрузка в учебе и внеучебных мероприятиях;
- ☒ дремать более 45 минут каждый день или спать по выходным на два часа дольше, чем обычно.

Если ты испытываешь некоторые из этих признаков, то, вероятно, ты не высыпаться. Хроническая усталость - это реальная проблема, которая требует внимания.

Другие признаки, которые ты можешь найти у себя, - это храп или проблемы с дыханием во время сна (симптомы апноэ); судороги ног или покалывания; длительная бессонница. Если у тебя есть какие-либо из этих симптомов, поговори о них со своим врачом. Это может означать,

что у тебя есть проблемы со сном, которые также могут быть причиной усталости, даже если у тебя хорошие привычки сна. Возможно, ты даже захочешь встретиться со специалистом по сну.

Веди дневник сна

Если ты подозреваешь, что получаешь недостаточное количество сна, или что у тебя могут быть проблемы со сном, следующий шаг - это вести дневник сна. После того, как ты узнаешь, сколько спишь каждую ночь, и какие факторы могут мешать получению оптимального девятичасового или более сна ночью, ты можешь начать разрабатывать более здоровый план сна. Как выглядит твой график сна? Он может быть регулярным, с одним и тем же временем сна каждую ночь. Он может быть неустойчивым, потому что ты не ложишься спать допоздна, чтобы закончить школьный проект, гулять с друзьями допоздна, а следующей ночью заснуть очень рано. Ведение дневника сна в течение 1-2 недель может показать, сколько ты спишь, недосыпаешь и то, где ты можешь исправить сон. Используй диаграмму в Моем плане здоровья в конце этой главы для отслеживания сна и установки новых целей в этой области.

Узнай о хороших привычках сна

Последний шаг к улучшению качества и количества сна - устранение вредных привычек сна. Некоторые вещи могут быть очевидны (исключать кофеин или уменьшить активность, если у тебя слишком много учебных, общественных и внеклассных мероприятий каждый день).

Вот несколько советов от экспертов сна, которые могут помочь тебе выработать полезные привычки:

- ☒ Установи четкое время сна и пробуждения каждый день, включая выходные.
- ☒ После обеда не пей напитки с кофеином.
- ☒ Не ешь и не перекусывай за 1-2 часа до сна.
- ☒ Тренируйся в течение дня, но не за несколько часов до сна.
- ☒ Установи расслабляющий режим, начинающийся за 1-2 часа до

сна. Выключи все электронные устройства, так как свет экранов мешает мозгу замедляться и готовиться ко сну. Вместо этого почитай книгу или журнал, послушай музыку, прими ванну или порисуй.

☒ Преврати свою комнату в ту среду, где легче заснуть и спать. Повесь плотные шторы, чтобы в комнате было темно, или надень маску для глаз. Сон приходит по мере того, как наши тела начинают остывать, поэтому убедись, что в комнате достаточно прохладно.

☒ Позволь сну прийти естественно. Если ты не можешь заснуть в течение 30 минут, не борись с этим. Встань с кровати и попробуй заняться чем-нибудь спокойным ☒ например, почитай книгу или порисуй. Когда ты почувствуешь сонливость, возвращайся в постель. Если ты все еще не уснул через 30 минут, повтори попытку.

☒ Если в твоей комнате есть цифровые часы, используй вместо них часы без подсветки. Может быть трудно заснуть, когда ты смотришь на часы, потому что ты можешь беспокоиться о том, чтобы уснуть.

☒ Ограничь активность в своей спальне, то есть не смотри телевизор, не делай по ночам уроки, не болтай по телефону.

Что-нибудь из этого тебе подходит? Можно попросить родителей, чтобы они помогли внести некоторые из этих изменений. Используй диаграмму в конце главы в Моем плане здоровья, чтобы записать стратегии, которые ты хотел бы включить в свой план сна.

Я внесла изменения в свой распорядок сна. Я не ем после 8 часов вечера. Я пытаюсь закончить выполнение домашней работы до 10 часов. Я занимаюсь в читальном зале на следующий день или делаю что-то на выходных, когда у меня больше свободного времени. Также я выключаю компьютер и телевизор по крайней мере за час до сна и выбираю чтение книг и прослушивание расслабляющей музыки, чтобы настроиться на сон. Наконец, я стараюсь делать уроки в комнате родителей, так как моя комната предназначена для сна, чтения, музыки и зависания с друзьями. Это помогает мне думать о моей комнате как о спокойном, мирном месте, а не о месте для стресса и беспокойства.

Клей, 17 лет

БОРЬБА С ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫМ СИМПТОМАМИ

Предменструальный синдром (ПМС) встречается почти у половины женщин и включает как физические, так и психологические симптомы. Многие из психологических симптомов, связанных с ПМС, те же самые, которые могут возникнуть во время панической атаки или критического эпизода тревожности, паники, напряжения, раздражительности, депрессии, смены настроения, усталости и забывчивости. Чтобы уменьшить физические и психологические симптомы ПМС, внеси небольшие, но существенные изменения в распорядок дня в дни, предшествующие менструации и во время менструации.

Используя календарь, начни контролировать свой ежемесячный цикл и обрати внимание, ухудшаются ли твои симптомы паники (П), тревоги (Т) и плохого настроения (Н) в дни перед твоим циклом. Ты можешь отображать каждый симптом по шкале от 0 до 10 (0 = нет симптомов, 10 = худшие симптомы) на ежедневной основе. Например: П = 3; Т = 4; Н = 6.

Внеси изменения в свои пищевые привычки, а также в физические упражнения и сон. Эти изменения могут помочь уменьшить стресс, беспокойство и подавленное настроение в течение дней и недель до цикла. Начни с сокращения продуктов с высоким содержанием сахара, соли и жиров, а также сократи употребление обработанных пищевых продуктов. Замени это протеином, разными крупами, фруктами и овощами. Кроме того, физические упражнения могут ускорить метаболизм и помочь организму эффективно выводить токсины, накопившиеся в течение месяца. Это особенно важно сделать в течение семи дней до менструального цикла.

Не сокращай длительность своего сна. Это очень важно. Дай своему телу дополнительный отдых. Когда есть возможность, хорошенько выспись до и во время месячных. Хотя эти рекомендации не могут устранить все физические и психологические симптомы, которые ты испытываешь, они могут помочь уменьшить их влияние на твою повседневную жизнь во время предменструальной фазы. Однако если твои симптомы серьезнее, или эти предложения не работают, то поговори со своим врачом или гинекологом.

РАЗРАБОТКА МОЕГО ПЛАНА ЗДОРОВЬЯ

Теперь, когда ты знаешь больше о том, как твое тело влияет на твой ум, о ценности хорошего питания, физических упражнениях, хорошем ночном сне, ты готов разработать свой индивидуальный план здоровья. Используй следующие формы для создания целей в области питания и физических упражнений, а также для улучшения сна.

Мой план здоровья

Цели в области питания

Составь список старых привычек, которые ты хотел бы поменять на новые	
СТАРЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	НОВЫЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Цели в области физических упражнений

Составь 3-5 занятий, которые тебе нравятся. Распредели свои занятия по дням в нижних колонках, уделяя им около 30 минут почти каждый день.	
Мои идеи	
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	

Пятница	
Суббота	
Воскресенье	

Дневник сна

День	Засыпать в	Вставать в	Продолжительность сна (в часах)	Как я чувствовал себя сегодня (0=усталость -10=тревога)
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Среднестатистическая продолжительность сна: Суммируй свои часы сна за 7 ночей. Полученное число раздели на 7. Если ты отслеживал свой сон в течение 5 ночей, раздели это число на 5 и т. д. Если твой график сна меняется от недели к неделе, то ты можешь отслеживать свой сон в течение нескольких недель.

Моя среднестатистическая продолжительность сна: _____ часов.

Идеальная среднестатистическая продолжительность сна: 8,5-10 часов.

Моя цель – спать более _____ часов ночью.

Идеи для улучшения моего сна:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ДЕРЖУСЬ НА ВЕРНОМ ПУТИ . . . БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ!

Тревога - это смесь того, что происходит в твоём разуме и то, что происходит в твоём теле. Забота о теле так же важна, как и забота о разуме. Эта глава придает особое значение тому, как правильное питание, умеренные физические упражнения и достаточный отдых могут увеличить твою физическую и умственную энергию и уменьшить нежелательный стресс и беспокойство. Однако что произойдет, если ты не всегда сможешь придерживаться плана? Или расписание нарушат длинные выходные или каникулы?

Во-первых, не вини себя, если немного ошибешься. Это неизбежно. Стремись к гибкости, а не к совершенству. Если ты заранее знаешь, что будет определенный день или несколько дней, когда ты не можешь есть полезную еду или избежать продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, рафинированного сахара и так далее (например, ты у тети Эдны на выходных, а ее фирменные блюда - жареная курица и печенье), то спланируй и это. Съешь один кусок жареной курицы вместо двух. Возьми фрукты на обед вместо печенья и варенья. Или, если тебе нужно пропустить игру в баскетбол, потому что идет дождь, сделай зарядку в помещении. Однако если ты не можешь придумать способа справиться с какой-либо проблемой, просто прими то, что в течение

нескольких дней твой рацион питания, тренировка и/или сон будут менее безупречными, а затем вернись в прежнее русло при первой же возможности. Иногда первая возможность - это начало нового дня. Но не обязательно. Это может быть в середине дня, когда ты впервые заметил, что пропустил завтрак или обед, или когда ты понимаешь, что накануне ты спал всего пять часов.

Будь гибким и вернись на верный путь как можно скорее. Если ты предполагаешь, что день уже потерян, и ждешь до следующего дня, то ты упустил возможность закончить день на хорошей ноте.

Кроме того, ты можешь, в конечном итоге, есть больше нездоровой пищи, лежа на диване до вечера, или спать допоздна просто потому, что ты не запланировал остаток дня. Если ты стремишься к идеальному плану здорового образа жизни, то тебе может быть трудно придерживаться своего плана в долгосрочной перспективе, но если ты гибок и планируешь случайные неудачи, ты будешь лучше подготовлен, чтобы вернуться на путь. Это поможет тебе использовать «Мой план здоровья» в будущем.



ГЛАВА 9

ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР О ПРЕПАРАТАХ

Иногда, даже если ты очень старался преодолеть тревогу самостоятельно, ты можешь решить, что тебе нужна компетентная помощь. Иногда это означает психотерапию, а иногда – психотерапию и медикаментозное лечение. Мы уже говорили о том, когда было бы полезно получить дополнительную помощь от психотерапевта. В этой главе мы поговорим о препаратах. В частности, мы опишем, как и когда лекарства могут помочь тебе, и когда они могут стать частью плана по управлению тревогой и паникой. Мы представим несколько ошибочных представлений о препаратах, о которых ты, возможно, слышал. Эти ошибочные представления часто мешают подросткам обратиться за медикаментозным лечением. Кроме того, мы представим информацию о наиболее распространенных препаратах, назначаемых для тревожных подростков, и поможем тебе решить, стоит ли пробовать эти лекарства.

КОГДА ЛЕКАРСТВА МОГУТ ПОМОЧЬ

Есть много причин, по которым ты можешь попробовать включить лекарства в борьбу с паническими атаками. Исследователи показали, что сочетание лекарств и психотерапии работает лучше для многих подростков, чем отдельно лекарства или отдельно психотерапия. Лекарства помогают примерно так же, как спасательный жилет. Но он не сможет помочь тебе переправиться на другой берег реки или вернуться на берег. Ты делаешь это сам. Точно так же лекарства могут снизить интенсивность твоего беспокойства и страха, позволяя тебе использовать инструменты, описанные в этой книге, более успешно и

замедлить темпы твоего колеса беспокойства.

Принимать лекарства имеет смысл: если ты уже попробовал психотерапию, но все еще чувствуешь себя очень тревожно, ты можешь попробовать подключить лекарства. Если ты усердно работаешь над собой, но у тебя уже просто не хватает мотивации, и вся работа напоминает стратегию «шаг вперед и два назад». В этом случае ты можешь попробовать подключить прием лекарств. Если у тебя возникли проблемы с необходимостью ходить в школу и находиться в классе, потому что ты чувствуешь тревогу и панику, ты можешь поговорить с психотерапевтом о лекарствах, которые он может назначить, чтобы помочь тебе пройти через эти трудные периоды. Или если у тебя депрессия или такое расстройство, как синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), ты также можешь попробовать добавить лекарства.

Я неплохо преуспела в борьбе со страхом перед микробами, но мой психолог считала, что я могла бы добиться большего прогресса, если бы добавила лекарства. Когда она впервые упомянула о лекарствах, я решила, что она думает, будто я недостаточно стараюсь, но я старалась! И поэтому я сначала сказала нет. Кроме того, я действительно хотела сделать все это самостоятельно и не хотела подключать лекарства. Мой терапевт объяснил мне, почему прием лекарств – это вовсе не возможность обмануть самого себя, и что существуют реальные причины, по которым медикаменты могут помочь в управлении и лечении моего тревожного расстройства. Я решила, что ничего не потеряю, если включу лекарства в качестве дополнительной поддержки борьбы с паникой, так что я начала их принимать. И знаете, что? Через месяц или два я почувствовала себя лучше. Комбинация лекарств и терапии сработала.

Мин, 16 лет

ОБЩИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ПРЕПАРАТАХ.

Подключать ли лекарства или нет – это очень серьезный вопрос. И далее в этой главе мы представим стратегии, которые помогут тебе и твоим родителям принять верное решение. Мы рассмотрим плюсы и минусы приема препаратов, где минусы включают побочные эффекты и риски для здоровья. Но сначала мы хотим откровенно поговорить о лекарствах. Иногда подростки не хотят пробовать медикаменты потому, что они не верят, что медикаменты помогают. Мы называем это заблуждениями о приеме лекарств. Некоторые дети могут подумать, что:

- Прием лекарств означает, что я не справился самостоятельно.
- Прием лекарств означает, что я не контролирую ситуацию.
- Прием лекарств означает, что я слаб.
- Прием лекарств заставит чувствовать себя странно.
- Прием лекарств изменит мою личность.
- Прием лекарств не поможет.

И ничего из этого не соответствует действительности! Но мы просим тебя продолжить читать и узнать о шести распространенных заблуждениях о лекарствах. Тебе нужно научиться отделять правду от слухов.

Прием лекарств означает, что я не справился самостоятельно. Некоторые подростки могут подумать, что прием лекарств означает, что они потерпели неудачу в психотерапии или в управлении беспокойством самостоятельно. Мы не рассматриваем это таким образом. Если ты читал эту книгу, выполнял задания или встречался с психотерапевтом, – все это лучшее доказательство того, что ты упорно трудился, чтобы преодолеть свою тревогу и страх. И научиться управлять своим беспокойством и тревогой – это не вопрос победы или поражения, удачи или неудачи. Речь идет о том, чтобы решить, что лучше всего подходит в твоей конкретной ситуации, а затем выбрать, какие меры необходимо принять, чтобы ты чувствовал себя лучше.

Спроси себя, считаешь ли ты, что твой лучший друг автоматически проиграл, как только согласился подключить лекарства. Что бы ты сказал? «Да, ты полный неудачник?» Нет, на самом деле ты бы так не сказал. Вместо этого ты, скорее всего, поддержал бы его в трудные времена, и он был бы очень этому рад, ведь он попробовал что-то, что помогло ему чувствовать себя намного лучше. Ты даже мог бы восхититься его мужеством и храбростью. Так что если ты решил попробовать лекарства, помни, что это не значит, что ты проиграл в своем сражении с тревожным расстройством. Это означает, что ты полон решимости стать лучше и рассматриваешь все варианты, которые, по мнению твоего психотерапевта, могут помочь тебе достичь своих целей.

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО Я БОЛЬШЕ НЕ КОНТРОЛИрую СИТУАЦИЮ.

Иногда подростки не хотят принимать лекарства потому, что они беспокоятся, что лекарства заставят их потерять контроль. Если ты когда-либо уже слышал это заблуждение, тебе следовало спросить: «Страх потерять контроль чего?» Если ты переживаешь, что больше не будешь контролировать свое тело, то можешь быть уверен, что лекарства наоборот заставляют человека больше себя контролировать. Именно тревога заставляет нас чувствовать, будто наше тело находится вне нашего контроля. Если лекарства уменьшают чувство тревожности, как считает твой врач, тогда мы уверены, что ты, вероятно, начнешь контролировать свое тело гораздо лучше. Миллионы людей уже пробовали принимать лекарства при тревожных расстройствах, и результаты всегда радовали и их самих, и врачей. Конечно, если бы после приема препаратов люди переставали себя контролировать, их бы уже давно отменили, и врачи бы уж точно об этом знали!

ПРИЕМ ПРЕПАРАТОВ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО Я СЛАБ.

Часто подростки не хотят включать прием лекарств потому, что они думают: медикаменты действуют как костыль, или это означает, что они обманывают сами себя. Эти подростки считают, что они должны самостоятельно справиться со своим беспокойством и тревогой, и если

они принимают лекарства, это означает, что они слабые. Ничто не может быть дальше от истины.

Время от времени мы все используем что-нибудь, чтобы помочь себе, пока мы чему-то учимся. Вспомни, как ты научился ездить на велосипеде. Вероятно, твой велосипед был оснащен дополнительными колесами, чтобы не дать тебе упасть, чтобы ты мог научиться крутить педали, управлять велосипедом и держать равновесие. Когда ты учился плавать, скорее всего, на тебе был специальный жилет, благодаря которому ты мог удерживать голову над водой, чтобы не нахлебаться воды. Разве ты ездил только благодаря дополнительным колесам? Разве ты научился плавать только благодаря спасательному жилету? Конечно, нет! Ты сам всему научился, ты сам смог научиться кататься на велосипеде и плавать. Дополнительные колеса тебе просто немного помогли. Спасательный жилет тебе просто немного помог. Ты, вероятно, сможешь вспомнить много других примеров того, как люди используют определенные вещи, которые помогают им научиться чему-либо, или которые упрощают выполнение какой-либо задачи. Лекарства действуют примерно как дополнительные колеса или спасательный жилет. Они облегчают процесс твоего понимания, как управлять своим беспокойством и тревогой, они учат использовать рациональные инструменты, такие как спокойное тело или спокойный разум, о которых мы говорили в этой книге, другие стратегии и инструменты ты можешь поискать в других книгах по психотерапии или спросить у своего врача.

ИЗ-ЗА ЛЕКАРСТВ Я БУДУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СТРАННО.

Иногда подростки беспокоятся, что лекарства могут повлиять на них слишком сильно, что они будут чувствовать себя совершенно иначе. Это правда. Лекарства, если они правда работают, всегда влияют на то, как ты себя чувствуешь. Ты можешь даже начать действовать по-другому, или у тебя появятся новые ощущения. Но это только потому, что ты станешь чувствовать себя менее тревожно, тебя перестанут пугать многие вещи. Меньшее количество беспокойства в твоей жизни может показаться тебе необычным. Ведь если ты на протяжении многих лет жил в постоянном тревожном состоянии, а потом вдруг резко начал чувствовать себя спокойно и расслабленно, это может быть довольно странным. Хотя

бывает, что такие чувства вызваны побочными эффектами от действия препаратов, чаще всего подросток чувствует себя иначе, потому что привыкает к новому, более спокойному и менее тревожному состоянию.

ЛЕКАРСТВА ИЗМЕНЯТ МОЮ ЛИЧНОСТЬ.

Иногда об этом стесняются говорить, но некоторые подростки беспокоятся, что лекарства могут изменить их личность. Они беспокоятся, что лекарства могут понизить их чувство юмора, творческие способности или приглушить восприятие. Это большое заблуждение. Вспомни о тех временах, когда тебе не из-за чего было переживать. Это все тот же ты, но расслабленный, творческий и уверенный в себе. Быть расслабленным, творить и чувствовать уверенность в себе – это часть твоей личности. Тревожное расстройство не дает тебе возможности раскрыться. Лекарства не изменяют твою личность. Вместо этого они могут избавить тебя от беспокойства и даже сделать так, что те качества, которые долго были скрыты из-за тревоги, проявятся.

ЛЕКАРСТВА НЕ ПОМОГУТ.

Последнее распространенное заблуждение подростков заключается в том, что лекарства не помогут. Это заблуждение, потому что мы знаем наверняка, что лекарства помогают большинству подростков. Кому-то лекарства помогают очень хорошо, кому-то немного меньше. Другой вопрос, который было бы правильно задать: «Поможет ли мне лекарство?» Но проблема в том, что ни твой доктор, ни твои родители, ни даже ты сам не сможешь дать ответ на этот вопрос, пока не попробуешь. Но если у тебя изначально сложилось неверное представление, и ты убежден, что препарат не поможет, это может отрицательно повлиять на прием этого лекарства. Иногда ты начинаешь верить, что препарат не поможет только потому, что у тебя депрессия, и ты просто не можешь поверить, что тебе что-то поможет. Если причина в этом, лекарства могут изменить ситуацию. Опять же, нет никакого другого способа узнать, пока не попробуешь. Твой врач, психотерапевт или родители могут объяснить тебе, почему именно этот препарат подействует. Поговори с ними и посмотри, что они скажут.

Есть ли у тебя какие-либо заблуждения касательно препаратов? Обведи в списке, представленном ниже, ответы «да», «нет» или «может быть», если у тебя есть какие-либо заблуждения о приеме препаратов. Если у тебя есть заблуждение о приеме лекарства, которого нет в списке, запиши его и отнеси родителям или психотерапевту, чтобы вы вместе могли изучить заблуждение и развеять его.

Мои заблуждения о лекарствах

Отметь «Да», «Нет» или «Может быть» на заблуждения касательно приема лекарств.

Прием лекарств означает, что я не справился самостоятельно.	Да	Нет	Может быть
Прием лекарств означает, что я больше не контролирую ситуацию.	Да	Нет	Может быть
Прием лекарств означает, что я слаб.	Да	Нет	Может быть
Из-за лекарств я буду чувствовать себя странно.	Да	Нет	Может быть
Лекарства изменяют мою личность.	Да	Нет	Может быть
Лекарства не помогут.	Да	Нет	Может быть
Другое.	Да	Нет	Может быть
Другое.	Да	Нет	Может быть

ЛЕКАРСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ТРЕВОЖНОМ РАССТРОЙСТВЕ

Список препаратов, которые могут применяться при тревожных расстройствах, довольно длинный. Суть такова: если ты решил попробовать включить лекарства для борьбы с тревожным расстройством, тебе следует знать, что существует много вариантов, которые позволят тебе и твоему врачу выбрать именно тот, который тебе поможет. Если ты хочешь узнать больше о препаратах, в разделе дополнительные источники в конце книги представлен список книг и веб-сайтов, где имеется более подробная информация. Например, Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA) всегда предоставляет новейшую информацию об этих и других препаратах.

СИОЗС

Самый распространенный тип препаратов, используемых для подростков с тревожными расстройствами, – лекарства под названием селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС). Врачи часто назначают антидепрессанты тревожным или депрессивным людям. Интересно то, что тревожность и депрессия провоцируют одни и те же изменения в биохимии мозга, поэтому лекарства, которые могут влиять на биохимию мозга, часто подходят и для тревожных или депрессивных умов. Исследователи считают, что СИОЗС повышают активность *серотонина* (нейротрансмиттера или химического вещества головного мозга). К СИОЗС относятся: циталопрам (Целекса), эскиталопрам (Лексапро), флуоксетин (Прозак), флувоксамин (Лувокс), пароксетин (Паксил), и сертралин (Золофт). Обычно доктора начинают с низкой дозы СИОЗС и медленно увеличивают дозу в течение нескольких недель. По этой причине иногда может потребоваться несколько недель, чтобы почувствовать полный эффект от этих препаратов. В течение первых нескольких недель, возможно, ты будешь чувствовать некоторые побочные эффекты, которые обычно незначительно влияют на подростков.

Различные СИОЗС могут иметь различные побочные эффекты. Например, некоторые подростки чувствуют себя перевозбужденными или чрезмерно активными после приема сертралина и флуоксетина, но

живут спокойнее и даже спят лучше после флувоксамина и пароксетина. Возможные побочные эффекты включают тошноту, головную боль, нервозность, тревожный сон, дрожь и сыпь. Иногда подростки испытывают сексуальное возбуждение после приема препаратов, но слишком стесняются, чтобы рассказать об этом врачу. Тебе необходимо рассказывать о любых побочных эффектах и изменениях своему врачу. Опять же, не все подростки реагируют на СИОЗС одинаково, и не все ощущают одинаковые побочные эффекты. Врачи всегда помогут определить, являются ли побочные эффекты нормой, или стоит назначить другой препарат СИОЗС, который подойдет конкретному подростку.

СИОЗСН

Другой и более новый тип антидепрессантов, используемых для лечения тревожных расстройств, – ингибитор обратного захвата серотонина-норадреналина (СИОЗСН).

Эта группа препаратов, как и СИОЗС, воздействует на серотонин, но одновременно работает и с другим химическим веществом мозга, который называется норадреналин. К СИОЗСН относятся венлафаксин (Эффексор) и дулоксетин (Цимбалта). Побочные эффекты этих препаратов подобны тем, что могут появиться при приеме СИОЗС, и как и в случае с СИОЗС, может потребоваться несколько недель до получения понимания полного действия препаратов на организм. Ученые изучили воздействие СИОЗСН на подростков не так хорошо, как СИОЗС. Однако, по последним исследованиям, СИОЗСН безопасны и показывают такие же хорошие результаты, как и СИОЗС.

БЕНЗОДИАЗЕПИН

Бензодиазепин являются еще одним видом препаратов, специально разработанных для снятия симптомов тревоги. Данный препарат работает быстрее, чем СИОЗС, и практически сразу после приема ты обнаружишь, что чувствуешь себя намного более спокойно. Бензодиазепин хорошо работает в случае панической атаки, но слабо помогает в качестве антидепрессанта. Поэтому врачи часто назначают бензодиазепин вместе с антидепрессантом на ранней стадии

тревожного расстройства, ожидая, что антидепрессант уменьшит уровень тревожности в целом. Исследователи считают, что бензодиазепины работают за счет повышения уровня гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), другого нейромедиатора в нашем мозге. К бензодиазепинам относятся алпразолам (Ксанакс), хлордiazепоксид (Либриум), клоназепам (Клонопин), diaзепам (Валиум) и лоразепам (Ативан).

Некоторые подростки утверждают, что после приема бензодиазепаина они чувствуют сонливость или не могут сконцентрироваться в школе. Другие побочные эффекты – усталость, спутанность сознания или потеря координации. К тому же, вероятно, доктор запретит тебе управлять автомобилем во время приема этого препарата. Как правило, врач назначает бензодиазепин, чтобы помочь тебе пройти через сложный период тревоги или паники, но обычно прием этого препарата длится не дольше нескольких месяцев. Это происходит потому, что некоторые подростки (хотя и немногие, учитывая количество подростков, которым назначают бензодиазепины) становятся зависимыми от этих препаратов и нуждаются во все более высоких дозах для получения нужного эффекта. По этим и другим причинам бензодиазепин, как правило, не первый препарат, который врачи советуют попробовать подросткам, страдающим от частых и интенсивных приступов паники. Если твой врач собирается назначить бензодиазепин, ты должен максимально часто контактировать с ним, чтобы он мог наблюдать за твоим состоянием.

БУСПИРОН

Твой врач может предложить тебе другой препарат под названием буспирон (Buspar). Работа этого препарата больше похожа на работу бензодиазепинов, чем СИОЗС, и направлена на снятие тревоги и депрессии у взрослых. У нас на данный момент не так много информации об исследованиях того, как данный препарат влияет на подростков, но многие врачи думают, что этот препарат может помочь также и подросткам, поэтому этот препарат также можно попробовать, ведь он практически не вызывает побочных эффектов. Однако может потребоваться несколько недель для того, чтобы препарат начал работать. Так что он не подходит, если твои тревоги появляются резко, и они достаточно сильные. В таком случае врачи чаще всего назначают

СИОЗС, что является более подходящим выбором. К тому же, к СИОЗС часто добавляют буспирон, чтобы снизить высокое влияние СИОЗС на организм.

Система ТЦА

Иногда врачи рекомендуют антидепрессанты более старого типа, которые называются трициклическими антидепрессантами (ТЦА) для лечения тревожных расстройств. Эти лекарства, как СИОЗС, влияют на концентрацию и деятельность серотонина и норэпинефрина в мозге. Но подростки обычно испытывают более проблематичные побочные эффекты, принимая эти лекарства, по сравнению с более новыми медикаментами. По этой причине ТЦА – явно не первый препарат, который твой врач, вероятно, решит назначить тебе для снижения уровня тревоги. К ТЦА, которые обычно назначают подросткам, относятся amitriptyline (Элавил), clomipramine (Анафранил), desipramine (Норпамин), meprobamate (Имипрамин) и nortriptyline (Памелор). Существует вероятность, что эти лекарства могут повлиять на работу сердца или увеличить риск возникновения припадков, поэтому нужно убедиться, что доктор выбрал верную дозировку препарата. Кроме того, врач может попросить тебя сделать ЭКГ (электрокардиограмма – простой тест, который проводится, чтобы убедиться, что сердце работает нормально) перед тем, как прописать ТЦА. Необходимо периодически делать ЭКГ в течение всего времени, пока ты принимаешь ТЦА. Хотя большинство подростков не испытывают каких-либо серьезных проблем, высока вероятность, что у тебя могут возникнуть такие неприятные побочные эффекты, как сухость во рту, запор, головокружение, сонливость и помутнение зрения.

ЧЕГО МОЖНО ОЖИДАТЬ

Трудно сказать, чего ожидать, когда ты начинаешь прием лекарств, потому что разные подростки по-разному реагируют на один и тот же препарат. Твой возраст, пол, вес и биохимия организма могут иметь большое значение. Однако самое главное, о чем следует помнить, – требуется определенное время, прежде чем ты почувствуешь себя

лучше. Для СИОЗС требуется от 4 до 6 недель, чтобы отследить, какое влияние оказывает препарат на организм. Поэтому важно набраться терпения и просто посмотреть, что будет. Твой доктор, скорее всего, решит начать с малых доз, что обеспечит тебе минимальное количество побочных эффектов. И еще кое что: не следует ожидать, что первый же препарат, который ты попробуешь, сразу тебе подойдет. Иногда, конечно, так действительно происходит, но вполне вероятно, что тебе придется попробовать и что-то еще, пока ты не найдешь нужный препарат. К тому же, определение необходимой дозы тоже занимает определенное время. Если СИОЗС подобран правильно, врач посоветует принимать лекарства примерно от 9 до 12 месяцев. Этого времени достаточно, чтобы справиться с тревожным расстройством, используя инструменты из данной книги и с помощью твоего лечащего врача.

Вскоре после того, как я начала принимать лекарства, я заметила, что я чувствую себя более раздраженной и более нервной, чем обычно. А еще у меня появилась дрожь. Еще у меня была постоянная слабая головная боль, которая, как мне казалось, никогда не уйдет. Это было странно, и сначала я решила разобраться с этим самостоятельно.

Но потом я случайно рассказала об этом маме, и мы решили посоветоваться с врачом. Оказывается, дрожь и головные боли были нормальными побочными эффектами, вызванными препаратом, который я принимала. Врач сказал, что это прекратится через несколько недель. Так и случилось. Я рада, что мы поговорили с ней. Когда я узнала, что это просто обычные побочные эффекты, все стало проще.

Мин, 16 лет

Все лекарства могут иметь определенные побочные эффекты. Например, даже такой мягкий медикамент, как аспирин, может вызвать сыпь у подростков. Некоторые подростки вообще не ощущают побочных эффектов от приема антидепрессантов или препаратов для снижения уровня тревожности. Все зависит от подростка. Если ты только начинаешь

лечение, сообщи врачу на приеме, как ты себя чувствуешь, и ответь на все вопросы врача как можно честнее. Помни, что ты сам эксперт по своему организму, и твой врач просто не сможет помочь, если не знает, как ты на самом деле себя чувствуешь.

Все антидепрессанты (будь то СИОЗС, СИОЗСН или ТЦА) могут вызвать манию у подростков, которые особенно уязвимы и подвержены риску возникновения биполярного расстройства. Мания – это состояние, которое несколько противоположно депрессии – счастливое или раздражительное настроение с повышенной энергией, уменьшенной потребностью во сне и чувством, как будто ты непобедим. Это может показаться замечательными чертами характера. Но в избытке это порождает реальные проблемы. Если у кого-то в семье уже было биполярное расстройство, это увеличивает вероятность возникновения мании, но медикаментозная мания может возникнуть даже без предшествующих расстройств.

Возможно, ты уже читал страшные истории о повышенном риске самоубийств некоторых подростков, которые принимали пароксетин (Паксил) для снижения уровня тревоги. FDA (Управление по контролю за продуктами и лекарствами США) исследовало этот вопрос и не обнаружило подтверждения влияния антидепрессантов на возникновение мыслей о суициде. Но с тех пор FDA рекомендует, чтобы на этикетке антидепрессантов имелось предупреждение о возможной опасности увеличения суицидальных мыслей и побуждений. Обязательно проконсультируйся с врачом по этому вопросу, если ты находишься в группе риска.

ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА ИЛИ НЕТ

Решение о том, стоит ли начинать прием лекарств или нет, трудное для многих подростков. Чтобы помочь себе в этом, подумай и запиши плюсы и минусы приема препаратов. Это не займет много времени и может действительно помочь тебе с поиском решения. Если ты уже рассказал родителям о возможном желании включить лекарства, поговори также и с ними. Вероятно, они уже обсуждали это с врачом или даже другими родителями подростков, которые принимают подобные лекарства. У них могут быть идеи о плюсах или минусах, которые не

придут тебе в голову при составлении списка за и против. Посмотри на список плюсов и минусов Мин, а затем попробуй составить свой сам.

Список плюсов и минусов Мина

Чтобы составить свой список плюсов-минусов, выполни следующие действия:

1. Используй Т-образную таблицу, чтобы получились два столбца в середине страницы.

2. В верхней части левой колонки напиши «Плюсы приема препаратов». В этом столбце перечисли все преимущества, которые только сможешь найти для приема лекарств. В верхней части правой колонки напиши «Минусы приема препаратов». В этом столбце перечисли все недостатки или минусы, которые ты можешь найти в приеме лекарств.

3. Наконец, прочитай оба списка и определи, склоняешься ли ты к чему-либо в большей степени. В конце списка напиши свое решение. Если ты все еще не уверен, покажи список родителям, психотерапевту или кому-то, кому доверяешь.

Разговор с родителями о препаратах

Если ты рассматриваешь возможность подключения приема препаратов, первое, что тебе следует сделать, – это поговорить с родителями. Поскольку тревога – это то, что происходит внутри тебя, твои родители не всегда могут знать, насколько ты переживаешь. Расскажи им. Иногда подростки даже легче, чем их родители, соглашаются на прием лекарств. Это нормально. Если ты переживаешь, как поговорить с ними на эту тему, обсуди этот вопрос со своим психотерапевтом, школьным врачом или твоим лечащим врачом. Если мысль о разговоре с родителями заставляет тебя нервничать, узнай, возможно, кто-нибудь из людей, которым ты доверяешь, может поговорить с ними о плюсах и минусах

приема препаратов. Этот человек может помочь тебе и твоим родителям вместе обсудить этот вопрос и принять решение, которое лучше всего подходит. Ты можешь показать им свой список плюсов и минусов, чтобы они посоветовали, что можно еще в него включить.

Работа с родителями и врачом

Если ты принял решение попробовать подключить лекарства, следующий шаг – собрать команду. Конечно, есть ты и твои родители, но другой важный член команды – это врач, который назначит прием лекарств. Назначение может выдать ваш семейный врач, а иногда и другие медицинские специалисты. Иногда ваш семейный врач не сможет выписать назначение на успокоительные лекарства или антидепрессанты, и тогда он направит тебя к психиатру. Так происходит довольно часто, но это не значит, что с тобой что-то не так. Психиатры – тоже врачи, как и ваш семейный врач, за исключением того, что они специализируются в диагностике и лечении психических расстройств. Они обладают наибольшими знаниями и подготовкой в области антидепрессантов и препаратов для снижения уровня тревоги, и многие из них имеют хороший опыт работы с подростками.

Обычно ты сначала приходишь к врачу на прием, чтобы он оценил твое состояние. И если врач (и ты, и твои родители) считает, что препарат может помочь, он обсудит с тобой и твоими родителями любые потенциальные риски и побочные эффекты от приема препарата и назначит тебе один из них. Кроме того, врач спросит, есть ли у тебя аллергия (некоторые лекарства от аллергии влияют на действие препаратов для снижения тревоги или на действие антидепрессантов), и принимаешь ли ты какие-либо другие лекарства (по назначению, без назначения или какие-либо травяные добавки), потому что иногда один препарат снижает действие другого. Наконец, врач спросит о том, принимаешь ли ты алкоголь и наркотики. Важно ответить честно, потому что некоторые лекарства опасно взаимодействуют с алкоголем и наркотиками. Если ты боишься, что ваш врач расскажет что-то твоим родителям, попроси врача не говорить им, и он не станет. Это может помочь тебе чувствовать себя более комфортно. Кроме того, это совершенно нормально, если вдруг тебе захочется время от времени

приходить к врачу и советоваться с ним, рассказывая о своем состоянии. Многие подростки и многие врачи поощряют такой подход.

Если врач решит попробовать прием антидепрессанта, он, скорее всего, начнет с низкой дозы и назначит прием через несколько недель, чтобы проверить твое самочувствие и узнать, как препарат на тебя действует. Ты знаешь свой организм лучше других, и очень важно рассказывать врачу честно о своем самочувствии. Сообщи врачу или родителям, что изменилось после приема препарата: стал ли ты чувствовать себя лучше или хуже. Помни, что чаще всего легкие побочные эффекты уходят в течение нескольких дней, так что просто потерпи.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Решение принимать лекарства может быть достаточно трудным – тебе необходимо прийти к нему самостоятельно, основываясь на фактах и исследованиях. После прочтения этой главы, возможно, ты решишь попробовать прием лекарств. А, возможно, ты захочешь подумать об этом еще немного. Вот и все. Важно, чтобы ты не чувствовал, что на тебя кто-то давит. Если ты все еще не знаешь, стоит принимать лекарства или нет, попробуй прочитать главу еще раз или обсудить свои проблемы с родителями, психотерапевтом или, возможно, даже с некоторыми близкими друзьями. Это действительно может помочь.



ГЛАВА 10

НАДЕЯТЬСЯ, ВЕРИТЬ И БЫТЬ НАЧЕКУ

К настоящему времени ты узнал некоторые инструменты, которые помогут тебе успокоить беспокойный разум и тревожное тело. Возможно, у тебя уже были такие дни или недели, когда твой некогда беспокойный разум стал менее тревожным, а тревожное тело стало уже спокойным. Поздравляю! Это нелегко. Это требует времени и практики. В финальной главе мы приглашаем тебя оглянуться назад: на то, что ты узнал, достиг, чтобы запланировать свой следующий шаг. Мы надеемся, что ты испытываешь меньше тревоги и страха.

Но ты же знаешь, что жизнь бывает напряженной время от времени. А когда жизнь в напряжении, то чувство тревоги попытается вернуться обратно. Это нормально. Приемы, которые ты изучил, помогут тебе управлять тревогой. Тем не менее, мы считаем, важно иметь не только средства для успокоения разума и тела, но также и активное отношение, которое поможет тебе управлять тревогой в течение нескольких недель и месяцев. Это отношение состоит из надежды, веры и осторожности. После того, как мы поговорим об этих вещах, мы опишем, как построить твой план оздоровления, который будет состоять как из тех средств, которые ты уже изучил, так и из нового для тебя отношения к тревоге и страху, чтобы твои тревожные мысли не возвращались обратно.

ЖИТЬ С НАДЕЖДОЙ

Надежда – это уверенность в том, что все будет хорошо, и ничто не укрепляет уверенность больше, чем успех. Потрать несколько минут и посмотри, что ты узнал, и какие средства были наиболее полезны. Какие цели ты ставил перед собой и, каких из них достиг? Возможно, в течение последних нескольких недель и месяцев ты использовал некоторые из инструментов, чтобы преодолеть страх или немного уменьшить беспокойство. Возможно, приемы помогли уменьшить частоту твоих панических атак, потому что ты меньше беспокоишься о них. Возможно, ты управляешь стрессом в школьной жизни, улучшились отношения с друзьями, и ты чувствуешь себя более полезным, потому что все хорошо.

Да, как говорится, нет ничего лучше успеха. Если ты не уверен в том, чего достиг, спроси родителей или друзей, заметили ли они какие-либо изменения. (Тебе не нужно говорить им, что ты использовал эту книгу, чтобы получить обратную связь.) Спроси их: «Я кажусь тебе менее тревожным или обеспокоенным? Ты видел, как я пробовал то, чего раньше избегал? Я выгляжу немного увереннее?» Вознагради себя за то, чего ты достиг. Наградой может быть простое похлопывание по спине: «Знаешь что? Я много работал, и это было нелегко, и я доволен тем, чего я достиг». Кроме того, ты можешь запланировать веселое мероприятие с семьей или другом, чтобы отпраздновать.

Тем не менее, несмотря на твой тяжелый труд, ты можешь продолжать испытывать сильное беспокойство некоторое время или даже большую часть его. Иногда подростки могут использовать все средства, описанные в книге, усердно тренироваться и пока не могут справиться со своим беспокойством. Если это про тебя, возможно, пришло время получить дополнительную помощь. Ты можешь попросить родителей поработать с тобой над приемами из этой книги или встретиться с психотерапевтом, чтобы узнать еще несколько дополнительных средств. Ты можешь поговорить со священником, муллой, врачом или другими специалистами. (Если ты подумываешь о том, чтобы обратиться за дополнительной помощью, мы предлагаем тебе перечитать главу 2, в которой обсуждается, к кому и как обращаться за помощью).

ИМЕТЬ ВЕРУ

Вера означает жить своей жизнью настолько полно, насколько это возможно. Как ты знаешь, тревога может лишит тебя веры, а также удовольствия, и действительно может занять много места в твоей жизни. Возможно, ты очень сильно хотел попробовать что-то новое, что звучит весело. Возможно, ты хотел бы иметь больше друзей, но чувствовал себя слишком обеспокоенным, чтобы делать то, что поможет тебе встретить новых друзей-сверстников и развить новые дружеские отношения. Возможно, ты хотел(а) бы иметь девушку или парня, но твое беспокойство делало это невозможным. Если ты не можешь вообразить себе жизнь с меньшим беспокойством и тревогой, попробуй визуализировать ее. Используй инструмент визуализации из главы 3, чтобы увидеть жизнь, которую ты хотел бы иметь. Представь, каково это – быть менее встревоженным, обеспокоенным или испуганным. Ты лучше спишь или меньше беспокоишься о своем рационе и внешнем виде? Представь себе все виды деятельности, которые ты мог бы попробовать, в которых ты мог бы действовать по-другому, такие, как школа, спорт, дружба, семья и многое другое. Что изменилось бы или стало другим для тебя, если бы твое спокойное сознание играло меньшую роль в твоей жизни? Ты хотел бы:

- вступить в спортивный или оздоровительный клуб?
- завести новых друзей?
- пойти на свидание?
- научиться водить машину?
- подать заявку на летнюю стажировку?
- поехать за границу?

Просто в течение несколько минут визуализируй то, что ты хочешь на самом деле, это может увеличить вероятность того, что ты получишь это.

Я вижу себя сидящим в классе и поднимающим руку, чтобы поделиться тем, что я знаю. Я не буду беспокоиться о том, что будут думать учитель или другие дети. Я буду улыбаться детям, когда увижу их, и проводить с ними больше времени. У меня будут девушка и много хороших друзей. Я не буду самым популярным ребенком в школе, но у меня будут близкие друзья, и я буду чувствовать себя хорошо.

– Бобби, 15 лет

БЫТЬ НАЧЕКУ

Как мы уже упоминали, успокоить твой тревожный разум нелегко, но мы считаем, что инструменты в данной книге могут помочь. Однако, независимо от того, насколько успешен ты был, тревога может вернуться. Вот где приходит на помощь оздоровительный план. Твой оздоровительный план – это способ успокоить беспокойный разум в долгосрочной перспективе, чтобы ты мог удержать достигнутые успехи. Оздоровительный план включает в себя пять вещей:

- ☒ знать, что вводит тебя в стресс, и как подготовиться к этому;
- ☒ знать инструменты, которые успокаивают беспокойный разум и тело больше всего;
- ☒ знать, как проверить;
- ☒ знать, к кому обратиться за помощью и связаться с ними;
- ☒ знать разницу между промахом и рецидивом.

Если ты успокоил свой беспокойный разум в большей или меньшей степени, используя эту книгу, у тебя все равно будут дни, когда твои мысли снова пустятся по тревожному пути, и ты снова будешь нервничать или бояться. Постоянное беспокойство, которое ты чувствуешь, является нормальным. Например, большинство подростков будут чувствовать себя немного тревожно в ожидании городского чемпионата, вождения машины во время метели или сдачи вступительных экзаменов. Этот тип беспокойства полезен. Это может улучшить твою производительность, как в случае вождения в метель

или участия в соревнованиях, и, как правило, тревога уменьшается, как только разум сделал свою работу по твоей подготовке и защите. Однако иногда тревога длится дольше, в течение нескольких дней, недель или даже месяцев. Если это происходит, это может означать, что чувство беспокойства пытается вернуться.

Есть два пути, по которым твой беспокойный разум начинает возвращаться: через промах или через рецидив.

Промех – это небольшая неудача, которая длится не более нескольких дней или недель. Как правило, промахи мало влияют на твою жизнь. Ты можешь заметить, что немного сложнее сосредоточиться на учебе; ты чуть более раздражителен, нервный или напряженный; и, возможно, требуется больше времени, чтобы уснуть. Но ты по-прежнему можешь ходить в школу, общаться с друзьями и продолжать большую часть своей деятельности. Промех может начаться, когда колесо беспокойства начинает вращаться в ответ на незначительный стресс, но затем замедляется после того, как источник стресса останавливается.

Большинство подростков (и взрослых тоже) уязвимы к промаху, если они перестали использовать инструменты для спокойствия ума и тела на регулярной основе. Тем не менее, хорошая новость заключается в том, что, если ты используешь свои инструменты сразу, ты можешь быстро восстановиться, успокоить беспокойный разум и замедлить колесо беспокойства. Большинство подростков справляются с ошибками без дополнительной помощи. Тем не менее, иногда промежуток времени может длиться больше, чем несколько дней, растягиваясь на недели и даже месяцы. Это может быть признаком того, что твой промах превратился в рецидив.

Рецидив является серьезным препятствием, потому что он длится более недели и, как правило, оказывает влияние на твою жизнь. Если это произойдет, ты можешь заметить, что, поскольку ты чувствуешь себя более тревожно, ты начинаешь пропускать школу, или возникают проблемы с выполнением домашней работы. В течение многих ночей тебе трудно заснуть, потому что твое колесо беспокойства раскручивается, или же ты просыпаешься ночью и с трудом засыпаешь снова. Возможно, ты перестал тусоваться с друзьями или посещать

семейные посиделки, потому что чувствуешь беспокойство. Ты можешь заметить, что становится все труднее и труднее делать то, что несколько недель назад ты делал с легкостью. В отличие от промаха, при рецидиве может потребоваться помощь от других, таких как психотерапевт или консультант. Беспокойный разум может запуститься, когда ты испытываешь серьезный жизненный стресс, такой как развод родителей, смерть в семье, когда ты уезжаешь в университет, или если у тебя или твоего любимого человека серьезная болезнь.

ЗНАЙТЕ, ЧТО ТЕБЯ НАПРЯГАЕТ

Возможно, ты заметил, что стресс возбуждает беспокойство. Это верно для всех, и поскольку мы не можем предотвратить стрессы, лучшее, что мы можем сделать, это подготовиться к ним. Зная, какие стрессовые ситуации, как правило, вызывают беспокойство, ты можешь подготовиться к ним заранее. Все делают так. Когда у тебя начинается новый учебный год, новая работа или новая дружба, ты готовишься к ней. Например, за несколько недель до нового учебного года ты покупаешь школьные принадлежности и новую одежду или сообщаем начальнику, что больше не можешь работать по утрам в будние дни. Подготовка к стрессовым событиям (даже захватывающим) – это один из способов удержать колесо беспокойства от вращения.

Первый шаг в подготовке к стрессовому событию – узнать, какие события обычно заставляют твое колесо беспокойства вращаться. Подумай о ситуациях, в которых ты привык чувствовать беспокойство, а также о других ситуациях, в которых твои друзья говорят, что они в стрессе. Если ты привык (и, возможно, до сих пор) беспокоиться в людных местах, ты можешь определить школьные собрания как ситуацию, когда твой беспокойный разум может вернуться. Кроме того, рассмотри любые изменения, которые могут произойти в ближайшие недели или месяцы, например, начало нового учебного года, смена школы или отъезд в университет, поскольку эти ситуации обычно вызывают беспокойство у большинства подростков. Выпускные экзамены, тесты, такие как ЕНТ, или спортивные соревнования тоже могут напрячь разум. Потрать некоторое время и подумай о любых стрессовых ситуациях, которые ты можешь испытать в ближайшие двенадцать месяцев. Добавь

их в коробку с названием «ситуации, которые могут запустить промах или рецидив» в оздоровительном плане в конце этой главы.

ЗНАЙ ИНСТРУМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ

Знание того, какие ситуации увеличивают твое беспокойство, поможет тебе подготовиться к нему. Подумай о том, что ты узнал, и что помогло тебе успокоить беспокойный разум больше всего. Ты, возможно, почувствовал облегчение, узнав в главе 1, что чувство тревоги – это не признак слабости, а защитная реакция, которая пошла наперекосяк. Возможно, ты захочешь вспомнить, что лучше обеспечивать поддержку панической атаке, чем бороться с ней, или же тебе придется столкнуться со своими страхами один раз, и что ты можешь сделать это снова. Мы предлагаем тебе записать эти вещи в поле «важно запомнить» в своем плане оздоровления. Сделай это, когда твой беспокойный разум спокоен, и ты более сообразителен.

Затем включи инструменты, которые наиболее эффективны для успокоения разума. Если ты чувствуешь себя спокойным в течение многих недель и месяцев, значит, ты мог не думать об инструментах, которые эффективнее всего помогли успокоить разум. Также обрати внимание на колесо беспокойства. Туда мы включили инструменты, которые могут успокоить разум, тело и действия.

Внеся эти инструменты в твой оздоровительный план, ты сможешь помочь себе быстро узнать, что делать, чтобы утихомирить твой тревожный разум, если тебе это будет нужно. Перейди к своему оздоровительному плану в конце этой главы и посмотри схему с надписью «Мои любимые инструменты». Обведи все инструменты в этой книге, которые помогли тебе успокоить беспокойный разум. Это нормально, если тебе не понравились все инструменты, или если некоторые из них не были особенно полезны. Обведи только те инструменты, которые являются твоими любимыми. Если ты не помнишь конкретный инструмент, или как он работает, чтобы успокоить беспокойный разум, просто возьми мини-курс обновления и перечитай описание инструмента.

Колесо беспокойства и средства для успокоения



ЗНАТЬ, КАК ПРОВЕРИТЬ

Если твой беспокойный разум стал спокойнее, и ты преодолеваешь свои страхи шаг за шагом, мы хотим дать тебе несколько советов, как ты можешь продолжить этот процесс. Эти советы предполагают, что ты приложишь некоторые усилия, но это поможет, если ты будешь тренироваться понемногу каждый день или еженедельно. Думай об этом как о способе самопроверки. Посмотри следующий список и подумай об идеях, которые кажутся реалистичными для, чтобы попробовать в ближайшие недели и месяцы:

*Выдели 10-20 минут один раз в неделю в течение следующих шести месяцев и один месяц в течение следующих шести месяцев для выполнения следующих действий:

- 1) Пересмотри свой план оздоровления.

2) Спрогнозируй возможные стрессы, с которыми ты можешь столкнуться в предстоящие недели и выбери один или несколько инструментов для борьбы со стрессом, чтобы использовать, если тебе нужно.

3) Цели на питание, тренировки, сон на предстоящую неделю.

4) Если паника еще остается частью твоего тревожного разума, пересмотри свой План паники. Если ты больше не испытываешь панических атак, рассмотри возможность периодического пересмотра плана, например, один или два раза в месяц, чтобы напомнить себе об основных идеях.

* Практикуй глубокое дыхание, расслабление мышц или инструменты визуализации до или во время обычных стрессоров, с которыми ты сталкиваешься каждую неделю. Общие стрессоры включают в себя сдачу теста, опоздание, много домашних заданий, ссора с другом или членом семьи и получение плохой оценки.

* Обращай внимание на тревожные треки, звучащие в голове, по крайней мере, один раз в неделю, и используй метод А-Б-В-Г-Д., чтобы перезаписать треки. Если ты больше не слышишь их, послушай примеры, которые могут быть у других. Затем перезапиши их.

* Обрати внимание на желания или планы, чтобы избежать своих страхов и не столкнуться с ними! Рассмотри возможность ношения стопки карточек в рюкзаке или кошельке или ведения журнала. Каждый раз, когда ты чувствуешь желание сбежать, напиши: «Я хочу избежать этого, потому что...», а потом «Но вместо этого я сделаю...»

Ты выбрал несколько из этих идей? Чем больше идей ты выберешь, и чем больше ты будешь стремиться их пробовать, тем больше шансов, что твоя тревога останется маленькой и управляемой. Хотя это может показаться большой работой, ты обнаружишь, что, как только ты начнешь делать это регулярно, это станет привычкой, вроде чистки зубов или выполнения домашнего задания.

БУДЬ ГИБКИМ

Если ты отправляешься в отпуск, ты захочешь отдохнуть от использования своих инструментов. Это может быть хорошим решением, если каникулы не будут будоражить твой беспокойный разум. Или, если у тебя напряженная неделя, и ты забыл использовать инструменты, перенеси это на другой день. Если ты переписать треки на неделю, сделай это в другой раз. Из сотен подростков, с которыми мы работали, только те, которые разрабатывают реалистичный и гибкий план, как правило, наиболее успешны в контроле над своим беспокойством. Потратьте некоторое время, чтобы записать идеи, которые ты планируешь использовать в своем оздоровительном плане в конце этой главы.

ЗНАЙ, К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ

Последняя часть, которую нужно включить в свой оздоровительный план, это перечислить людей, к которым можно обратиться за поддержкой, и как с ними связаться. Когда что-то взбудоражило твой беспокойный разум, вспомни, кто помогал тебе в прошлый раз, ведь может быть трудно с ними связаться. Люди, которые понимают, что происходит с тобой, когда ты беспокоишься, и что помогло тебе в прошлый раз, могут сделать тревожный момент менее тревожным. Задумайся на минутку о том, кто помог тебе успокоить беспокойный разум. Ты можешь включить в список родителей или психотерапевта или самых терпеливых и самых близких друзей. Ты можешь указать номер кризисной горячей линии или номер школьного консультанта.

Я начинаю учиться в университете через несколько месяцев. Я думаю, что могу справиться с беспокойством, используя релаксацию и инструменты решения проблем. Но я знаю, что это будет тяжело, и мое беспокойство может обостриться, потому что у меня будут занятия и баскетбол. Я планирую сделать 20-минутные паузы в воскресенье вечером и использовать мои любимые инструменты в течение первых нескольких месяцев университета.

Клей, 17 лет

МОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Теперь пришло время объединить все из этой книги в окончательный оздоровительный план. Ты можешь составить его с членом семьи, консультантом или психотерапевтом. Если ты начинаешь чувствовать беспокойство или тревогу в будущем, то это действительно помогает, если те, кто хочет помочь тебе, знают, как это сделать. Твой оздоровительный план излагает все это для них. Хотя это может быть заманчиво бросить этот оздоровительный план в свой рабочий ящик или оставить в книге. Мы рекомендуем тебе сохранить оздоровительный план в месте, где ты можешь найти его, когда тебе это нужно. Ты можешь даже подумать о том, чтобы рассказать группе поддержки, где ты держишь свой план, чтобы они могли найти его, если тебе нужна помощь.

ВПЕРЕДИ МЕНЬШЕ ТРЕВОЖНЫХ ДНЕЙ

У тебя когда-нибудь была идея или планы сделать что-то, только чтобы услышать, как кто-то говорит, что это не сработает, или ты не можешь этого сделать? Твой беспокойный разум похож на этого человека. Он шепчет тебе на ухо, предсказывая, что ты потерпишь неудачу, или пугает тебя, чтобы ты вообще не пытался. Мы надеемся, что ты сможешь научиться меньше слушать свой беспокойный разум. Хотя беспокойный разум может продолжать занимать некоторое пространство в твоей жизни, пусть арендует меньшую площадь. Инструменты в этой книге, а также другие ресурсы, которые ты можешь попробовать, помогут. Помни, время от времени мы все сдаем в аренду помещение нашим тревожным разумах. Врачи, инженеры, профессиональные спортсмены и взрослые из всех слоев общества имеют беспокойный разум и продолжают вести насыщенную и успешную жизнь. Наличие беспокойного разума не означает, что ты не можешь добиться успеха. Беспокойный разум не означает, что ты не можешь быть счастливым. Ты можешь. Удачи!

Оздоровительный план

Мои достижения	
Новые ситуации, возможности и занятия, которые я бы хотел попробовать	
Ситуации, которые могут привести к промаху или рецидиву	
Важные моменты, которые нужно запомнить	
Советы, чтобы держать мое беспокойство маленьким и управляемым	
Поддержка от людей, которые мне помогли	
Мои любимые средства	
Обведи средства, которые, по твоему мнению, помогут	
Средства для спокойного разума	
Средства для спокойного разума Аргументы За и Против Машина времени Пицца ответственности Усилитель уверенности	
Средства для спокойного тела	
Глубокое дыхание Визуализация Релаксация мышц Питание Сон	
Лицом к лицу со страхом	
Остаться на плаву разговора Отвлечение внимания Прыжок назад Лестница страха	

Средства для снятия стресса
Я МОГУ ДОГОВОРИЛИСЬ Обсуждение Определение моих чувств

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СТОЛКНОВЕНИЕ С МОИМИ ПЛАНАМИ СТРАХА.

Бобби сталкивается со своим планом страха.

Сегодняшняя дата: 2 июня

Страх, с которым я сталкиваюсь сегодня: поднимая руку, чтобы поделиться чем-то во время урока математики.

Мой тревожный трек: все будут смеяться надо мной или думать, что я хвастаюсь.

Мысли разумно

Инструменты для спокойного ума	Поток мыслей
Усилитель уверенности	<p>Даже если другие дети будут смеяться надо мной или думать, что я хвастун, то я смогу справиться с этим, потому что я знаю, что я не такой.</p> <p>Мои друзья знают, что я не хвастун, и что я нормальный парень.</p> <p>Я бы хотел нравиться другим детям, но если этого не выйдет, то я смогу справиться с этим.</p> <p>Все, чего я хочу, так это иметь еще несколько друзей, но не весь класс.</p>

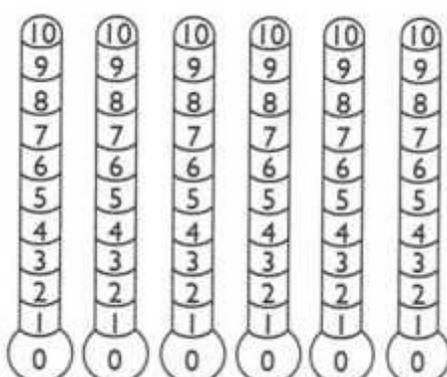
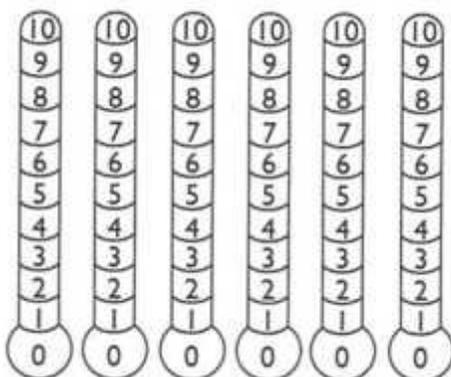
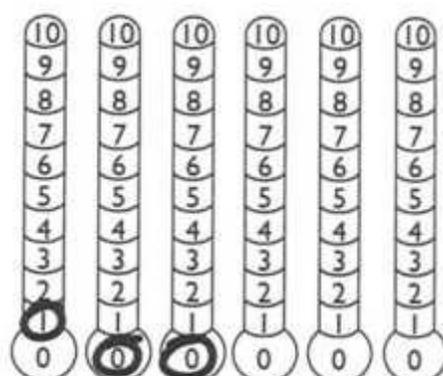
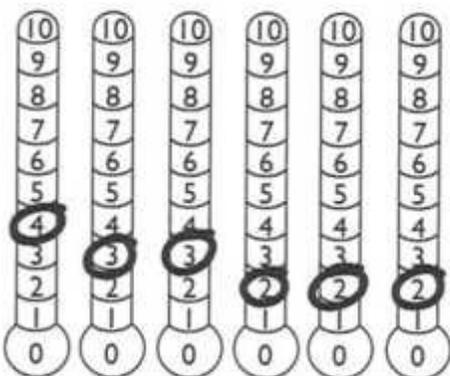
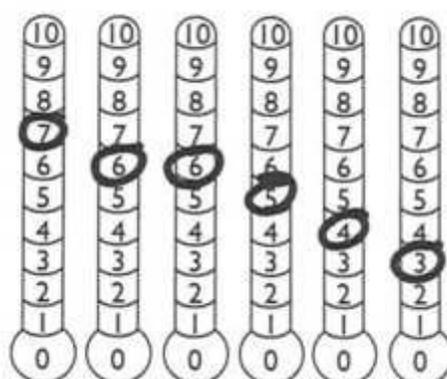
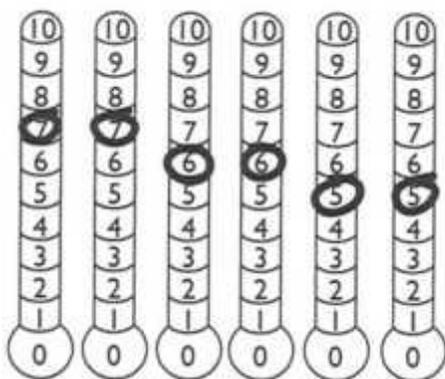
Мой поток мыслей. Даже если я делюсь чем-то с классом, это не значит, что другие дети будут думать, что я хвастун. Если я делюсь чем-то, и это неверно, учитель не будет смеяться надо мной, потому что он знает, что я стеснительный, и я работаю над этим. Я не думаю, что и другие будут смеяться надо мной, но если они будут, мой учитель успокоит их сразу же и скажет им прекратить.

Бобби сталкивается со своим планом страха

Лестница страха

Ситуация и предпринимаемые шаги	Оценка уровня страха
Поднять руку на уроке и поделиться с учителем своим мнением	9
Поднять руку на уроке и ответить на вопрос	8
Поднять руку во время урока и задать вопрос	6
Поднять руку во время урока и согласиться с ответом одноклассника, потому что у меня был такой же	5
Ответить на вопрос со всем классом	4
Кивнуть головой, чтобы показать учителю, что я согласен с ответом другого ученика	3
Записать свой вопрос в тетради и спросить учителя после урока	2

Термометр страха Мин



Мин сталкивается со своим планом страха

Сегодняшняя дата: 12 октября

Страх, с которым я сегодня столкнусь, – коснуться кухонного стола руками, затем потереть лицо руками и не мыть их.

Мой тревожный поток мыслей – микробы на моем лице заразят меня, и я заболею.

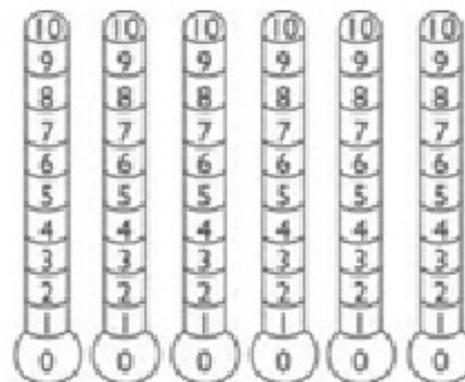
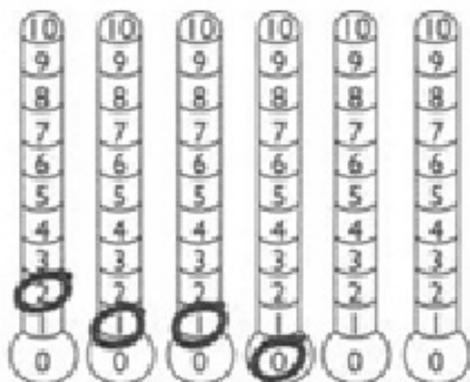
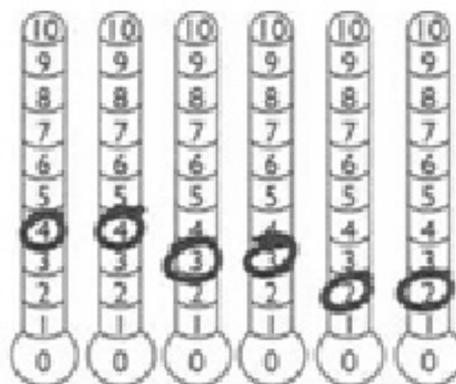
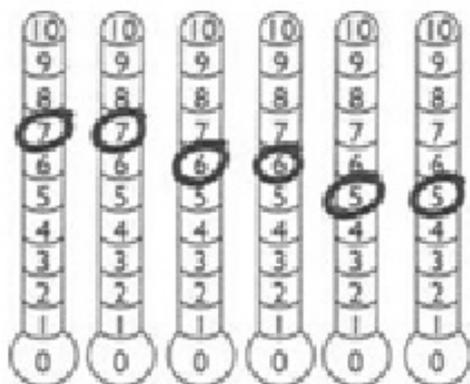
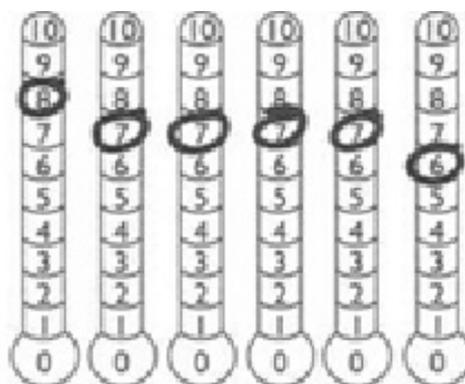
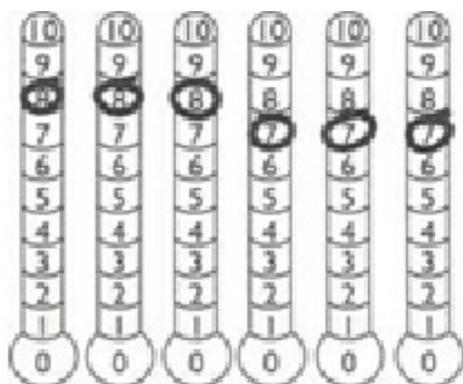
Инструменты для спокойного ума	Перезаписанный трек
Усилитель уверенности	<p>Я могу справиться с ощущением грязи и чувством страха.</p> <p>Я верю в то, что мое беспокойство спадет и останется в прошлом.</p> <p>Я просто буду тусоваться со своим страхом, пока он не исчезнет. А так оно и произойдет, потому что это осталось в прошлом.</p> <p>Я могу справиться с этим.</p>

Перезаписанный трек: Трогать кухонную стойку не так опасно. Минимальная вероятность того, что я заболею и умру. Это просто мое ОКР и ничего более.

Мин сталкивается со своим планом страха

Лестница страха	Оценка страха
Потрогать кухонную стойку, потереть лицо и не мыть руки в течение 60 минут	10
Потрогать кухонную стойку и не мыть руки в течение 60 минут	9
Потрогать кухонную стойку, потереть лицо и не мыть ни лицо, ни руки в течение 45 минут	8
Потрогать кухонную стойку и не мыть лицо в течение 45 минут	6
Потрогать кухонную стойку, потереть лицо и не мыть руки в течение 30 минут	5
Потрогать кухонную стойку и не мыть руки в течение 30 минут	4
Потрогать кухонную стойку, потереть лицо и не мыть руки в течение 15 минут	3
Потрогать кухонную стойку и не мыть руки в течение 15 минут	2

Термометр страха Мин



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Фантастика

Buffie, M. (1998). *Angels turn their backs*. Нью Йорк: Kids Can Press.

Harrar, G. (2004). *Not as crazy as I seem*. Нью Йорк: Graphia.

Hesser, T. S. (1998). *Kissing doorknobs*. Нью Йорк: Delacorte Press.

Tashjian, J. (1999). *Multiple choice*. Нью Йорк: Henry Holt.

Научная литература

Fox, A., & Kirschner, R. (2005). *Too stressed to think? A teen guide to staying sane when life makes you crazy*. Миннеаполис, MN: Free Spirit.

Hipp, E. (2008). *Fighting invisible tigers: Stress management for teens* (3rd ed.). Миннеаполис, MN: Free Spirit.

Kant, J. D., Franklin, M., & Andrews, L. W. (2008). *The thought that counts: A firsthand account of one teenager's experience with obsessive-compulsive disorder*. Нью Йорк: Oxford University Press.

Список литературы для родителей

Dacey, J. S., & Fiore, L. B. (2000). *Your anxious child: How parents and teachers can relieve anxiety in children*. Сан-Франциско: Jossey-Bass.

Foa, E. B., & Andrews, L. W. (2006). *If your adolescent has an anxiety disorder: An essential resource for parents*. Нью Йорк: Oxford University Press.

Monahan, C. (1993). *Children and trauma: A guide for parents and professionals*. Сан-Франциско: Jossey-Bass.

Rapee, R. M., Wignall, A., Spence, S. H., Cobham, V., & Lyneham, H. (2008). *Helping your anxious child: A step-by-step guide for parents* (2nd ed.). Окленд, Орталық Америка: New Harbinger.

Spencer, E. D., DuPont, R. L., & DuPont, C. M. (2003). *The anxiety cure for kids: A guide for parents*. Хобокен, Нью-Джерси: John Wiley & Sons.

Wagner, A. P. (2005). *Worried no more: Help and hope for anxious children* (2nd ed.). Рочестер, Нью-Йорк: Lighthouse Press.

Обсессивно-компульсивное расстройство

Chansky, T. E. (2000). *Freeing your child from obsessive-compulsive disorder: A powerful, practical program for parents of children and adolescents*. Нью Йорк: Crown.

Fitzgibbons, L., & Pedrick, C. (2003). *Helping your child with OCD: A workbook for parents of children with obsessive-compulsive disorder*. Окленд, Орталық Америка: New Harbinger.

Wagner, A. P. (2002). *What to do when your child has obsessive-compulsive disorder: Strategies and solutions*. Рочестер, Нью-Йорк: Lighthouse Press.

Waltz, M. (2000). *Obsessive-compulsive disorder: Help for children and adolescents*. Себастопол, Орталық Америка: O'Reilly.

О медикаментозном лечении

Elliott, G. R. (2006). *Medicating young minds: How to know if psychiatric drugs will help or hurt your child*. Нью Йорк: Stewart, Tabori & Chang.

Wilens, T. E. (2008). *Straight talk about psychiatric medications for kids* (3rd ed.). Нью Йорк: Guilford.

ОНЛАЙН-РЕСУРСЫ

Профессиональные ассоциации

Последующие профессиональные ассоциации обеспечивают подростков и родителей брошюрами, советами и статьями о психологических и эмоциональных проблемах, которые влияют на физическое и эмоциональное здоровье, и также информацией о направлениях и как найти терапевта.

www.academyofct.org

Специфические расстройства

Ниже приведены несколько организаций, которые посвящены информированию и просвещению общественности, медицинских работников и средств массовой информации о конкретных тревожных или тревожных расстройствах. Они предоставляют подросткам и родителям информацию о конкретном расстройстве, справляются с ним, находят группы поддержки и многое другое.

Информация о здравоохранении

Министерство здравоохранения и социальных служб США предоставляет родителям и подросткам богатую информацию о физическом и психическом здоровье.

www.fda.gov

www.nih.gov

БИБЛИОГРАФИЯ

Глава 1

Foa E. B., & Andrews, L. W. (2006). *If your adolescent has an anxiety disorder: An essential resource for parents*. Нью Йорк: Oxford University Press.

Глава 7

Blumenthal, J. A., Sherwood, A., Gullette, E. C. D., Georgiades, A., & Tweedy, D. (2002). Biobehavioral approaches to the treatment of essential hypertension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 569-589.

Gillham, J. E., Brunwasser, S. M., & Freres, D. R. (2007). Preventing depression in early adolescence: The Penn Resiliency Program. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 309-332). Нью Йорк: Guilford.

Глава 8

American Academy of Pediatrics. (2003). *Caring for your teenager: The complete and authoritative guide*. (D. E. Greydanus & P. Bashe, Eds.). Нью Йорк: Bantam.

American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition. (2009). *Pediatric nutrition handbook* (6th ed.). (R. E. Kleinman, Ed.). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.

Bourne, E. J. (2005). *The anxiety & phobia workbook* (4th ed.). Окленд, Орталық Америка: New Harbinger.

Carskadon, M. A. (Ed.). (2002). *Adolescent sleep patterns: Biological, social, and psychological influences*. Нью Йорк: Cambridge University Press.

National Sleep Foundation. (2006). *National Sleep Foundation 2006 Sleep in America Poll Highlights and Key Findings*. Retrieved from http://www.sleepfoundation.org/atf/cf/{F6BF2668-A1B4-4FE8-8D1A-A5D39340D9CB}/Highlights_facts_06.pdf

National Sleep Foundation. (2006). *Summary of findings of the 2006 Sleep in America poll*. Retrieved from http://www.sleepfoundation.org/atf/cf/{F6BF2668-A1B4-4FE8-8D1A-A5D39340D9CB}/2006_summary_of_findings.pdf

U.S. Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2004). *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label*. Retrieved from <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html>

Wilson, R. (2009). *Don't panic: Taking control of anxiety attacks* (3rd ed.). Нью Йорк: Harper Collins.

Глава 9

Walkup, J. T., Albano, A. M., Piacentini, J., Birmaher, B., Compton, S. N., Sherrill, J. T., et al. (2008). *Cognitive behavioral therapy, sertraline, or a combination in childhood anxiety*. *New England Journal of Medicine*, 359(26)2753-2766

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Многие люди поддержали написание этой книги. Мы особенно благодарны нескольким опытным клиницистам, которые нашли время в своем плотном графике, чтобы ознакомиться с частями этой книги и внести свои продуманные предложения. Мы благодарим Брэда Бермана, Глена Эллиота, Джерри Хестера, Мэри Джонс и Аню Хо. Мы благодарим Джоан Дэвидсон, Джени Хонг, Джеки Персон и Дэна Вайнера, наших коллег в Bay Area, центре для когнитивной терапии в городе Сан-Франциско, который является тихой гаванью, которую мы вызываем нашим профессиональным домом.

Мы благодарим Бекки Шо, редактора Magination пресс, за участие в этой книге и вдохновение. Мы выражаем особую благодарность Кристине Эндерле, управляющему редактору Magination Press, за ее терпение, поддержку и отличные идеи, которые улучшили книгу на многих уровнях. Кроме того, мы благодарим тех членов Консультативного совета Magination Press и Американской психологической ассоциации, которые рассмотрели предыдущие проекты. Их вдумчивое руководство и предложения улучшили точность и общее содержание книги.

Мы благодарим наши семьи, Луанн, Мэделин, Оливию, Адама и Джека, за их терпение с нашими многочисленными выходными вдали от дома. Мы действительно не смогли бы сделать это без вас.

Мы благодарны многим обеспокоенным подросткам и их родителям, которые приходили к нам за помощью на протяжении многих лет. Большую часть мужества и упорства, которые нам были нужны, чтобы закончить эту книгу, мы переняли от вас. Спасибо вам.

ОБ АВТОРАХ

Майкл А. Томпкинс, доктор философии, лицензированный психолог и партнер-основатель Центра в районе залива Сан-Франциско по когнитивной терапии, клинический доцент в Университете Калифорнии, Беркли, и один из основателей Академии когнитивной терапии. Он специализируется на когнитивно-поведенческой терапии тревожных расстройств и расстройств настроения у взрослых, подростков и детей. Доктор Томпкинс является автором или соавтором многочисленных статей и глав по когнитивно-поведенческой терапии и смежным темам, включая книгу «Использование домашних заданий в психотерапии: стратегии, руководящие принципы и формы», а также книгу Американской психологической ассоциации и серию видеозаписей (в соавторстве с Жаклин Б. Персон и Джоан Дэвидсон) «Основные компоненты когнитивно-поведенческой терапии депрессии». В настоящее время он работает над книгой под названием «Когнитивно-поведенческая терапия обсессивно-компульсивного расстройства в молодости: пошаговое руководство», которая будет опубликована Американской психологической ассоциацией. Он живет в Окленде, штат Калифорния, с женой и двумя дочерьми.

Кэтрин А. Мартинес, PsyD, является лицензированным психологом и партнером в центре когнитивной терапии залива Сан-Франциско. Она специализируется на когнитивно-поведенческой оценке и лечении детей и подростков с тревожными расстройствами, расстройствами настроения и дефицита внимания. Доктор Мартинес учит родителей и воспитателей, а также проводит семинары и тренинги по когнитивно-поведенческой терапии для молодежи в Калифорнийском университете, Беркли Extension и детской больнице в Исследовательском центре Окленда. Она живет в Окленде, штат Калифорния, со своим мужем и сыном.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Майкл Слоан провел несколько лет, работая в качестве иллюстратора в Европе, прежде чем переехать в Нью-Йорк. Его иллюстрации впервые появились на редакционной странице The New York Times. Он создал иллюстрации для многих изданий, включая Fortune, The Village Voice, The New Yorker, Barnes & Noble и The San Francisco Chronicle. Майкл также является автором книг и комиксов о профессоре Нимбе. Его второй графический роман «Ересь профессора Нимба» был удостоен серебряной медали 49-ой ежегодной выставки Общества иллюстраторов.

ОБ ИЗДАТЕЛЬСТВЕ MAGINATION

Magination пресс издает книги для детей и взрослых об их жизни. Мы являемся издательством Американской психологической ассоциации, крупнейшей научной и профессиональной организации, представляющей психологов в Соединенных Штатах и крупнейшей ассоциации психологов во всем мире.

Можешь уделить 30 минут, чтобы почувствовать себя лучше?

Тогда читай. Подумай о том, как изменилась бы твоя жизнь, если бы ты стал меньше переживать. Что бы изменилось? Ты бы попробовал попасть в баскетбольную команду? Пригласить кого-нибудь на свидание? Ты бы лучше спал и чувствовал себя менее напряженным? Ты бы чувствовал себя спокойнее и счастливее?

Мой тревожный ум предлагает простой и проверенный план, который поможет понять, что с тобой происходит и справиться с твоей тревогой и паникой. В книге описано множество простых инструментов и стратегий, которые легко сможет применить любой подросток в настоящей жизни.

Все описанные приемы действительно работают.

Мой тревожный ум – потрясающая книга! Она написана легким для понимания языком и содержит простые шаги, которые легко можно применить на практике, чтобы уменьшить уровень чрезмерного беспокойства. Книга обязательна к прочтению для тревожных подростков, их родителей и учителей, но также будет полезна для читателей с «тревожным умом» любого возраста.

- Джудит С. Бек, доктор философии, директор Института когнитивной терапии и исследований Beck и клинический доцент психологии в психиатрии, Университет Пенсильвании.

Стратегии, обсуждаемые в книге «Мой тревожный ум» основаны на последних исследованиях по лечению тревожных расстройств. В то же время, книга написана очень доступно и предлагаемые стратегии просты в применении. Я настоятельно рекомендую книгу «Мой тревожный ум» к прочтению для любого подростка, который старается бороться с высоким уровнем своего беспокойства, а также для родителей таких детей!

- Мартин М. Антоний, доктор философии, АВРР, профессор психологии, университет Райерсона, Торонто и автор книги по борьбе с беспокойством.