



Бесценное
чтение для всех,
кто воспитывает
девочек или
заботится о них.

КЛЕР ШИПМАН,
СОАВТОР КНИГИ
«САМА УВЕРЕННОСТЬ»

NEW YORK
TIMES
BESTSELLER #1
О ВОСПИТАНИИ
ДЕВОЧЕК

ПОД ДАВЛЕНИЕМ

ЭПИДЕМИЯ СТРЕССА
И ТРЕВОГИ У ДЕВОЧЕК

ЛИЗА ДАМУР



Лиза Дамур
Под давлением. Эпидемия
стресса и тревоги у девочек
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50305187

*Под давлением. Эпидемия стресса и тревоги у девочек: Питер; Санкт-Петербург; 2020
ISBN 978-5-4461-1577-8*

Аннотация

Наши дочери пытаются оправдать ожидания взрослых, и в этом нет ничего нового.

Вы наверняка говорили своей дочери, что она не должна так переживать из-за оценки за контрольную или обращать внимание на обидный комментарий в социальных сетях.

Вы убеждали ее в том, что она красивая, или что внешность не имеет значения.

Вы пытались ограничить количество времени, которое ваша дочь тратит на просмотр чужих фотографий в сети и выкладывание собственных.

Однако, как бы вы ни старались, ваша дочь растет хорошим, но беспокойным или несчастным человеком.

В современном мире что-то изменилось. Тревога всегда была неотъемлемой частью. Но в последние годы у многих девушек

тревога, похоже, выходит из-под контроля. Как бы нас ни расстраивал растущий эмоциональный стресс наших детей, мы должны принять во внимание печальный факт: вероятность того, что девочки в возрасте 12–17 лет впадут в депрессию, почти в 3 раза выше, чем вероятность развития депрессии у мальчиков того же возраста.

Из этой книги вы узнаете, как защитить своих дочерей от токсичного стресса и тревоги, получите стратегии, которые помогут вашей дочери пережить те дни, когда кажется, что мир рушится. Благодаря этой информации она научится справляться с проблемами сама.

Содержание

Введение	7
Глава 1	16
Здоровый стресс	17
Как стресс становится нездоровым	20
Три типа стресса	23
От стресса к тревоге	30
Здоровая тревога	31
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Лиза Дамур

Под давлением. Эпидемия стресса и тревоги у девочек

Моим – и вашим – дочерям.

Не наличие или отсутствие, не объем и даже не степень тревоги позволяет делать выводы о состоянии психологического здоровья или прогнозировать вероятность появления болезни в будущем. Значение имеет лишь умение справляться с тревогой. Все люди не похожи друг на друга, и у всех разные шансы на сохранение психологического равновесия.

Лучшим психологическим здоровьем отличаются те дети, которые активно противостоят опасным ситуациям с помощью глубокого их осмысления, логического мышления и способности влиять на внешние условия... одним словом, стараясь преодолеть опасность, а не избегая ее.

Анна Фрейд (1965)

Права на издание получены по соглашению с автором и ее литературными агентами в лице ROSS YOON AGENCY (США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия).

Все права защищены. Никакая часть данной книги не мо-

жет быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© 2019 by Lisa Damour

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2020

© издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

Введение

Одним прохладным ноябрьским днем я провела экстренный сеанс психотерапии с Эрикой, семиклассницей, с которой я периодически встречалась на протяжении нескольких лет. Дженет, ее крайне встревоженная мама, записала дочь на сеанс сразу после того, как Эрику охватила такая тревога, что она отказалась идти в школу.

– У Эрики выдались тяжелые выходные, – пояснила Дженет по телефону. – Все из-за большого группового задания и конфликта с другими детьми.

Она добавила, что ее дочь не завтракала последние две недели, потому что каждый день просыпалась с сильной болью в животе, которая проходила лишь к обеду. Затем сквозь слезы Дженет сказала:

– Не могу поверить, что она осталась дома, но я не смогла заставить ее пойти в школу. Когда я предложила подбросить ее на машине, она посмотрела на меня так, словно я собиралась отвезти ее на расстрел.

Чувствуя беспокойство за девочку, я спросила:

– Вы сможете прийти сегодня?

– Да, нам придется это сделать, – ответила Дженет. – Она не должна пропускать занятия. Сегодня после обеда у меня важное совещание, а к вечеру мы могли бы прийти к вам.

– Конечно. И не волнуйтесь, – убедительно сказала я. –

Мы все уладим и вместе разберемся, в чем проблема.

В современном мире что-то изменилось. Тревога всегда была неотъемлемой частью жизни – и взросления в том числе. Но в последние годы у многих девушек вроде Эрики тревога, похоже, выходит из-под контроля. Я работаю психологом уже более двадцати лет и все это время наблюдаю, как растет уровень напряженности у моих пациенток и участниц научных исследований. Я постоянно убеждаюсь в этом, так как провожу консультации в школе для девочек своего города и часто читаю лекции в США и по всему миру.

Моя работа позволяет узнать о девочках очень многое. Когда я возвращаюсь домой, к моим знаниям добавляются новые подробности, так как я сама воспитываю двух дочерей. Девочки – это мой мир, и даже если я не рядом с ними, то часто обсуждаю их с учителями, педиатрами или коллегами-психологами. Последние несколько лет нам с коллегами все чаще приходится обсуждать результаты тестирования молодых пациенток, жалующихся на огромный стресс или тревогу. Каждый раз мы отмечаем, что так было не всегда.

К сожалению, наши ежедневные наблюдения подтверждаются широкомасштабными исследованиями. Недавний отчет Американской психологической ассоциации показал, что подростковый период перестал быть радостным этапом жизни, полным беззаботных экспериментов. Сегодня молодое поколение чаще испытывает стресс, чем когда-то их родители. Кроме того, эмоциональные и физические симпто-

мы хронического напряжения, такие как раздражительность и усталость, раньше наблюдались только у взрослых. Исследования также показывают, что растет число подростков, столкнувшихся с эмоциональными проблемами и испытывающих огромную тревогу.

Тем не менее эти тенденции не затрагивают всех детей в равной степени. Девочки страдают больше.

Многочисленные отчеты один за другим показывают, что девочки более подвержены стрессу и напряжению, чем мальчики. По данным последнего исследования, симптомы тревоги проявляются у 31 % девочек и девушек по сравнению с 13 % мальчиков и юношей. Исследования сообщают, что именно девочки в большей степени страдают от стресса и демонстрируют физические симптомы психологического напряжения – например, усталость и потеря аппетита. Девушки также чаще испытывают эмоции, связанные с тревогой. По результатам одной научной работы, в период с 2009 по 2014 год количество девочек-подростков, сообщивших о частых случаях тревоги, волнения или страха, выросло на 55 %. Мальчиков-подростков, столкнувшихся с той же проблемой, за выбранный период больше не стало. Другое исследование показало, что сегодня все подростки все чаще испытывают тревожные чувства, но они особенно усиливаются у девочек.

Подобные гендерно окрашенные тенденции проявляются и в растущем уровне депрессии – объективном показателе

общего психологического стресса. В период с 2005 по 2014 год количество девочек-подростков, страдающих депрессией, выросло с 13 % до 17 %. Среди мальчиков тот же показатель вырос с 5 % до 6 %. Как бы нас ни расстраивал растущий эмоциональный стресс наших детей, мы должны принять во внимание печальный факт: вероятность того, что девочки в возрасте 12–17 лет впадут в депрессию, почти в 3 раза выше, чем вероятность развития депрессии у мальчиков того же возраста.

Гендерные различия в симптомах стресса, которые впервые проявляются в средних классах, после окончания школы не исчезают. Американская ассоциация по охране здоровья студентов выяснила, что студентки на 43 % чаще, чем их сокурсники, испытывали сильную тревогу в прошедшем году. Девушки чувствовали себя более истощенными и измученными, а также отмечали повышенный уровень стресса, по сравнению с данными, полученными от юношей.

Мы, профессионалы в сфере психологического здоровья, не можем игнорировать подобную статистику. Здесь важно понять главное: действительно ли девочек, испытывающих серьезное напряжение, стало больше – или, может быть, теперь мы просто лучше разбираемся в старых проблемах? Ученые, которые занимаются данным вопросом, утверждают, что мы не просто вытащили головы из песка и встретились лицом к лицу с проблемой, которую так долго игнорировали. Исследования показывают: дело вовсе не в том, что

современные девочки более охотно делятся с психологами своими страданиями, чем их сверстницы в прошлом. Ситуация действительно изменилась, и в жизни девочек действительно появились новые проблемы.

Эксперты определили возможные причины растущей эпидемии. Например, исследования показывают, что, в отличие от мальчиков, девочки больше беспокоятся о своих оценках в школе. Наши дочери пытаются оправдать ожидания взрослых, и в этом нет ничего нового. Однако теперь девочки настолько боятся подвести своих учителей, что жертвуют сном ради дополнительной зубрежки и хороших, но ненужных оценок. Кроме того, по сравнению с мальчиками девочки больше переживают из-за своей внешности. Хотя подростков всегда заботил их внешний вид, представители современного поколения уделяют огромное внимание селфи, которые они выкладывает в социальных сетях в надежде получить много лайков. По результатам исследований, девочки гораздо чаще, чем мальчики, подвергаются травле в виртуальном пространстве, а также застревают на эмоциональных травмах, причиненных ровесниками.

Стоит отметить особенности полового развития, присущие лишь девочкам. Девочки вступают в пубертатный период раньше мальчиков, и этот возраст продолжает снижаться. Нас больше не удивляют пятиклассницы с телом взрослой женщины. Проблему усугубляет тот факт, что девочки обретают тела взрослых женщин, находясь под воздействием

рекламы, которая внушает совершенно определенную идею: женщин ценят в первую очередь за сексуальную внешность. Сегодня очень высока вероятность того, что любая шестиклассница наткнется в Инстаграме на «знойное» селфи своей соученицы.

Факты, поясняющие, почему девочки ощущают большее давление, чем мальчики, способны одновременно и помочь, и ошеломить. Между тем одно дело – знать о конкретных сложностях, с которыми сталкиваются девочки, и совсем другое – понимать, как их преодолеть.

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, уже не раз пытались помочь своей дочери ощущать себя менее тревожной и более счастливой. Вы наверняка говорили ей, что она не должна так переживать из-за оценки за последнюю контрольную или обращать внимание на обидный комментарий в социальных сетях. Вы убеждали ее в том, что она красивая или что внешность не имеет значения (даже самые любящие родители, в том числе мои, говорят и то и другое!). Вы критиковали рекламные образы, согласно которым ценность девочки в обществе зависит от внешности. Вы пытались ограничить количество времени, которое ваша дочь тратит на просмотр чужих фотографий в сети и выкладывание собственных. Однако, как бы вы ни старались, ваша дочь растет очень хорошим, но беспокойным или несчастным человеком.

В этой книге я исследую факторы, которые вызывают тре-

вогу у девочек, и расскажу, как с ними бороться. Я поделюсь своими знаниями и выводами из последних исследований, сеансов психотерапии с моими пациентками, общения с коллегами, девочками в школе и собственными дочерьми. Вы узнаете, как защитить своих дочерей от токсичного стресса и тревоги. Я проиллюстрирую свои идеи примерами из собственной практики, в которых я изменила некоторые детали, чтобы сохранить конфиденциальность участников.

В самом начале книги мы разберем, что такое стресс и тревога. Затем рассмотрим, как стресс проникает в жизнь многих девочек, и узнаем, с какими сложностями сталкиваются наши дочери дома, в общении с девочками и мальчиками, в школе и в обществе в целом. Каждый родитель мечтает избавить своего ребенка от любого дискомфорта, но путь от детства к взрослой жизни никогда не бывает гладким. Если бы нам удалось устранить все источники стресса, это не пошло бы на пользу нашим детям. Тем не менее вам станет гораздо легче, если вы будете знать, какие источники стресса подстерегают вашу дочь.

Осознание сложностей, с которыми столкнутся девочки по мере взросления, поможет с большей пользой отреагировать на их переживания. Ваша реакция на беспокойства и страхи ребенка имеет огромное значение. Каждый раз, когда ваша годовалая дочь, учась ходить, падала и ударялась коленкой, она смотрела сначала на свои колени, а затем на вас. Если вы сохраняли спокойствие, то ей сразу же станови-

лось легче. Но если бы вы с криками бросились к ней, сгребли ее в охапку и побежали в травмпункт, то она испытала бы ненужный страх. Тревожная реакция на повседневные сложности лишь усугубляет их и вносит свою лепту в повышенный уровень стресса, вредный для здоровья ребенка.

Учитывая вышесказанное, в этой книге я не просто перечисляю страхи девочек и девушек, но и делюсь стратегиями, которые помогут вашей дочери пережить те дни, когда кажется, что мир рушится. Благодаря им она научится справляться с проблемами сама.

Многие из факторов стресса, возникающие по мере взросления, стары как мир. Другие – например, распространенность цифровых технологий и постоянно усложняющийся процесс поступления в университет – появились лишь недавно. Вы узнаете, как помочь своим дочерям справиться с давними и новыми сложностями. Эта книга поможет снизить уровень тревоги вашей дочери, но она не заменит полноценного лечения у психолога. Если ваша дочь уже страдает от разрушительного тревожного расстройства, проконсультируйтесь с ее врачом или психологом, чтобы узнать подходящие варианты лечения.

В данной книге мы рассмотрим трудности, с которыми сталкиваются девочки, но не удивляйтесь, если некоторые советы окажутся полезными и для мальчиков. Да, по статистике девочки более подвержены тревожным состояниям, однако многие мальчики тоже постоянно борются с напря-

жением и стрессом.

Изучая психологические и эмоциональные проблемы подростков, стоит учитывать, что простых ответов и быстрых решений нет. Только тщательный, вдумчивый анализ позволит найти новые решения. Мы любим своих дочерей и не хотим, чтобы они страдали. Мы поможем им преодолеть грядущие сложности, чтобы стать более счастливыми, здоровыми и спокойными.

Давайте начнем.

Глава 1

Разбираемся с понятиями стресса и тревоги

У меня для вас хорошие новости. Во-первых, стресс и тревога не так уж и плохи. На самом деле без них мы никогда не достигли бы успеха. Осознав различия между здоровой и нездоровой формой стресса, вы поможете своей дочери справиться с напряжением.

Во-вторых, психологи отлично знают, как облегчить стресс и тревогу, если они достигли токсичных уровней. Если бы я провела неформальный опрос среди своих коллег, то большинство из них согласилось бы с тем, что мы, психологи, хорошо понимаем причины появления и внутренние механизмы патологического стресса и тревоги. Мы знаем множество способов помочь людям обуздать психологическое напряжение, когда оно выходит из-под контроля.

Эти два приятных факта означают, что вы уже можете немного расслабиться. Не стоит так переживать из-за стресса и тревоги своей дочери: эти психологические состояния – основа развития и роста любого человека. Если же вам кажется, что беспокойство вашей дочери выходит за рамки здорового уровня, не волнуйтесь. Далее мы рассмотрим, что такое нездоровый стресс и тревога.

Здоровый стресс

Вряд ли найдется человек, которому нравится ощущение стресса. Хотя люди редко любят работать на пределе, здравый смысл и наука подсказывают нам, что стресс, возникающий, когда мы выходим из зоны комфорта, помогает нам развиваться. Здоровый стресс возникает, когда мы пробуем что-то новое (например, выступаем с речью перед большой аудиторией) или делаем то, что мысленно воспринимаем как психологическую угрозу (к примеру, решаем поговорить с неприятным коллегой). Вытолкнув себя за рамки привычного круга действий, мы развиваем свои способности. Точно так же бегуны готовятся к марафону, постепенно увеличивая дистанции во время тренировок.

Смелость перед лицом неприятных ситуаций – еще один навык, который вырабатывается с практикой. Ученые используют термин «инокуляция стресса», когда описывают давно доказанный факт: люди, успешно преодолевшие сложную жизненную ситуацию, например серьезную болезнь, зачастую вырабатывают повышенную устойчивость, которая помогает им справиться с новыми сложностями. Приведу пример из своей жизни. Старение вряд ли сулит что-то хорошее, но у этого процесса есть особое преимущество: теперь меня не волнуют многие проблемы. Как и многие из моих ровесников, я накопила достаточно жизненного опыта,

чтобы спокойно перенести неприятные события (допустим, отмену рейса), которые вывели бы меня из себя в более молодом возрасте. Пусть утверждение «То, что нас не убивает, делает нас сильнее» и преувеличено, все же доля правды в нем есть.

Будучи родителями, мы должны относиться к стрессу спокойно и невозмутимо. Нельзя допускать того, чтобы уровень стресса девочки всегда был слишком низким или слишком высоким. Но самое главное – нужно относиться к разумному уровню стресса как к источнику здорового развития, который поможет ей стать сильной и уверенной в будущем.

Как правило, девочки учатся управлять своим стрессом, наблюдая за тем, как это делают родители. Они смотрят на нас и ищут подсказки, пытаются понять, стоит ли беспокоиться из-за жизненных сложностей. Если мы поддаемся внутреннему паникеру и начинаем нервничать из-за вполне решаемой проблемы, то подаем им плохой пример. Если мы признаем, что стресс зачастую ведет к развитию, и помогаем дочери признать это, то мы будем меньше переживать в сложных ситуациях.

Тем не менее препятствия сделают нас сильнее, только если мы преодолеем их. В этой книге вы узнаете, как помочь девочке справиться со сложностями, которые возникают на пути от детства к взрослой жизни. С вашей помощью девочка поймет, что стресс – это позитивная и полезная часть жизни.

За исключением тех ситуаций, когда это не так.

Как стресс становится нездоровым

Стресс становится нездоровым, если из него нельзя извлечь какую-либо пользу. Четких критериев нездорового стресса нет, потому что у каждого человека свой уровень решаемых проблем, который в некоторых случаях может меняться день ото дня. На то, выйдет ли стресс за допустимые рамки, влияют два фактора: характер проблемы и характер человека, который с ней столкнулся.

Психологи считают стресс нездоровым, если он негативно влияет на здоровье человека в краткосрочном или долгосрочном плане. Удивительно, но влияние стресса почти не связано с его источником. Значение имеет лишь то, есть ли у человека ресурсы для борьбы с ним – личные, эмоциональные, социальные или финансовые. Например, перелом руки будет досадной неприятностью, ведущей к психологическому росту, для той девочки, которая умеет писать другой рукой и у которой есть много отзывчивых друзей, готовых носить ее учебники. Но та же проблема станет концом света для другой девочки, которая не сможет принять участие в соревнованиях и потеряет шанс получить стипендию за спортивные достижения. Точно так же потеря работы главного кормильца семьи станет серьезной проблемой для семьи без финансовой «подушки» и простой неприятностью для семейства с внушительным счетом в банке.

Ради благополучия своих дочерей мы должны понять, что стресс становится нездоровым, лишь когда он превышает наши ресурсы. У нас не всегда есть возможность предотвратить катастрофу, но во многих случаях можно мобилизовать свои ресурсы и помочь девочке справиться с жизненными трудностями.

Приведу хороший пример из моей работы психологом в школе «Лорел», учебном заведении для девочек. Я работаю там последние пятнадцать лет и знаю, что несколько старшеклассниц переболели моноклеозом, острым вирусным заболеванием и не менее острым источником стресса. Последствия болезни одинаковы для всех: девочки получают освобождение от занятий на несколько недель. Но оказалось, что болезнь вызывает разный уровень стресса.

В идеальных условиях родители девочки могут окружить свою дочь любовью и поддержкой, чтобы помочь в тяжелой ситуации. Они следят за тем, чтобы девочка отдыхала, и поддерживают связь с учителями, чтобы она вовремя выполняла домашние задания. Родители одной девочки, игравшей в школьной команде по футболу, с радостью возили свою дочь на матчи, чтобы она могла поддержать свою команду. Если родители обладали финансовыми ресурсами, болезнь становилась лишь легкой неприятностью в жизни их дочери.

Другие семьи, особенно те, которые уже не раз сталкивались с серьезными проблемами, обеспечивали лишь минимальную поддержку. Девочки, остававшиеся целыми днями

одни дома, предпочитали сну социальные сети, из-за чего болезнь было сложнее вылечить. Они не выполняли домашние задания и грустили из-за нехватки школьного веселья и общения с подругами. Когда ученицы наконец поправлялись, они нередко говорили с сожалением: «Ну спасибо тебе, монуклеоз, за то, что испортил этот год».

Три типа стресса

Разумеется, некоторые девочки и их родители делают все возможное, чтобы не дать болезни повлиять на их школьную и социальную жизнь. Но тем не менее им все равно тяжело вновь войти в колею. Нам будет проще понять их проблемы, если мы признаем, что стресс бывает разным. Когда психологи изучают стресс и его влияние на здоровье, они разделяют его на три категории: жизненные события, повседневные неприятности и хронический стресс.

Любое жизненное событие, требующее адаптации – например, внезапное заболевание мононуклеозом, – неизбежно вызывает стресс. Даже счастливые события, такие как рождение ребенка или переход на новую работу, заставляют нервничать, потому что мы вынуждены резко адаптироваться к переменам. В психологии не так много фундаментальных правил, но я хочу отметить одно из них: перемены равнозначны стрессу. Чем больше перемен влечет за собой жизненное событие, тем больше напряжения вы почувствуете.

Более того: и хорошие, и плохие жизненные события зачастую влекут за собой повседневные неприятности. Родителям, которые меняют свой рабочий график, чтобы позаботиться о больном ребенке, будет сложнее выполнять повседневные дела. Например, они не смогут вечером помыть посуду, которую обычно мыл их ребенок до того, как забо-

лел. Такие неприятности кажутся мелкими, но они имеют свойство накапливаться. Одно замечательное исследование показало, что именно количество повседневных неприятностей, вызванных серьезным стрессовым событием, например смертью близкого человека, определяет, насколько тяжело в эмоциональном плане почувствует себя человек. Другими словами, боль из-за смерти супруги усилится стрессом из-за попыток разобраться с системой оплаты счетов.

Мы на интуитивном уровне понимаем, как тяжелы повседневные неприятности. Вот почему многие покупают продукты для своих друзей, у которых недавно родились дети. Мы забиваем едой холодильники тех, у кого в жизни произошло серьезное событие, чтобы избавить их от досадной необходимости ходить в магазин и готовить. Понимая, что повседневные неприятности действительно усиливают стресс, мы пытаемся минимизировать их. Может, ваш ребенок-подросток и не выздоровеет оттого, что вы в течение нескольких недель будете питаться едой из супермаркета, зато общий уровень стресса в семье заметно снизится.

Кроме жизненных событий и повседневных неприятностей существует также хронический стресс. Он возникает, если мы постоянно живем в тяжелых условиях. Если человек испытывает хронический стресс, например, живет в опасном районе или ухаживает за родственником с деменцией, это оказывает разрушительное воздействие на его физическое и эмоциональное здоровье. Но даже в самых тяжелых услови-

ях можно почувствовать себя легче. Изучая, как подростки справляются с двумя постоянными источниками стресса – онкологическими заболеваниями или жизнью в семье, в которой родители страдают тяжелой депрессией, – исследователи сделали полезные выводы, применимые к жизни многих людей, страдающих хроническим стрессом.

Мне пришлось использовать все имеющиеся знания об управлении детским и подростковым стрессом в крайне тяжелых условиях, когда я работала с Кортни. Родители этой семнадцатилетней девочки находились в процессе затянувшегося развода. Мы с Кортни стали встречаться раз в неделю в начале одиннадцатого класса, после того как она объявила родителям, что больше не выдержит ни дня их ссор. Хотя родители часто не могли найти общий язык, они оба хотели помочь своей дочери.

Познакомившись, мы с Кортни стали искать пути решения ее домашних проблем. Первым делом требовалось определить, что ей было по силам изменить, а что – нет.

– Если честно, мне кажется, что они никогда не поладят, – призналась Кортни. И с отчаянием добавила: – Они говорят, что не хотят ругаться в моем присутствии, но не могут сдержаться.

– Мне очень жаль... я могу только представить, как неприятно выслушивать их ругань, – посочувствовала я.

Кортни посмотрела на свои руки, затем перевела взгляд на меня и устало ответила:

– Да, отстой.

После недолгого молчания я продолжила:

– Что касается ссор, я думаю, что ты зашла в тупик. Только твои родители могут покончить с ними, и, судя по всему, они пока не готовы сделать это.

Кортни расстроено кивнула.

– Поэтому, как бы мне ни не хотелось это говорить, но я считаю, что сейчас тебе нужно принять эту реальность, – заявила я.

Исследования показывают, что в сложных ситуациях важно в первую очередь практиковать принятие. Если вы поморщились, прочитав слова «практиковать принятие», которые так отдают эзотерикой (если честно, я сама так отреагировала, когда услышала об этом впервые), то отнеситесь к ним более практически. Зачем растрачивать энергию на отрицание того, что нельзя изменить? Как только мы примем суровую истину, мы начнем адаптироваться к ней.

Но Кортни не разделяла моего мнения.

Она воскликнула, одновременно недовольно и недоверчиво:

– Как я могу принять их ссоры? Это же ужасно!

Я постаралась ответить как можно спокойнее:

– Я знаю. Если бы я думала, что ты можешь помирить своих родителей, я бы сразу же предложила тебе сделать это. Но, на мой взгляд, ты все же можешь кое-что контролировать.

Кортни неохотно согласилась выслушать меня, и я поде-

лилась с ней выводами, сделанными в ходе исследований хронического стресса. По мнению ученых, подросткам полезно отвлекаться на какие-нибудь приятные занятия, чтобы хотя бы ненадолго «спрятаться» от стресса.

– Есть ли что-то, что тебе нравится делать и чему не могут помешать даже ссоры родителей? – спросила я.

Кортни задумалась. Теперь она выглядела более расслабленной.

– Да, есть... – сказала она.

Я вскинула брови, показывая свою заинтересованность.

– У меня есть машина... Вообще-то это машина моей бабушки, но ею пользуюсь только я... и мне нравится ездить по Шагрин Ривер Роуд, – призналась Кортни.

Я улыбнулась. Эта дорога, проходящая по холмам в окружении лесов, находилась в пригороде Кливленда в двадцати минутах езды от моей частной практики.

– Я открываю окна, даже если на улице холодно, и включаю музыку на всю катушку, – продолжила Кортни. – Мне становится лучше уже после первой песни.

– Ты можешь ездить туда, когда захочешь? – уточнила я.

– Ну да, – ответила девушка. – Только если мне не нужно делать уроки. Эта дорога находится недалеко от моего дома.

– Тогда это должно стать частью нашего плана, – предложила я. – Ты не можешь остановить ссоры твоих родителей, но у тебя есть надежный способ передохнуть от стресса.

Кортни прикусила губу, показывая, что мои слова ее по-

прежнему не убедили.

– Да, это неидеальное решение, – мягко продолжила я. – Но только подумай: ссоры родителей расстраивают тебя, а вожделение радует. Пока родители не разберутся между собой, ты можешь кататься в любимом месте, чтобы контролировать свое настроение.

– Это так, – медленно ответила Кортни. Она помолчала и добавила: – Я попробую и потом расскажу вам, изменилось ли что-нибудь.

Наука уже обладает достаточными знаниями о борьбе с хроническим стрессом, и вы можете использовать их в собственной жизни. Если ваша дочь попала в сложную ситуацию, прежде всего определите вместе с ней, что ей по силам изменить, а что – нет. Если ваша дочь оказалась в конфликтной среде (например, перешла в другую школу и оказалась новичком в классе), помогите ей разработать план необходимых действий. В данной ситуации может помочь дружба с доброжелательными соседскими детьми. Кроме того, помогите ей найти способы переждать «социальную бурю», пока та не утихнет (к примеру, ваша дочь найдет друзей в новом классе и приобретет устойчивый статус среди одноклассников). Нездорового стресса не всегда можно избежать, поэтому вам нужно научиться снижать психологическое напряжение. Главная стратегия в общих чертах выглядит так: исправлять то, что можно исправить, и принимать все остальное. Применяя это правило в своей жизни, вы будете чувствовать

себя гораздо более уверенными и спокойными в любой ситуации.

От стресса к тревоге

Стресс и тревога – как братья-близнецы. Но все же они представляют собой два разных явления. Они оба – психологически дискомфортные состояния, но если стресс обычно означает чувство эмоционального или умственного напряжения, то тревога тесно связана со страхом или паникой.

В реальной жизни, впрочем, стресс и тревога нередко сливаются воедино. Например, девочка, постоянно испытывающая стресс из-за учебы, может почувствовать беспокойство из-за недостаточно хорошо выполненного домашнего задания. Девочка, живущая в опасном районе, в котором часто происходят драки и звучат выстрелы, регулярно испытывает приступы паники, что неминуемо ведет к хроническому стрессу. Мы не всегда можем отделить стресс от тревоги, но, как правило, в этом нет необходимости. В практических целях, которые преследует эта книга, будем считать оба эти понятия почти взаимозаменяемыми, ведь ваша главная задача – помочь своим дочерям всегда держать их под контролем.

Стресс и тревога также схожи в том, что могут влиять на человека как отрицательно, так и положительно. Мы уже рассмотрели различие между здоровым и нездоровым стрессом. Теперь поговорим о здоровой и нездоровой тревоге.

Здоровая тревога

В ходе эволюции люди получили от природы дар, помогающий выжить. В мозг каждого из нас встроена сложная система тревожной сигнализации. Когда мы чувствуем угрозу, эта система включается, вызывая тревожные ощущения. Дискомфорт от них заставляет нас действовать, чтобы избавиться от угрозы или избежать ее. Другими словами, наши предки, которые укрывались в пещерах, заметив саблезубого тигра, выжили и передали нам свои гены быстрого реагирования на тревогу. А вот их сосед по пещере, обронивший однажды фразу: «О, смотрите, какой милый тигр», – не выжил, и его гены в дальнейшей эволюции человека не участвовали.

Система тревожной сигнализации современного человека приходит в действие, реагируя на большое количество разнообразных угроз. Например, когда мы, будучи за рулем, находимся на волосок от аварии, или, находясь в квартире одни, слышим в ней странные звуки, или начальник неожиданно вызывает нас к себе в период массовых сокращений на работе. Чувство тревоги не только предупреждает нас об угрозах в окружающей среде, но и сообщает об опасности, таящейся внутри нас самих. Вам знакомо неприятное ощущение, которое возникает, когда вы хотите сказать что-то, о чем позже пожалеете? Это тревожная система пытается предупредить вас об опасности. Или мучительное чувство, которое

охватывает нас, когда мы смотрим сериал, вместо того чтобы разобраться со счетами? Так система тревожной сигнализации пытается уберечь нас от штрафов за несвоевременную их оплату.

Другими словами, чувство тревоги защищает нас от мира и от самих себя.

К сожалению, тревога, как и стресс, приобрела плохую репутацию. В какой-то момент мы решили, что эмоциональный дискомфорт – это всегда плохо. Но психологический стресс, как и физическая боль, выступает в роли отлично налаженной системы обратной связи, которая помогает придерживаться верного курса. Если физическая боль заставляет нас отдернуть руку от раскаленной плиты, то эмоциональный стресс стимулирует уделять внимание своим решениям. Например, если вы всегда нервничаете перед встречей с подругой, потому что никогда не знаете, как она поведет себя на этот раз, то, возможно, настало время пересмотреть ваши отношения.

Вот что нужно сделать в первую очередь для того, чтобы ваши дочери взяли тревогу под контроль: скажите им, что зачастую тревога – их друг.

Несколько лет назад я познакомилась с шестнадцатилетней Даной, чьи родители обратились ко мне после того, как она перебрала на вечеринке и оказалась в реанимации. Я работаю психологом уже давно, поэтому знаю, что нельзя судить человека по одному событию. Так оно и вышло: ко-

гда мы встретились, моя сдержанность была вознаграждена. В приемной меня ждала дружелюбная девочка в джинсах и клетчатой рубашке. Она быстро встала, протянула руку и представилась.

Я сказала:

– Привет, я – доктор Дамур.

Дана искренне ответила:

– Спасибо, что согласились встретиться со мной.

Я пригласила девушку в свой кабинет, и она направилась туда пружинистой походкой.

– Ты не знаешь меня, и я не знаю тебя, – начала я. – Но мне известно, что произошло что-то очень страшное.

В первые дни своей работы я часто допускала ошибку новичка: ставила своих юных пациенток в сложное положение сразу после знакомства. Со временем я поняла, что люди гораздо охотнее вступают в разговор на щекотливые темы, если их не загоняют в угол.

– Хочешь сразу рассказать, что случилось? – продолжила я. – Или будет лучше, если мы сначала узнаем друг друга получше?

– Давайте я расскажу о случившемся, – ответила Дана, накручивая на палец прядь своих волнистых волос. – Меня это действительно очень беспокоит. Пару недель назад мы с друзьями отправились на вечеринку к нашему общему другу, которого я давно знаю. Было весело. Но потом кто-то из друзей сообщил о другой вечеринке, и мы решили пойти туда.

Мне не был знаком парень, который ее устраивал, но я знала нескольких его друзей. Там оказалось много незнакомых ребят, и я чувствовала себя не в своей тарелке.

Я молча кивнула. Мне показалось, что Дане хотелось поскорее излить душу.

– Мне было очень некомфортно, я нервничала, – продолжила девушка. – Я выпила немного пива на первой вечеринке и чувствовала себя бодрой, поэтому решила выпить еще немного на второй вечеринке. Я просто хотела успокоиться. Мои друзья веселились и не собирались уходить. Потом кто-то предложил мне напиток покрепче. Обычно я не пью такое, но в тот вечер я согласилась, решив, что так расслаблюсь быстрее.

Меня неприятно поразили две вещи: алкоголь в свободном доступе на вечеринках у подростков, ставший уже обычным явлением, и абсолютная уверенность Даны в том, что ей нужно было расслабиться.

– Я не помню, что произошло дальше, – призналась девушка. – Друзья сказали, что я много выпила. Когда я отключилась, один из моих друзей испугался и позвонил своим родителям, а они уже позвонили моей маме.

– У тебя хороший друг, – ответила я, и Дана кивнула. Затем я продолжила: – Давай поговорим о том моменте, когда ты пришла на вторую вечеринку. Ты сказала, что тебе было некомфортно. Как ты думаешь, почему?

– О да, – согласилась Дана. – Я чувствовала себя ужасно.

Там было очень много людей, и некоторые из них выглядели подозрительно. Если честно, они выглядели слишком взросло для старшеклассников.

– Понятно, – сказала я. – Если ты не против, я выскажу свое мнение. На мой взгляд, отчасти проблема состояла в том, что ты отнеслась к своему чувству тревоги как к врагу, когда на самом деле оно – твой союзник.

Дана недоуменно посмотрела на меня, а я продолжила:

– Я подозреваю, что тебе стало некомфортно, потому что ты отлично понимала, что на вечеринке может быть опасно, и тебе хотелось уйти.

– Это точно, – согласилась Дана. – Но мои друзья хотели остаться, поэтому я не знала, что делать. – Она помолчала и смущенно добавила: – Разумеется, мне не стоило так себя вести.

– Верно, – ответила я. – Ты вряд ли удивишься, если я скажу, что тебе не стоило пускаться во все тяжкие. – Девушка кивнула. – Кроме того, я считаю, что ты будешь чувствовать себя увереннее и перестанешь беспокоиться в подобных ситуациях, если научишься распознавать свою тревогу.

Во взгляде Даны снова мелькнуло удивление. Я сказала:

– Взрослые считают тревогу чем-то плохим, но это не так. Да, она может выйти из-под контроля. Но, как правило, это очень полезная эмоция.

Только теперь на лице Даны отразилось понимание.

– Вместо того чтобы успокаивать нервы тем коктейлем,

мне стоило уделить внимание своему дискомфорту и найти повод уехать домой, – сказала она.

– Да, – согласилась я. – В твоей голове находится сложная система оповещения, причем работает она без сбоев. Нужно лишь уметь ею пользоваться.

Попробуйте применить этот совет дома. Когда ваша дочь поделится с вами тревогой из-за предстоящего экзамена, беззаботно скажите: «Отлично! Я рада, что ты беспокоишься. Это правильная реакция, потому что сейчас ты понимаешь, что еще не готова к экзамену. Ты успокоишься, как только начнешь готовиться». Если она захочет встретиться с друзьями в выходные, скажите ей: «Приятного вечера. Будь осторожна. Если ты почувствуешь себя не в своей тарелке, обрати внимание на свои чувства. Мы с папой заберем тебя, если что-то пойдет не так».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.