БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON

ТЫ СИЛЬНЕЕ ТРЕВОГИ!

Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом

Реджин Галанти

МИФ

МИФ Подростки

Реджин Галанти

Ты сильнее тревоги! Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 159.922.8
ББК 88.42

Галанти Р.

Ты сильнее тревоги! Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом / Р. Галанти — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-169888-3

Повышенная тревожность разрушает жизнь? Благодаря этой книге подросток освоит навыки, которые помогут справиться с волнением и беспокойством и вернуться на путь счастливой и здоровой жизни. Получать хорошие оценки, следить за социальными сетями, поддерживать дружеские отношения… у современного подростка полно дел. Большая нагрузка становится причиной беспокойства. Избегание сложных ситуаций – не выход, ведь жизнь проходит мимо. В этой книге описаны техники, основанные на когнитивно-поведенческой терапии и осознанности. Они помогут справиться с тревогой, беспокойством, стрессом и волнением. Выполняя простые, но эффективные упражнения, подросток изменит свои мысли, поведение и физические реакции и освоит инструменты, необходимые для решения разных жизненных проблем. Фишки книги Более 30 инструментов, основанных на когнитивно-поведенческой терапии, для управления тревогой, а также практические стратегии борьбы со сложными эмоциями – такими, как гнев и печаль. Более 30 упражнений, основанных на практике осознанности, которые помогут справиться с тревогой в настоящий момент с помощью визуализаций, дыхания, медитации и других упражнений. Тесты для оценки своего текущего состояния и выявления триггеров, которые вызывают беспокойство и негативные эмоции. Занимает вторую строчку в категории «Психическое здоровье подростков» на Amazon. Для кого эта книга Для подростков, которые хотят справиться с тревогой и стрессом. Для родителей и педагогов, которые хотят помочь детям справиться с повышенной тревожностью. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922.8
ББК 88.42

ISBN 978-5-00-169888-3

© Галанти Р., 2020
© Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2020

Содержание

Введение 7
Глава 1. Перенастрой свой мозг 9
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Реджин Галанти
Ты сильнее тревоги! Твой полный гид по борьбе с волнением и стрессом

Данная книга носит информационный характер. Она не предназначена для диагностики или лечения каких-либо заболеваний. Пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом перед выполнением упражнений или рекомендаций. Издатель и автор не несут ответственности за случаи, которые могут требовать наблюдения или консультации квалифицированного медицинского работника.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Original title: Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress

Copyright © 2020 by Penguin Random House LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York penguinrandomhouse.com

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Введение

Мы все чего-то боимся. Собак, публичных выступлений, микробов, заблудиться – список бесконечен. Однако у страха есть и положительная сторона. Благодаря ему мы не бросаемся под машины и не спрыгиваем с крыш высотных зданий. Страх может буквально не дать нам умереть. Проблемы возникают, если он начинает портить нам жизнь, препятствуя важным вещам. Когда страх становится слишком сильным, он часто приводит к негативным последствиям и влияет на отношения с другими людьми, успеваемость или планы на будущее.

Я работаю клиническим психологом и всю свою карьеру помогаю подросткам менять нежелательные модели поведения с помощью когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и практик осознанности. Применение этих навыков помогает снижать тревожность, трансформируя мысли, поведение и физические реакции так, чтобы человек лучше справлялся с жизненными вызовами. Я уверена, что описанные навыки работают, потому что их глубоко исследовали ученые и применяли терапевты в самых разных ситуациях. С помощью этой книги я надеюсь помочь подросткам, которые ищут способы вернуть контроль над своей жизнью.

В книге ты найдешь практические упражнения и техники, которые помогут справиться с тревожностью и стрессом. Используй тетрадь, блокнот или даже приложение «Заметки» в телефоне, чтобы отслеживать прогресс и прорабатывать упражнения, которые хочешь попробовать. Задания в книге делятся на три категории:

ФОКУС: тесты и опросы, которые помогут лучше понять природу твоей тревожности.

ОСОЗНАННОСТЬ: практики, которые помогут справляться с тревожностью здесь и сейчас.

ДЕЙСТВИЕ: инструменты и упражнения для развития навыков управления тревожностью в долгосрочной перспективе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Ответ прост – так, как тебе удобно. В книге представлен широкий набор стратегий и навыков, которые можно освоить. Некоторые навыки будут более действенными, чем другие. После того как ты с ними ознакомишься и начнешь регулярно применять, поймешь, какие из

них лучше подходят именно тебе. Все мы разные, и твоя цель состоит в том, чтобы составить из набора этих навыков последовательный план, который будет работать для тебя.

Начни с чего-то небольшого и простого. Например, с основных способов заботы о себе – хорошего сна и регулярных физических упражнений – или с ежедневной практики осознанности: отслеживай свое настроение. Не жди идеального момента, он никогда не наступит. Откладывая до тех пор, пока не почувствуешь полную готовность, ты, скорее всего, так и не начнешь. Если ждешь идеального момента, это, вероятно, признак того, что ты избегаешь изменений – а как раз эту проблему мы и пытаемся решить! Вот почему идеальный момент начать – прямо сейчас, даже если ты не чувствуешь себя во всеоружии.

Нет универсального способа справиться с тревожностью, поэтому нужно определить, что ты хочешь изменить, и использовать упражнения и навыки для выработки новых привычек. Твоя тревожность появилась не в один миг, и, чтобы избавиться от нее, понадобится время. Усердная практика со временем поможет добиться небольших изменений, которые значительно улучшат твою жизнь.

Глава 1. Перенастрой свой мозг

Подросткам приходится совмещать множество общественных, школьных и семейных обязанностей. Добавь сюда стресс и тревожность и ты удивишься, что вообще с чем-то справляешься! Однако тебе удалось найти время прочитать эту книгу, а это уже большой шаг, означающий готовность что-то менять. КПТ и осознанность оснастят тебя необходимыми навыками, и ты сможешь стать тем человеком, которым хочешь быть. Но сначала давай сделаем шаг назад и определим, что именно ты хочешь изменить. Исследовать эту часть себя может быть непросто, но саморефлексия – важный первый шаг к позитивным изменениям.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Тревожность не такое уж редкое явление, как может показаться. От нее страдает каждый третий подросток, то есть многие твои одноклассники сталкиваются с подобной проблемой. Ученые выяснили, что сочетание природы (генов) и воспитания (окружения) влияет на то, как, когда и почему появляется тревожность. Она часто передается по наследству – в этом случае роль играет природа. Но известно и то, что стрессовые события, такие как переезд, развод родителей или разрыв отношений, тоже могут сильно повлиять на человека.

Немного беспокоиться иногда даже полезно. На самом деле страх является одним из механизмов выживания – это естественная реакция мозга на опасные ситуации. У тела есть физическая реакция, которая называется «бей, беги или замри». При столкновении с внешней угрозой она заставляет нас защищаться, убегать или замирать (как олень в свете фар). Этот инстинкт оберегал жизнь нашего вида в течение многих и многих поколений. Однако этот же самый инстинкт становится проблемой, когда реакция «бей, беги или замри» срабатывает слишком часто без какой-либо реальной угрозы. Подумай вот о чем: пещерный человек боялся льва, и это помогало ему выжить, но твоя боязнь заговорить с новым одноклассником, который кажется довольно милым, далеко не так полезна.

ФОКУС

ТЕСТ НА ТРЕВОЖНОСТЬ

Сложно бороться с проблемой, у которой даже нет названия. Благодаря этому тесту ты больше узнаешь о разных видах тревожности. Определив, какая именно беспокоит тебя, ты сможешь подобрать инструменты и техники, чтобы с ней справиться. Чаще всего тревожность проявляется в разных формах, поэтому не удивляйся, если тебе подойдет несколько категорий

или ты выберешь сразу все утверждения в одной категории. Помни, что многие чувствуют себя так же. В тесте много утверждений, но постарайся честно отметить все, что к тебе относится.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

• Я часто нервничаю по разным причинам: из-за здоровья, успеваемости, друзей, романтических отношений или семьи.

• Я переживаю из-за того, что я хуже моих друзей.

• Я переживаю по поводу того, как сложится мое будущее.

АГОРАФОБИЯ

• Я часто остаюсь дома, чтобы избежать дискомфорта или паники.

• Чтобы справиться с некоторыми ситуациями, мне нужна помощь определенного человека.

ФОБИИ

Некоторые вещи вызывают у меня сильный страх, например:

• Иглы и кровь

• Собаки или другие животные

• Плохая погода

• Темнота

• Высота или замкнутое пространство

СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

• Мне некомфортно находиться в незнакомой компании.

• Мне тяжело разговаривать с людьми, которых я плохо знаю.

• Я застенчив(а).

• Я нервничаю, когда мне нужно сделать что-то на виду у других (читать вслух, выступать, заниматься спортом).

• Я нервничаю, когда хожу на вечеринки, где мало кого знаю.

ТРЕВОЖНОСТЬ, ВЫЗВАННАЯ РАЗЛУКОЙ

• Мне страшно ночевать вдали от дома; я беспокоюсь, когда нахожусь далеко от своей семьи.

• Я предпочитаю держаться ближе к родителям.

• Я переживаю, что с моими родителями может случиться что-то плохое.

• Я боюсь оставаться дома один (одна) или спать в одиночестве.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ

• Я часто плохо себя чувствую, даже если мои медицинские показатели в порядке.

• Я пугаюсь ни с того ни с сего.

• Когда я нервничаю:

• Мне становится трудно дышать.

• Мне кажется, что я вот-вот упаду в обморок.

• Мне кажется, что я теряю контроль.

• Мне кажется, что я схожу с ума.

• Мое сердце начинает биться быстрее.

• Меня трясет.

• Я сильно потею.

• Мне кажется, что я задыхаюсь.

• У меня кружится голова.

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (ОКР)

• Меня беспокоят навязчивые мысли, от которых я не могу избавиться. Например, я переживаю из-за того, что могу чем-то испачкаться, или что на мне микробы, или что кто-то обидится на меня, или что я поступлю плохо.

• Я делаю что-то снова и снова и не могу удержаться, например считаю, проверяю, чищу или поправляю вещи.

ФОРМЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность принимает самые разные формы. Некоторые из них проявляются в виде физических симптомов, другие больше связаны с психическим беспокойством, а какие-то дают о себе знать только в определенных ситуациях. Вот определения форм тревожности из теста.

ГЕНЕРАЛИЗОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО – это состояние, при котором ты слишком беспокоишься о бытовых вопросах, таких как домашние обязанности, успеваемость или отношения с друзьями. Эти переживания сложно контролировать. Возможно, ты всегда готовишься к худшему или больше других нервничаешь из-за предстоящего экзамена или ссоры с другом.

СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ – это страх, что кто-то плохо о тебе отзовется или отвергнет тебя. Возможно, ты переживаешь из-за того, что ведешь себя глупо или что с тобой скучно. Часто из-за этого страха ты избегаешь социального взаимодействия или ситуаций, где придется делать что-то на людях.

СЕПАРАЦИОННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ – это страх оказаться вдали от близких людей, как правило родителей. Возможно, ты начинаешь нервничать от одной мысли о том, что их не будет рядом, или о том, что с ними может случиться что-то плохое, пока ты далеко.

ФОБИИ – это сильные страхи перед конкретными ситуациями, часто не соответствующие реальной угрозе. Обычно они связаны с животными, насекомыми, микробами, природными катаклизмами или замкнутыми пространствами. Конечно, это нормально – чувствовать себя некомфортно в определенных ситуациях, но большинство людей, столкнувшись с чем-то подобным, просто продолжают жить дальше. При этом человек с фобией тратит много усилий, чтобы избегать этих ситуаций, даже если понимает, что его страхи беспочвенны.

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА – это физическое проявление тревожности, при котором внезапные сильные и неприятные физические ощущения заставляют чувствовать себя так, будто у тебя сейчас случится сердечный приступ или ты сойдешь с ума. После первой панической атаки может появиться страх, что они будут повторяться, а это уже является признаком панического расстройства. Когда страх перед паническими атаками настолько парализует, что ты перестаешь ходить в школу, вообще выходить из дома или посещаешь только определенные места и только с конкретными людьми, это называется **агорафобией**.

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО (ОКР) – такое состояние характеризуется назойливыми мыслями, которые не дают

покоя. Например: «Этот стул кишит микробами!» Мысли становятся настолько навязчивыми, что тебе хочется срочно что-то предпринять, скажем отойти дальше от стула и вымыть руки.

Такое поведение называется компульсией. В краткосрочной перспективе, поддаваясь компульсиям, ты начинаешь чувствовать себя лучше, но на деле это может привести к появлению новых навязчивых идей, которые только усилят тревожность и, как следствие, усугубят компульсивное поведение.

Из этой книги ты узнаешь, что при различных типах тревожности пригодятся разные навыки. Примеры того, как именно можно использовать эти навыки, ты найдешь в приложении.

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КПТ И ОСОЗНАННОСТЬ?

Когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ, – это набор навыков, направленных на изменение мыслей (когнитивная часть) и действий (то есть поведения), которые мешают жить полноценной и счастливой жизнью. Цель КПТ – стать самому себе терапевтом. Навыки, о которых пойдет речь, можно практиковать каждый день. Они очень полезны и направлены на достижение целей.

Помимо стратегий КПТ, нацеленных на изменение мыслей и моделей поведения, есть и другие, направленные на развитие осознанности как навыка безоценочного осознавания и принятия. Возможно, тебе приходилось замечать, что когда тебя что-то тревожит, то мысли твои где угодно, но только не здесь: ты беспокоишься о прошлом или о том, как может сложиться будущее. Осознанность позволяет сосредоточить внимание на том, что происходит с тобой прямо сейчас, в настоящий момент.

Стратегии принятия помогают справиться с некомфортными ситуациями или эмоциями, которые ты не можешь контролировать или изменить.

Это может показаться нелогичным – ведь ты пытаешься избежать тревожности в данный момент, – но часто именно это желание убежать от реальности и вызывает мучения. Если ты полностью сосредоточишься на настоящем моменте и примешь дискомфорт, станет легче осознать, что то, от чего ты пытаешься отвлечься, на самом деле не так невыносимо, как казалось.

КПТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЕТ

КПТ доказала свою эффективность при всех типах тревожности, но эти навыки могут быть полезны и при других негативных состояниях, например депрессии и гневе. Доказано также, что такая терапия иногда улучшает сон, облегчает хронические боли и помогает людям с расстройствами пищевого поведения, зависимостями, нервными тиками и дерматилломанией[1].

Цель этой книги состоит в том, чтобы снабдить тебя набором инструментов, с помощью которых ты сможешь решить большинство проблем. Нужно повесить картину? Мы берем молоток. Собрать мебель? Достаем дрель. Так же и для большинства аспектов твоей жизни существуют подходящие инструменты КПТ и осознанности. Используя их, ты начнешь чувствовать, мыслить и действовать как человек, которым хочешь быть.

Больше всего меня удивляет, насколько быстро работает КПТ. Однажды ко мне обратилась старшеклассница с жалобой на постоянную боль в животе. Она побывала у множества врачей, которые исключили все возможные заболевания. Мы быстро определили, что из-за

[1] Навязчивое желание травмировать, расчесывать кожу. *Прим. ред.*

переживаний о тошноте ее начинает тошнить еще больше и девушка избегает мест, где может начать думать о своих проблемах с желудком. Мы разработали план, согласно которому она должна была взглянуть в лицо своим страхам, отправляясь в те места, где ее начинало тошнить. Девушка использовала наработанные навыки, чтобы справиться с подступающей тревожностью. Она прошла путь от одного приступа в день до одного приступа в месяц и сказала мне, что справляться с ними гораздо легче, чем она предполагала. Девушка смело применяла новые навыки и поверила в то, что сможет преодолеть симптомы, когда они появятся.

ТРЕВОЖНОСТЬ АДАПТИВНА

Только представь: ты – пещерный человек Кронк. Ты слышишь шорох позади себя и думаешь: «О, наверное, это Грог возвращается со сбора ягод». Не поднимая взгляда от вороха веток, ты произносишь: «Эй, Грог, сегодня твоя очередь охранять пещеру». Но оказывается, что это не Грог, а тигр, и он набрасывается на тебя прежде, чем ты успеваешь это осознать. Не самый удачный день для Кронка.

Теперь сценарий Б: ты слышишь шорох сзади, и твои волосы встают дыбом. Твое сердце начинает биться быстрее, проступает пот, мышцы напрягаются. Ты обводишь взглядом окрестности и замечаешь шевеление в кустах. Ты думаешь: «Опасность!» – и убегаешь в свою уютную пещеру, спасаясь от тигра и продлевая свою жизнь еще на один день.

Страх в ответ на реальную опасность – здоровая реакция, которая спасает жизнь. При этом тревожность в ответ на ситуации, которые на самом деле не представляют угрозы, ухудшает жизнь. Возьмем пожарную сигнализацию: когда происходит возгорание, пожарная тревога подает жизненно важный сигнал покинуть дом или потушить пожар. Но если сигнализация срабатывает без реального пожара, это неприятно. Представь, что при каждом ложном срабатывании сигнализации ты действуешь по всем правилам: хватаешь огнетушитель, выбегаешь из дома, звонишь по номеру 112 – и все потому, что в тостере задымился кусок хлеба! Тревожность – это ложная тревога, которая сигнализирует об опасности, даже когда ее нет. Наша задача – освоить стратегии, которые помогут относиться к такому состоянию как к ложной тревоге, а не как к настоящему пожару.

МОДЕЛЬ ЭМОЦИЙ В КПТ

КПТ разбивает эмоции на три части: мысли, физические ощущения и модели поведения. Допустим, ты боишься собак и видишь, что к тебе приближается пес. Ты чувствуешь страх – это твоя эмоция. Ты думаешь: «Этот пес может меня укусить!» – это мысль. Твои ладони потеют, дыхание учащается, сердце начинает биться быстрее – это физические ощущения. И наконец, ты переходишь на другую сторону улицы – это поведение. Как видишь, эмоции, мысли, чувства и поведение взаимосвязаны, и каждая из трех частей играет роль в поддержании и усилении эмоции, которую ты испытываешь. И каждая из этих частей может спровоцировать полномасштабный цикл тревожности.

Важно отметить, что для возникновения тревожности всегда есть триггер[2], но иногда его трудно определить, потому что наши реакции зачастую машинальны. Изменение чего-то одного – мыслей, ощущений или поведения – поможет разорвать цикл. Например, если в той же самой ситуации ты подумаешь: «Ой какая милая собачка», то, скорее всего, не станешь переходить дорогу и не заметишь неприятных физических ощущений. Или, продолжая идти

[2] В психологии триггер – событие или ситуация, которые вызывают у человека негативные и болезненные переживания. *Прим. ред.*

навстречу псу, убедишься, что он безобиден, и следующая встреча с собакой уже пройдет спокойно.

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.