

Ключ к себе

Лиза Шаб

ДАЕМ ОТПОР
ГРУСТИ
И ДЕПРЕССИИ

КАК ПОБОРОТЬ
ТОСКУ
И АПАТИЮ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ПЕРЕМЕНАМИ
В ЖИЗНИ

КАК ПОЛУЧИТЬ
ПОДДЕРЖКУ
В НУЖНУЮ МИНУТУ

КЛЮЧ К СЕБЕ

ДАЕМ ОТПОР
ГРУСТИ
И ДЕПРЕССИИ

Лиза Шаб

МОСКВА

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2021

УДК 159.942.5
ББК 88.251.1-8
Ш 12

Оригинальное название:
Beyond the Blues: A Workbook to Help Teens Overcome Depression

На русском языке публикуется впервые

Научный редактор Анастасия Пингачева

Шаб, Лиза
Ш 12 Ключ к себе. Даем отпор грусти и депрессии / Лиза Шаб ; пер. с англ. В. Горохова ; научн. ред. А. Пингачева. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 216 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

ISBN 978-5-00169-929-3

Многие из нас порой испытывают чувство тоски или безнадежности, и в подростковом возрасте такие эмоции возникают чаще обычного. Если тебе кажется, что апатия и уныние берут над тобой верх, попробуй выполнить упражнения из этой книги.

УДК 159.942.5
ББК 88.251.1-8

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

Copyright 2008 by Lisa M. Schab, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

ISBN 978-5-00169-929-3

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Настоящее издание призвано предоставить точную и авторитетную информацию по освещаемой в нем теме. Издатель не оказывает психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если необходима экспертная помощь или консультация, следует обратиться к компетентному специалисту.

СОДЕРЖАНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	10
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что такое депрессия?	12
УПРАЖНЕНИЕ 2. Симптомы депрессивных состояний	16
УПРАЖНЕНИЕ 3. Причины депрессивных состояний	20
УПРАЖНЕНИЕ 4. Зимняя тоска	24
УПРАЖНЕНИЕ 5. Негативное влияние алкоголя и наркотиков	30
УПРАЖНЕНИЕ 6. Мысли позитивно	34
УПРАЖНЕНИЕ 7. Влияние перспективы	40
УПРАЖНЕНИЕ 8. Учись отпускать проблемы	45
УПРАЖНЕНИЕ 9. Живи настоящим	50
УПРАЖНЕНИЕ 10. Помощь высшей силы	55
УПРАЖНЕНИЕ 11. Здоровая самооценка	60
УПРАЖНЕНИЕ 12. Почувствуй, что тебя любят	65
УПРАЖНЕНИЕ 13. Вера в себя	70
УПРАЖНЕНИЕ 14. Умение постоять за себя	75
УПРАЖНЕНИЕ 15. Социальные навыки	81
УПРАЖНЕНИЕ 16. Спрашивай и слушай	86
УПРАЖНЕНИЕ 17. Хорошие навыки общения	91

УПРАЖНЕНИЕ 18. Разрешение конфликтов и разногласий	97
УПРАЖНЕНИЕ 19. Навыки решения проблем	103
УПРАЖНЕНИЕ 20. Управляй стрессом на «раз-два-три»	109
УПРАЖНЕНИЕ 21. Взгляд со стороны	114
УПРАЖНЕНИЕ 22. Как пережить перемены	119
УПРАЖНЕНИЕ 23. Как пережить отказ и попробовать снова	124
УПРАЖНЕНИЕ 24. Как пережить потерю	129
УПРАЖНЕНИЕ 25. Не зацкливайся на себе	135
УПРАЖНЕНИЕ 26. Будь активнее	141
УПРАЖНЕНИЕ 27. Еда влияет на настроение	146
УПРАЖНЕНИЕ 28. Депрессия и физическая активность	152
УПРАЖНЕНИЕ 29. Работа с дыханием	158
УПРАЖНЕНИЕ 30. Творческое самовыражение	163
УПРАЖНЕНИЕ 31. Поддерживай других	167
УПРАЖНЕНИЕ 32. Профессиональная помощь	171
УПРАЖНЕНИЕ 33. Группы поддержки	177
УПРАЖНЕНИЕ 34. Всей семьей	181
УПРАЖНЕНИЕ 35. Подумай о последствиях	187

УПРАЖНЕНИЕ 36. Поделись своими переживаниями	192
УПРАЖНЕНИЕ 37. Аварийный план	197
УПРАЖНЕНИЕ 38. Подпиши договор	201
УПРАЖНЕНИЕ 39. Горячая линия	206
УПРАЖНЕНИЕ 40. Сила надежды	211
ОБ АВТОРЕ	215

ВВЕДЕНИЕ



Дорогой читатель!

В тот или иной момент своей жизни депрессивные переживания испытывают многие люди, однако в подростковом возрасте физических, эмоциональных и психических изменений становится так много, что чувство грусти и безысходности возникает чаще обычного. Какой бы ни была причина этого состояния, чтобы жить счастливо и полноценно, тебе надо научиться правильно с ним работать.

Упражнения в этой книге не заменяют собой другие виды лечения, а дополняют их, так что в любом случае советуем проконсультироваться со специалистом. Помни, что проработка депрессивных переживаний — это как учебный курс или освоение какого-то нового навыка: чем больше сил ты вложишь, тем лучше будет результат. Если ты пролистаешь эту книгу, ты просто узнаешь для себя что-то новое. Если же ты возьмешься за упражнения всерьез и углубишься в них, они могут изменить твою жизнь.

Поскольку все люди разные и процесс выздоровления тоже немного отличается, упражнения в книге очень разнообразны. Твоя задача — попробовать все и найти те из них, которые подходят именно тебе. Воспринимай каждое новое упражнение как эксперимент, в ходе которого ты узнаешь о себе что-то новое. Если какое-то упражнение конкретно у тебя сработало плохо, это совсем не означает, что ты потерпел неудачу. Ты просто установил, что в данный момент оно тебе не подходит. Продолжай работать до тех пор, пока не найдешь что-нибудь более эффективное. Может быть, некоторые упражнения тебе придется выполнить два и даже три раза, пока ты не освоишься. Это нормально.

Не забывай, что если депрессивное состояние не проходит и углубляется, если оно начинает пугать тебя, то обязательно надо сообщить об этом человеку, который способен тебе помочь. Этой теме посвящено несколько упражнений в конце книги — поделись ими с доверенным взрослым.

Работая с этой книгой, ты делаешь очень полезное дело и в результате научишься владеть собой и надлежащим образом о себе заботиться. Навык борьбы с депрессивными состояниями можно наработать — ты ведь научился завязывать шнурки, читать и писать. Просто попробуй и будь терпимее к себе: ты сможешь хорошо себя чувствовать, если как следует над этим поработаешь. Ты этого заслужишь!

Лиза Шаб

УПРАЖНЕНИЕ 1

ЧТО ТАКОЕ

ДЕПРЕССИЯ?

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Депрессия — это расстройство настроения. Она обычно сопровождается чувством грусти, физическим и эмоциональным упадком сил, потерей интереса к тому, что раньше тебя радовало. Это одно из самых распространенных эмоциональных расстройств и одно из тех, которые проще всего вылечить.

У каждого бывают веселые и грустные дни. Ты отлично себя чувствуешь, когда твоя команда побеждает в чемпионате, когда тебе поставили хорошую отметку за контрольную, когда ты веселишься на вечеринке. Если же ты поссорился с лучшим другом, родители не пустили тебя на концерт и тебе не дали роль в школьном спектакле, настроение будет подавленным. Обычно плохое настроение сравнительно быстро проходит, и вскоре ты опять чувствуешь себя нормально.

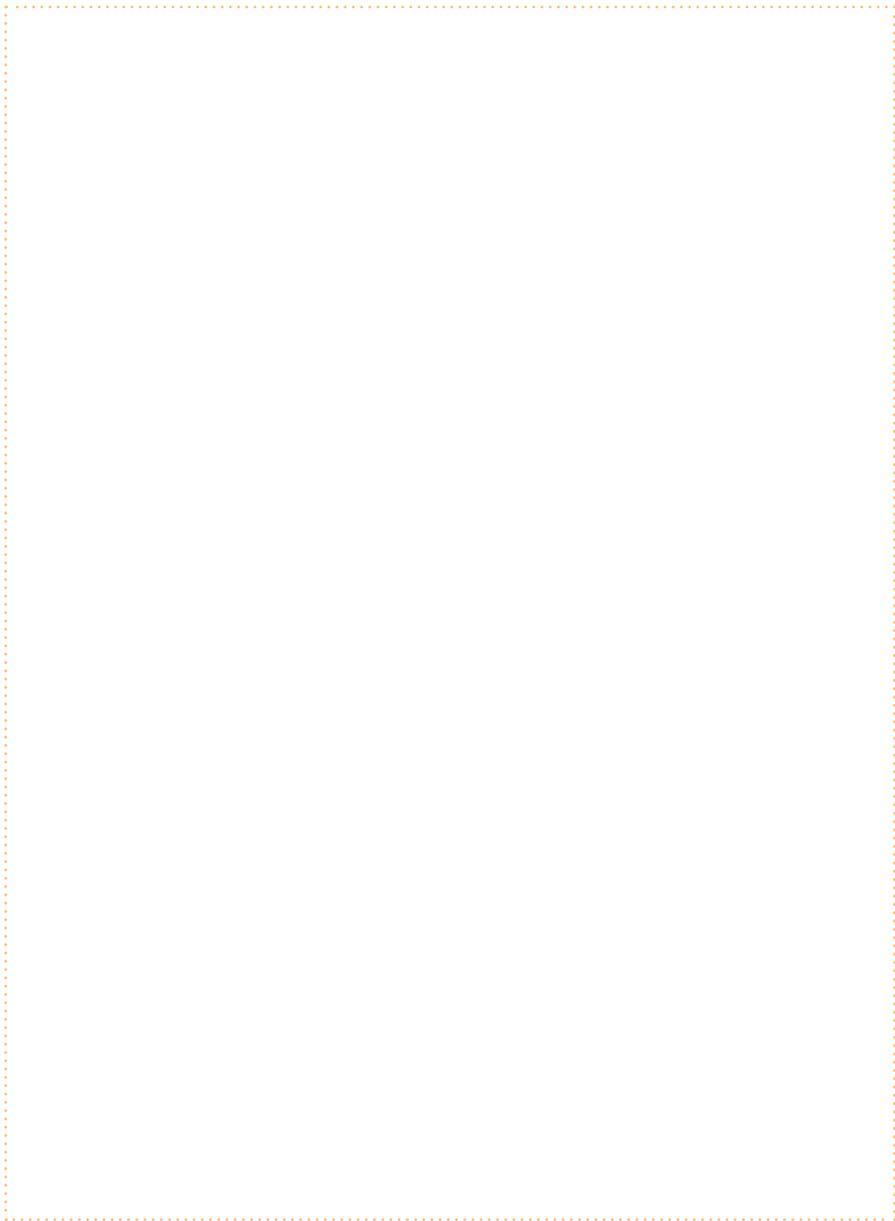
Депрессивное расстройство — более глубокое и длительное состояние. Из-за него у тебя могут появиться очень тяжелые мысли о себе самом, а будущее может показаться тебе безнадежным. Это состояние сказывается не только на мыслях, но и на поведении и аппетите, лишает сна. Ты начинаешь видеть реальность искаженно, замечать только трудности и негатив. Проблемы будут казаться огромными, просто непосильными.

В таком состоянии часто появляется физическая и психическая усталость. Люди перестают проводить время с друзьями и делать другие вещи, которые им раньше нравились, — они просто не могут. Появляются проблемы со здоровьем, например головная боль или боль в животе. В самых тяжелых случаях депрессивное расстройство даже отнимает у человека желание жить.

Чем больше ты знаешь о своем депрессивном состоянии и о том, как с ним бороться, тем легче тебе будет справиться с этими чувствами и впоследствии полностью от них избавиться. Упражнения в этой книге тебе помогут.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Представь, что ты можешь увидеть свою депрессию. В рамке нарисуй ее с помощью линий, цветов, узоров и фигур.



ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на свою картинку и опиши, что там изображено. Расскажи, почему ты использовал именно такие линии, цвета, узоры и формы.

Опиши, что ты чувствуешь, когда смотришь на нее.

Что ты уже пробовал делать, чтобы снять депрессию? Расскажи, насколько хорошо это сработало.

Подумай о том, что можно было бы освоить новые способы борьбы с депрессией. Что ты думаешь и чувствуешь по этому поводу?

Напиши обязательство научиться работать со своим состоянием и прими сознательное решение сдержать слово.

УПРАЖНЕНИЕ 2

СИМПТОМЫ

ДЕПРЕССИВНЫХ

СОСТОЯНИЙ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Депрессивные состояния имеют много симптомов — одни вполне очевидны, другие могут сбить тебя с толку. У разных людей они проявляются и ощущаются немного по-разному. Если ты научишься замечать свои симптомы, тебе будет легче предотвратить это состояние и бороться с ним.

Блейк в последнее время попадает в неприятности. Он явно не может сдержать свой темперамент и срывается на всех дома и в школе — даже на учителей. Уроки он прогуливает: кажется, что это легче, чем общаться с людьми. Вместо занятий он идет в магазин, курит на парковке и подумывает о том, чтобы куда-нибудь сбежать.

Подруги начали беспокоиться по поводу Сабрины. Она не отвечает на звонки, в школе выглядит рассеянной и отсутствующей, а когда выходит из туалета, ее глаза иногда красные, как будто она плакала. После школы она часто сразу отправляется домой, вместо того чтобы погулять и поиграть в баскетбол, как раньше. Когда подруги спрашивают, в чем дело, Сабрина просто пожимает плечами и говорит: «Не знаю».

У Мэдди проблемы со сном: ночью она часами лежит, глядя в потолок, и думает обо всех своих промахах за день. Из-за этого она забывает про домашнюю работу и стала хуже учиться, постоянно устает и не проявляет интереса к еде. Еще она очень собой недовольна и хочет стать «нормальной» и «классной», как ее подруги.

У всех этих подростков депрессивные состояния, однако симптомы у них разные.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Все симптомы ниже могут быть проявлениями депрессивных состояний или расстройств. Отметь галочками те, которые испытываешь ты.

- бессонница
- безрассудные поступки
- чувство беспомощности
- страх смерти
- злоупотребление алкоголем
- неспособность сосредоточиться
- сильный гнев
- частый плач
- селфхарм
- физическая агрессия
- сниженное половое влечение
- потеря интереса к гигиене
- тоска
- потребление наркотиков
- постоянная скука
- повышенная раздражительность
- чувство ненужности
- боли в теле
- проблемы с принятием решений
- сильное чувство вины
- мысли о самоубийстве
- забывчивость
- частые семейные конфликты
- постоянное беспокойство
- значительное изменение массы тела
- отдаление от друзей
- частые прогулы в школе
- потеря интереса к делам
- повышенное половое влечение
- постоянное желание быть в одиночестве
- излишне негативный настрой
- чувство, что ты неудачник
- разочарование в себе
- пропуски встреч
- уход в себя
- мысли о побеге

Как ты думаешь, какие еще твои чувства и действия могут быть симптомами депрессивного состояния?

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Периодически различные депрессивные переживания может испытывать любой человек — это нормально. Они приходят в какие-то дни, недели и месяцы, а потом исчезают. Проблема появляется, если они приводят к продолжительным или тяжелым нарушениям в твоей жизни. Например, из-за чувства грусти ты уходишь из команды по плаванию, вспышки гнева отталкивают от тебя друзей или тебе ста-

новится так плохо, что ты начинаешь причинять себе вред, чтобы как-то заглушить душевную боль.

Посмотри на симптомы, которые ты обвел. Назови те из них, которые приходят и уходят, не слишком влияя на твою жизнь.

Теперь перечисли симптомы, которые приводят к продолжительным и тяжелым нарушениям. Для каждого укажи, сколько они длятся и в чем именно они тебе мешают.

Расскажи о тяжелых симптомах взрослому: родителю, учителю, врачу, медсестре или школьному психологу.

УПРАЖНЕНИЕ 3

ПРИЧИНЫ

ДЕПРЕССИВНЫХ

СОСТОЯНИЙ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Депрессивные состояния имеют не только разные симптомы, но и целый ряд причин. Чаще всего они бывают вызваны трудными жизненными обстоятельствами, плохой обстановкой в семье и социальной среде, типом личности, болезнями и лекарственными средствами, а еще биохимическими и генетическими особенностями или потреблением алкоголя и наркотиков. Обычно действует несколько факторов сразу.

Среда — это то, что окружает человека, например семья и общество. Иногда она бывает негативной: дети и взрослые страдают от бедности и голода, психического и физического насилия, конфликтов и пренебрежения, непонимания, агрессии, нестабильности, антисанитарии.

Тип личности — это то, как человек воспринимает самого себя, других людей и жизнь в целом. Более подвержены депрессии те, у кого эти представления нереалистичны или негативны: перфекционисты, излишне самокритичные, пассивные, зависимые и тревожные люди.

Долгая тяжелая болезнь может вымотать человека физически и эмоционально. Иногда болезни приводят к временной или постоянной инвалидности, и человек уже не может жить так, как раньше. В других случаях заболевание поражает определенные железы, и это вызывает подавленное настроение.

Лекарственные препараты назначают для того, чтобы улучшить самочувствие, но некоторые из них имеют побочные эффекты и сказываются на биохимии мозга, вызывая у пациента чувство подавленности.

Хотя мы обычно этого не осознаем, через наш мозг непрерывно проходят определенные химические вещества в точных пропорциях и количестве. Если их не хватает или они выходят из равновесия, может возникнуть депрессивное состояние или расстройство. Такие нарушения происходят из-за гормональных изменений (в том числе в подростковом возрасте в период полового созревания), особенностей питания, физической активности и смены времен года.

Физические и психические черты, которые мы унаследовали от наших предков — родителей, дедушек, бабушек, прадедушек и прабабушек и так далее, — называют генетическими. Склонность к депрессивным состояниям тоже обычно семейная.

Алкоголь и наркотики могут привести к химическим изменениям в головном мозге, которые сказываются на настроении. Часто люди начинают употреблять их в надежде улучшить свое самочувствие, но с точки зрения физиологии результат оказывается противоположным, и люди чувствуют себя еще более подавленными.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В рамке посередине нарисуй себя или вклей свою фотографию. В подписанных рамках перечисли и опиши факторы из этих категорий, которые присутствуют или присутствовали в твоей жизни. Если что-то на тебя не повлияло, можешь ничего не писать. Затем проведи линии от подписанных рамок к изображению в центре.

Жизненные события

Социальная среда

Тип личности

Болезни

Лекарства

Биохимические факторы

Генетика

Атмосфера в семье

Алкоголь и наркотики

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на то, что у тебя получилось. Что эта иллюстрация о тебе говорит?

.....
.....

Расположи категории, которые на тебя повлияли, от наиболее к наименее важной. Например, если ты считаешь, что самую большую роль играет генетика, поставь ее на первое место. Если тип личности кажется тебе не очень существенным, он будет последним в списке.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	

Как ты думаешь, над какими категориями у тебя есть какая-то власть? А что от тебя не зависит?

.....
.....

Заполненная иллюстрация может подсказать тебе причины твоей депрессии. Учитывая, какие факторы могли ее вызвать, поделись своими мыслями о том, как ее преодолеть.

.....
.....
.....
.....

УПРАЖНЕНИЕ 4

ЗИМНЯЯ

ТОСКА



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Многие люди больше любят ясные солнечные деньки, а не пасмурные и мрачные. Однако иногда чувствительность к освещению такая сильная, что настроение колеблется очень резко. Если во время темных зимних месяцев человек начинает чувствовать подавленность, возможно, у него так называемое сезонное аффективное расстройство (САР). Более мягкую форму этого состояния называют зимней депрессией.

Освещение оказывает влияние на организм человека. В темноте начинает вырабатываться мелатонин — вещество, вызывающее сон. На свету вырабатывается больше серотонина, который отвечает за хорошее самочувствие. Зимой солнечного света не так много, поэтому у некоторых людей уровень мелатонина растет, а серотонина падает, и они начинают испытывать депрессивное состояние. К симптомам сезонных расстройств относят подавленное настроение, раздражительность, упадок сил, сонливость, тягу к сладостям, переедание и увеличение массы тела, неспособность сконцентрироваться, потерю интереса к общению. Эти признаки могут появиться еще осенью, достигают пика в январе и феврале, а весной идут на убыль.

Если у тебя симптомы САР, или зимней тоски, можно помочь себе следующим образом:

- Побольше узнай об этих состояниях и расскажи о них друзьям и родственникам.
- Попробуй фототерапию — лечение светом. Специальные ярко освещенные камеры иногда помогают уменьшить симптомы депрессии.
- Выбирай мощные лампочки с полным спектром излучения.
- Старайся чаще бывать на солнце: проводи больше времени на улице,ними плотные занавески с окон и дверей, организуй рабочее место так, чтобы находиться рядом с окном, садись у окна в общественных местах.
- Регулярно занимайся спортом, желательно на свежем воздухе или рядом с окном.

- Если тебе трудно сосредоточиться на школьных делах, попроси кого-нибудь помочь тебе.
- Старайся есть питательную пищу, чтобы укрепить здоровье и получить энергию.
- Соблюдай режим сна и старайся не спать, когда светит солнце.
- Поставь таймер, чтобы он включал освещение в спальне за тридцать минут до того, как ты проснешься.
- Каникулы старайся проводить в более теплом и солнечном климате.
- Поговори с психологом о своих ощущениях и узнай, как с ними справиться.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Подумай, насколько на тебя влияет изменение солнечного освещения в течение года. Посмотри на список ниже и отметь, как сильно зимние месяцы сказываются на каждой из следующих категорий.



Уровень энергии



Сколько я сплю



Подавленность



Раздражительность

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Производительность

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Насколько я голоден

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Сколько я ем

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Сколько я вешу

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Способность сосредоточиться

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Насколько мне хочется общаться

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Общее самочувствие

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Как хорошо я справляюсь со стрессом

После того как ты оценишь сам себя, попроси оценить тебя человека, который хорошо тебя знает и проводит с тобой много времени (например, живет вместе с тобой).

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри еще раз на свои оценки и перечисли пункты, в которых ты выбрал 50 процентов и ниже.

.....

.....

.....

.....

Перечисли пункты, которые ты оценил больше чем на 50 процентов.

.....

.....

.....

.....

Сравни между собой оба списка.

.....

.....

.....

.....

Расскажи, насколько похожи твои оценки и оценки человека, которого ты попросил сделать это упражнение.

.....

.....

.....

Исходя из всей этой информации, подумай, насколько твое состояние напоминает признаки сезонной депрессии.

Подумай, какие способы лучше всего помогут тебе преодолеть сезонное депрессивное состояние.

УПРАЖНЕНИЕ 5

НЕГАТИВНОЕ

ВЛИЯНИЕ

АЛКОГОЛЯ

И НАРКОТИКОВ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Некоторым людям так хочется убежать от депрессивных мыслей и переживаний, что они пытаются быстро улучшить самочувствие и поднять себе настроение с помощью алкоголя и наркотиков. К сожалению, на головной мозг эти вещества действуют таким образом, что в итоге лишь усугубляют ситуацию: проблема не только не исчезает, но и становится больше.

При попытках «самолечения» алкоголем и наркотиками человеку становится еще хуже, чем было изначально. Дело в том, что при неоднократном применении эти вещества повреждают рецепторы в головном мозге и нейромедиаторы.

Нейромедиаторы — это особые химические вещества, которые передают информацию между нервными клетками и участвуют, кроме всего прочего, в управлении настроением. У человека, потребляющего алкоголь и наркотики, эти процессы нарушаются, и он начинает испытывать депрессивное состояние, даже если его до этого вообще не было.

Кроме того, эти вредные привычки приводят к различным ситуациям и поступкам, вызывающим депрессивные состояния: ухудшению успеваемости, неурядицам в семье и отношениях, снижению концентрации и упадку сил. Из-за них можно попасть в полицию, что тоже не способствует хорошему самоощущению. Короче говоря, алкоголь и наркотики — это «заплатка», которой ничего не исправить.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Быстрые решения обычно не позволяют эффективно решить проблему. Посмотри на истории на следующей странице и объясни, почему выбранный вариант действий может сработать в данный момент, но в долгосрочной перспективе не может.

Элли ужасно расстроена: ее новая стрижка — просто кошмар. Девушка прячет волосы под кепкой: «Так их никто не увидит».

Бен пробил колесо велосипеда. Вместо того чтобы поменять камеру, он быстро залепил ее заплаткой: «До дома дотяну».

«Еще один реферат? Меня от них уже тошнит!» — думает Эйтан и покупает готовую работу в интернете.

«Черт, забыл деньги!» — вспоминает Крис в супермаркете. Вместо того чтобы вернуться домой за кошельком, он кладет шоколадку себе в карман.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Вспомни случай, когда ты пытался решить проблему с помощью «заплатки». Она помогла тебе исправить ситуацию окончательно?

Что на самом деле потребовалось, чтобы ее решить?

Расскажи, как «заплаткой» воспользовался твой друг или член семьи. Это помогло им полностью исправить ситуацию?

Как они в итоге решили проблему?

Как ты думаешь, почему люди пытаются пользоваться быстрыми решениями, даже понимая, что проблема все равно останется?

Почему алкоголь и наркотики в итоге только усугубят депрессию?

УПРАЖНЕНИЕ 6

МЫСЛИ

ПОЗИТИВНО



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

То, как человек думает, прямо влияет на его настроение. Так что, чтобы побороть чувство подавленности, можно с негативных мыслей переключиться на позитивные.

Кэмерон пришел домой с конкурса джазовых ансамблей подавленным и печальным. Заметив его состояние, мама спросила, как все прошло. Кэмерон ответил, что ему вручили премию за игру на саксофоне, но он этому совершенно не рад.

На вопрос, что же его смущает, он сказал, что, во-первых, он не заслуживает такой награды, а теперь должен будет ей соответствовать. Во-вторых, дирижер ансамбля устроил прием в его честь. Мама заметила, что это здорово, но Кэмерон возразил, что вечер пройдет в ресторане, с которым у него связаны плохие воспоминания, — это последнее место, где он был с девушкой, которая его потом бросила.

Когда мама сказала, что все равно нужно пойти на торжественный вечер, Кэмерон ответил, что проблемы на этом не кончаются. Оказалось, что дирижер вручил ему подарочный сертификат музыкального магазина в торговом центре неподалеку. На мамины слова, что это щедрый и нужный подарок, Кэмерон напомнил, что он терпеть не может туда ходить, потому что там всегда шумно и масса народу.

В конце концов мама сказала: «Ситуации не бывают плохие и хорошие сами по себе. Мы сами выбираем, как их воспринимать, и именно восприятие заставляет нас чувствовать радость или тоску. Тебе плохо, потому что ты сам решил негативно обо всем думать. Переключись на позитив, и тебе станет гораздо лучше». Они поговорили на эту тему, и Кэмерон переформулировал свои мысли так.

Негативные мысли	Позитивные мысли
«Я не заслужил премию, а теперь придется ей соответствовать».	«Я доверяю дирижеру. Раз он выбрал именно меня, я наверняка это заслужил».

Негативные мысли	Позитивные мысли
«Из-за неприятных воспоминаний мне будет ужасно в этом ресторане».	«Нельзя вечно избегать этого ресторана. Это отличный шанс создать новые, позитивные воспоминания о нем».
«Чтобы воспользоваться сертификатом, надо будет сходить в торговый центр, который мне не нравится».	«Теперь я наконец куплю диск, который давно хотел. Торчать в торговом центре необязательно: я просто загляну в магазин и уйду».

Когда Кэмерон поменял свои негативные мысли на позитивные, настроение у него тоже изменилось к лучшему.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Вспомни какую-нибудь жизненную ситуацию, которая вызывает у тебя сильное чувство грусти. Под картинкой слева напиши негативные мысли, которые с ней связаны. Нарисуй соответствующее выражение лица. Под правой картинкой напиши возможные положительные мысли, которые привели бы к хорошему самочувствию. Нарисуй лицо, чтобы показать эти новые эмоции.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Изменить мысли, чтобы изменить чувства, — простая идея, однако на практике сделать это бывает нелегко. О некоторых жизненных ситуациях очень сложно думать позитивно. Расскажи, трудно или легко было бы начать по-другому воспринимать ситуацию, которую ты вспомнил выше.

Для каждой из описанных ниже ситуаций напиши позитивное утверждение, которое вызвало бы у человека радость, а потом негативное, из-за которого можно испытать сильные депрессивные переживания.

Ты самый младший в семье.

Ты очень высокого роста.

Тебе предстоит пойти на вечеринку.

У тебя появилось новое домашнее животное.

Тебя выбрали старостой класса.

.....

.....

Уроки отменили из-за плохой погоды.

.....

.....

Ты первый должен сделать доклад в классе.

.....

.....

Будет контрольная.

.....

.....

Ты единственный ребенок в семье.

.....

.....

Ты последний в очереди на американские горки.

.....

.....

Лето подходит к концу.

.....

.....

.....

Ты переезжаешь в другой город.

.....

.....

Вспомни, какое радостное событие у тебя было за последнюю неделю. Напиши позитивные мысли, которые у тебя тогда появились и вызвали ощущение счастья.

.....

.....

.....

Придумай две или несколько негативных мыслей по тому же поводу, которые могли бы испортить тебе настроение.

.....

.....

.....

А теперь вспомни какое-нибудь плохое событие за тот же период, вызвавшее у тебя депрессивное состояние. Запиши негативные мысли, которые крутились в твоей голове и вызвали подавленное настроение.

.....

.....

.....

Теперь напиши пару позитивных мыслей по этому поводу, которые могли бы тебя порадовать.

.....

.....

.....

Помни: только ты выбираешь, что тебе думать.

УПРАЖНЕНИЕ 7

ВЛИЯНИЕ

ПЕРСПЕКТИВЫ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Некоторые ведут себя так, как будто любое жизненное событие имеет колоссальное значение для их счастья. С таким подходом легко упасть духом, ведь не всегда все получается именно так, как нам бы хотелось. Чтобы перенести разочарование и сохранить хорошее настроение, полезно смотреть на ситуацию шире.

С утра Дезири проснулась в хорошем настроении, но уже в школьном автобусе все пошло не так: место рядом с подругами оказалось занято, и ей пришлось сесть назад с каким-то незнакомым парнем. Все двадцать минут она смотрела, как подруги шутят и смеются, и дулась, что не может веселиться с ними. Ей не повезло, и это казалось ей несправедливым: почему вместо веселья ей приходится всю поездку скучать и ничего не делать? Из-за всех этих размышлений настроение у Дезири испортилось окончательно. Когда подруги захотели с ней поболтать, она не отреагировала: ее одолевали мысли, что с ней вечно происходит все самое плохое.

Проблема заключается в том, что Дезири восприняла одно событие — в автобусе пришлось сесть не там, где хотелось, — как критически важное для счастья. Она как будто посмотрела на эту мелкую неприятность под микроскопом со стократным увеличением, и та выросла у нее в голове в очень большую помеху.

Если бы Дезири взглянула на ситуацию по-другому, она могла бы сказать: «Да, мне хочется сидеть рядом с подругами, а места не оказалось. Но ничего страшного, ехать всего двадцать минут, пообщаюсь с ними в школе». Во время поездки можно было помечтать или поглядеть в окно, а с подругами поговорить на месте. Если бы она считала неудачную поездку мелочью, ее настроение бы не испортилось.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В примерах ниже у ребят что-то пошло не так, как им хотелось. Посмотри на эти ситуации «под микроскопом» и опиши их так, будто это очень серьезные неприятности: расскажи, как герои чувствовали бы себя, если бы решили думать именно таким образом. После этого опиши те же ситуации как мелочи жизни и расскажи, какие чувства вызвал бы такой подход.

Сегодня все одноклассники собираются на вечеринку, а у Натана, как назло, вскочил прыщ на лбу.

На школьном дворе Келли споткнулась и упала прямо у всех на виду.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Опиши три ситуации за последнюю неделю, когда что-то пошло не так, как ты надеялся, а также то, как ты их воспринимал. Расскажи, какие чувства у тебя вызвала выбранная точка зрения.

1.
.....

2.
.....

3.
.....

Если какая-либо точка зрения вызвала у тебя депрессивные переживания, придумай другое восприятие той же ситуации — такое, благодаря которому тебе было бы радостнее.

1.
.....

2.
.....

3.
.....

Как ты думаешь, какую точку зрения выбрать проще: ту, которая испортит тебе настроение, или ту, которая делает тебя счастливее?

.....
.....
.....

Как ты думаешь, почему некоторым людям так трудно изменить свое восприятие?

Почему иногда стоит изменить свою точку зрения, даже если это нелегко?

Как ты думаешь, способствует ли выбранная точка зрения депрессивным переживаниям?

УПРАЖНЕНИЕ 8

УЧИТЬСЯ

ОТПУСКАТЬ

ПРОБЛЕМЫ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Иногда люди держатся за проблемы: думают о них снова и снова, беспокоятся, как все сложится, и рисуют в воображении самый плохой результат из всех возможных. Этот психический процесс может способствовать развитию депрессивных состояний. Чтобы не допустить этого, надо научиться отпускать такого рода мысли.

Марк и Кевин — близнецы. Они очень похожи друг на друга, а цвет волос и улыбка у них вообще одинаковые. Оба парня любят одну и ту же музыку, оба здорово катаются на горных лыжах. Однако между ними есть одно большое различие: они совершенно по-разному реагируют на трудности. Когда Марка что-то огорчает, он может часами сидеть у себя в комнате и страдать. Когда что-то беспокоит Кевина, он просто делится с кем-нибудь своими чувствами, по возможности старается исправить ситуацию, а потом отпускает ее. Он знает: если заикливаться на этой теме, ему станет только хуже, и поэтому грустит гораздо реже брата.

Однажды близнецы узнали, что семья переезжает. Эта новость их огорчила: ни тому ни другому не хотелось покидать знакомые места. Они поговорили и пришли к выводу, что лучше было бы остаться там, где они живут сейчас. После этого Марк пошел к себе на второй этаж и начал раздумывать, как теперь изменится его жизнь. Придется расстаться с друзьями, а на новом месте он никого не знает, и неизвестно, как его там примут. Может быть, у него больше никогда не будет друзей? Это было бы ужасно. Еще придется уйти из бейсбольной команды, покинуть стадион, где он каждую субботу играет. Из-за размышлений о минусах предстоящего переезда его охватили грустные мысли, и он заснул в расстроенных чувствах. На следующее утро ему не хотелось не то что идти в школу, но даже просто встать с постели.

Кевина переезд тоже огорчил. Он подумал о том, что его жизнь теперь очень серьезно изменится и ему будет не хватать старых друзей, поэтому он отправился в гости к лучшему другу и рассказал о ситуации. Они решили каждый день переписываться по электронной почте и постараться провести следующие каникулы вместе. Ребята еще немного поговорили об этом, а потом Кевин сказал: «С этим все равно ничего

не поделаться, а мы, по-моему, собирались посмотреть кино. Поехали!» Они отлично провели время, и Кевин пришел домой в хорошем расположении духа. Каждый раз, когда ему становилось грустно или тревожно из-за переезда, он говорил об этом с родными или друзьями, после чего переключался на другую тему.

В одной и той же ситуации Марк держался за негативные мысли и чувствовал себя подавленно, а Кевин рассказывал о своих мыслях и отпускал их, сохраняя тем самым хорошее настроение.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Чтобы отпустить негативные мысли, Кевин разговаривал о них и после этого переключался на другую тему. Но это не единственный способ.

Упражнение 1

На отдельном листе бумаги как можно подробнее опиши проблему, из-за которой ты в последнее время чувствуешь себя плохо. Потом выбери один из предложенных ниже методов и физически отпусти ее. Когда будешь выполнять это действие, повторяй про себя: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет портить мне настроение».

- Порви лист на мелкие кусочки и выброси их.
- Пропусти лист через shredder.
- Прочти другому человеку то, что ты написал, а затем отдай ему лист и попроси порвать в твоём присутствии.
- Сожги бумагу (с разрешения и в присутствии взрослого).

- С разрешения и в присутствии взрослого проткни бумагу длинной палкой и сожги на мангале или в костре.
- Напиши проблему на туалетной бумаге и смой ее в унитаз.



Упражнение 2

Сядь в спокойном месте, где тебя никто не будет отвлекать. Прими удобное положение, закрой глаза и подробно нарисуй в воображении, как ты делаешь что-нибудь из ниже-перечисленного:

- Ты кладешь свою проблему в коробку, плотно обматываешь ее скотчем и надежной веревкой. Придельываешь коробку к очень мощной ракете. Выносишь ракету на открытое место, где нет домов, деревьев и других помех, поджигаешь фитиль и отбегаешь подальше. Ракета с большой скоростью и силой взмывает в воздух, унося с собой твою проблему. Вот она совсем скрывается из виду, выходит из зоны действия земной гравитации и отправляется далеко в космос. Глядя ей вслед, скажи себе: «Я отпускаю проблему. Она больше не будет меня угнетать».
- Ты кладешь свою проблему в коробку, обматываешь ее скотчем и прочной веревкой. Отправляешься на берег океана — далеко от места, где ты живешь. Если там теплый климат, ты ставишь коробку на очень ненадежный плот. Если холодный — на хрупкую льдину. Ты отталкиваешь плот или льдину в открытое море, чтобы его/ее подхватило течение. Посмотри, как он/она уплывает дальше и дальше, а потом совсем растворяется вдали. При этом говори себе: «Я отпускаю проблему и не позволю ей портить мне жизнь».

Можно повторять эти упражнения сколько угодно и поэкспериментировать с разными методами.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи о своих впечатлениях от упражнения 1. Что ты чувствовал, когда смотрел на уничтожение бумаги, на которой написана твоя проблема?

Каково было выполнить упражнение 2? Какие были ощущения, когда ты смотрел, как коробочка с твоей проблемой исчезает вдаль?

Помогло ли какое-то из этих упражнений почувствовать, что ты отпускаешь проблему? Если да, расскажи почему.

Если ни одно из упражнений не принесло тебе облегчения, попробуй их повторить, но выбери другой метод из списка. Можешь придумать собственный эффективный и безопасный способ уничтожить лист бумаги или нарисовать в воображении другую ситуацию. Опиши здесь свою идею.

УПРАЖНЕНИЕ 9

ЖИВИ

НАСТОЯЩИМ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

У некоторых людей есть привычка постоянно заглядывать в будущее и ждать плохого. Они тратят много времени на такие предсказания, упускают позитивные вещи, которые с ними происходят, и из-за этого испытывают сильные депрессивные переживания. Справиться с этим поможет психическая сосредоточенность на положительных сторонах настоящего.

Илана прилежно училась и получала хорошие оценки. У нее были друзья и любящая семья, она была здорова. И все же ее депрессивное состояние с каждым днем усиливалось: она стала чаще сидеть дома у компьютера и реже гулять с подругами, жизнь явно не доставляла ей особого удовольствия. Мама начала волноваться и отвела ее к врачу.

Доктор провела обследование. Не обнаружив никаких нарушений, она спросила Илану, как у нее дела. Та ответила, что все, что она делает, кажется ей бессмысленным. Свое время она тратит в основном на учебу, чтобы получить хорошие отметки и поступить в престижный колледж. Чтобы произвести впечатление на приемную комиссию, она старается вступать в разные кружки. В колледже ей придется делать то же самое: учиться и участвовать в работе нужных организаций, чтобы получить потом хорошую работу. После окончания колледжа ничего не изменится: она будет тяжело работать, чтобы платить по счетам и накопить достаточно денег на пенсию. А потом от всей этой работы у нее, вероятно, случится сердечный приступ, и она умрет. И какой смысл всем этим заниматься?

Врач ответила, что мысли слишком сосредоточены на негативных вариантах будущего, и это, вероятно, подпитывает депрессию. Она предложила Илане переключиться на положительные стороны настоящего и для этого попробовать какие-то из следующих приемов.

1. Вести список благодарности

Каждый день Илане надо записывать как минимум пять вещей, за которые она благодарна. Выбрать можно все что угодно: нравится цвет спальни, хорошо посмеялась с подругой, получила хорошую оценку. Список надо повесить на видное место.

2. Планировать приятные дела

Илане следует составить список ежедневных и еженедельных занятий, которые доставляют ей удовольствие: слушать музыку, играть с собакой, смотреть фильмы, плавать и так далее. Чтобы каждый день получалось делать что-то приятное, эти дела нужно включить в график. Работа ради будущего должна быть уравновешена радостями в настоящем.

3. Сосредоточиться на том, что она делает в настоящий момент

Например, когда ешь мороженое, нужно обращать внимание на его вкус, текстуру, цвет, на приятные ощущения. Когда делаешь домашнюю работу, надо думать о предмете и о том, что в нем интересного, а не просто об отметке, которую хочется получить. Когда катаешься на велосипеде, надо всецело ощутить дорогу, ветер в волосах, радость от езды.

4. Перестать заикливаться на негативных сценариях будущего

Если в голове появятся мысли на эту тему, надо сказать себе «Стоп!» и переключиться на что-нибудь позитивное в настоящем.

Илана начала применять эти идеи на практике, и жизнь действительно стала приносить ей больше радости. Внешне ничего не изменилось, но в душе исчезла негативная заикленность на будущем.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Всю следующую неделю старайся следовать этим советам. Через семь дней в твоём списке должны появиться целых тридцать пять вещей, за которые стоит быть благодарным. Прикрепи его к этой странице степлером или скотчем.

Составь список приятных занятий, которые ты действительно можешь делать каждый день или каждую неделю.

На следующей неделе попробуй концентрироваться на положительных сторонах настоящего. Расскажи, как это ощущалось.

Если ты замечаешь, что будущее вызывает у тебя плохие мысли, скажи себе «Стоп!» и начни думать о чем-нибудь хорошем в настоящем. Запиши некоторые из негативных мыслей и позитивные варианты, на которые ты их заменил.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи о своих впечатлениях, когда ты старался сосредоточиться на чем-то другом.

Что тебе показалось более естественным: думать о настоящем или о будущем?
Почему?

Что было проще: думать о возможных негативных вариантах развития событий или о том хорошем, что происходит сейчас? Почему?

Опиши момент, когда одно из занятий в списке выше помогло уменьшить депрессивные переживания.

Расскажи, с помощью каких занятий ты будешь бороться с подавленным настроением. Почему ты выбрал именно их?

УПРАЖНЕНИЕ 10

ПОМОЩЬ

ВЫСШЕЙ

СИЛЫ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Многие верят, что в мире существует некая высшая сила. Это убеждение иногда помогает переносить проблемы и выдерживать тяжелые испытания, обрести стойкость и спокойствие духа. Если у тебя есть такая вера, она может помочь тебе справиться с депрессивными переживаниями.

Высшую силу люди представляют себе по-разному: для кого-то это дух, для кого-то природа, любовь или еще что-то. Называют ее тоже по-разному, хотя чаще всего — Бог.

Те, кто верит в высшую силу, необязательно принадлежат к определенной религии, например христианству, исламу или иудаизму, хотя это тоже возможно.

Если ты веришь, что во Вселенной есть сила более могущественная, чем ты сам, эту веру можно направить на борьбу с депрессивным состоянием.

- Обратись за поддержкой к этой силе, если чувствуешь, что твоих человеческих сил не хватает.
- Мысленно передай ей трудные проблемы и поверь, что все изменится к лучшему.
- Доверь ей свои заботы с помощью молитвы или медитации и попроси помочь их решить.
- Подумай о том, что эта сила сотворила мир и поддерживает в нем порядок. Из этого следует, что всему, что с тобой происходит, есть причина, даже если ты ее пока не понимаешь.
- Сосредоточься на мирной и позитивной стороне этой силы. Это поможет тебе обрести умиротворенность и внутреннюю ясность.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В рамке вырази свое личное представление о высшей силе: можешь написать о ней, нарисовать ее или вклеить иллюстрацию. Ниже придумай название для своего творения.

Название:

Опиши ситуацию, которая недавно вызвала у тебя депрессивные переживания. Расскажи, как вера в высшую силу могла бы помочь тебе справиться и почувствовать себя лучше.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи, как сложилось твое представление о высшей силе. Ты узнал о ней от родных, из средств массовой информации, в школе, из другого источника, пришел к этому сам?

Как, по твоим наблюдениям, вера в высшую силу помогает другим людям справляться с трудностями жизни?

Расскажи о случае, который подтвердил твою веру в высшую силу.

Вызывают ли твои убеждения какие-то сомнения, смешанные чувства?

Составь список знакомых, с которыми тебе удобно поговорить о своей вере. Кто из них может помочь тебе использовать ее для борьбы с депрессивными переживаниями?

На следующей неделе запланируй поговорить с одним или несколькими людьми из этого списка. Напиши, что ты узнаешь из разговора с ними.

УПРАЖНЕНИЕ 11

ЗДОРОВАЯ

САМООЦЕНКА

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Самооценка — это то, как и насколько человек себя ценит. Люди со здоровой самооценкой видят себя в позитивном, но реалистичном свете, а с нарушенной — в излишне негативном. Если твоя самооценка в порядке, меньше вероятность, что у тебя возникнут выраженные депрессивные переживания.

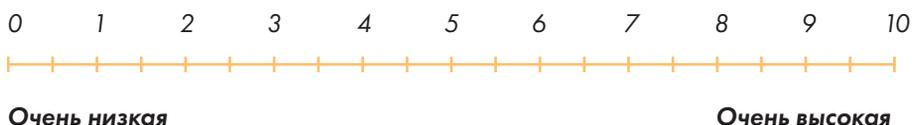
Когда Джастин ошибается, благодаря здоровой самооценке он не начинает себя ненавидеть и считать неудачником. Он знает, что у него много сильных сторон: он хорошо решает математические задачи и катается на скейтборде, умеет отремонтировать автомобиль. При этом он осознаёт и те области, где ему нужна помощь: например, не забывать делать работу по дому, сдерживать свой темперамент, а также все, что связано с уроками английского. Однажды с Джастином случилась неприятная история: он подрабатывает в кафе и два дня подряд не чистил фритюрницу, за что и получил выговор от начальника. После разговора он напомнил самому себе, что с другими аспектами работы он справляется хорошо, но надо обязательно поработать над тем, чтобы помнить о своих обязанностях. Он решил составить чек-лист вещей, которые надо сделать перед уходом, и действительно перестал забывать о фритюрнице. Проблема исчезла, и это было приятно.

Чейзу очень трудно поддерживать здоровую самооценку. Всякий раз, когда он не соответствует собственным ожиданиям, он называет себя идиотом и говорит, что опять все испортил. Чейз трудолюбив, хорошо учится, верный друг, но он никогда не обращает внимания на свои сильные стороны из-за того, что слишком поглощён слабыми. Когда его как отличника приняли в Национальное общество почёта, семья им очень гордилась. Сам же он был собой недоволен, потому что думал о проваленной за день до этого презентации. В другой раз Чейза взяли в бейсбольную команду, и друзья за него радовались, а он огорчился, что попал не в первый, а во второй состав. Из-за постоянного недовольства собой у него не оставалось сил, чтобы что-то исправить.

Эти ребята воспринимают себя по-разному. Джастин чаще бывает доволен, даже когда что-то идет не так, потому что он сосредоточен на своих сильных сторонах, а слабые стороны учитывает и старается исправить. Чейз чаще грустит, даже если все в порядке, потому что уделяет слишком много внимания своим недостаткам и из-за этого совершенно забывает о хороших чертах. Это вызывает у него разочарование и отбивает охоту работать над собой.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Оцени свою самооценку на шкале ниже.



В таблице слева перечисли свои внутренние качества, которые ты воспринимаешь как положительные, а справа — те, которые тебе кажутся отрицательными. Можешь написать все что хочешь: какой ты друг, честный ты или не очень, хорошее ли у тебя чувство юмора, считаешь ли ты себя неудачником.

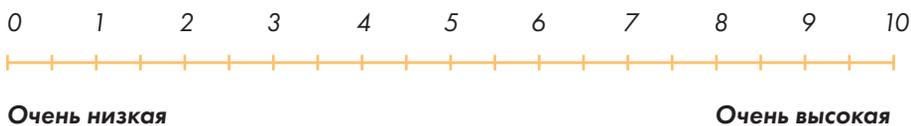
Положительные качества	Отрицательные качества

В левом столбце следующей таблицы перечисли, что ты умеешь делать хорошо, а в правом — то, что тебе надо улучшить. В списке может быть что угодно: умение играть в футбол, пунктуальная уборка комнаты, забота о домашних животных.

Что у меня хорошо получается	Над чем мне надо поработать

Если в левых столбцах получилось меньше качеств, чем в правых, добавь еще что-нибудь положительное. Если в голову ничего не приходит, спроси друга или члена семьи. Не останавливайся, пока оба списка не сравняются.

Потом посмотри на получившиеся таблицы и еще раз определи, какая у тебя самооценка.



ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Почему на первой шкале ты поставил себе именно такую оценку?

.....

.....

Если между первой и второй оценкой есть разница, объясни, почему она возникла.

Расскажи, как сложилась твоя сегодняшняя самооценка. Где и у кого ты научился положительно или отрицательно себя воспринимать?

Как твоя самооценка влияет на чувство радости или недовольства собой?

Что можно было бы изменить в своем самовосприятии, чтобы самооценка стала лучше?

Каково было спрашивать других людей о своих сильных и слабых сторонах?

Некоторые считают, что сосредоточение на своих сильных сторонах — это проявление самодовольства. Однако самодовольство — это постоянно себя хвалить и неохотно признавать, что у тебя бывают провалы. Здоровая самооценка должна быть реалистичной: надо замечать, признавать и принимать как сильные, так и слабые стороны.

УПРАЖНЕНИЕ 12

ПОЧУВСТВУЙ,

ЧТО ТЕБЯ

ЛЮБЯТ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Хотя всех нас кто-то любит и ценит, мы не всегда замечаем это. Если человек чувствует себя нужным и любимым, он обычно позитивнее настроен по отношению к себе и своей жизни в целом, поэтому для того, чтобы побороть депрессивное состояние, тебе надо это осознать и найти подтверждение такой любви.

В моменты грусти Келси часто чувствовала себя очень одинокой в этом большом мире. Хотя у нее были друзья и родные, ее не покидало ощущение, что ее жизнь никому не интересна. Родители были заняты своей работой и воспитанием младших детей; на общение с ней у них оставалось не очень много времени, и ей казалось, что она неважна для них. Можно было потусоваться с подругами, но даже после этого часто появлялись опустошенность и мысли, что они, вероятно, не ценят ее по-настоящему и воспринимают просто как очередного человека, с которым можно провести время.

Когда Келси призналась в этом психологу, та сказала, что понимает ее чувства, но считает такое представление ошибочным. Люди зачастую забывают выражать и показывать свою любовь, но это еще не значит, что они не любят. На следующем сеансе она пригласила родителей Келси и двух ее подруг и попросила их подробно рассказать о своих чувствах по отношению к девушке.

Родители сказали, что любят Келси всей душой. Она первенец, она всегда будет для них особенной. Они любят ее просто потому, что она их дочь, но при этом ценят и ее хорошие качества: доброту, чувствительность, любовь к животным, чувство юмора. Что бы ни случилось, они будут любить ее до самой смерти.

Подруги сказали, что обожают Келси за верность и за умение выслушать: ей всегда можно рассказать секрет, она его точно не разболтает. Им нравятся ее доброта и умение прощать. Они были уверены: если им понадобится плечо, чтобы выплакаться, Келси всегда будет рядом.

Все это просто поразило Келси: она представления не имела, что родные и друзья настолько ее ценят. Консультант сказала, что реальность часто бывает не такой, как мы ее воспринимаем, поэтому важно проверять, что думают другие, а не предполагать, будто и так все ясно. Когда Келси осознала, что ее любят, она почувствовала себя намного счастливее. Если чувство грусти и одиночества возвращалось, она напоминала себе, что она любима, и настроение улучшалось.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В списке ниже напиши имена конкретных людей, которые тебя любят и ценят.

мама	бабушка
дедушка	дядя
школьный товарищ	отец
консультант	приемная мать
девушка	парень
брат	приемный отец
сосед	учитель
тетя	священник
двоюродный брат или сестра	друг по соседству
.....	тренер
сестра	родитель друга

Кто еще тебя ценит и любит?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Спроси кого-то из этих людей (двоих или больше), что именно их в тебе привлекает. Напиши здесь, что они сказали.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи, как ты себя чувствовал, выполняя это упражнение, и почему.

.....

.....

.....

.....

Чувствуешь ли ты, что тебя любят? Объясни свой ответ.

.....

.....

.....

.....

Как ты думаешь, почему Келси не осознавала, что ее любят?

.....

.....

.....

.....

Подумай, как ощущение того, что тебя любят — или не любят, — связано с твоим депрессивным состоянием.

Важно понимать, что некоторым людям трудно выразить свою любовь: даже если они говорят, что тебя любят, этого может быть не видно. Тем не менее они и правда могут любить тебя так сильно, как только способны.

Если ты не чувствуешь себя любимым, важно найти человека, которому ты доверяешь, и обсудить с ним эту тему. Подумай, с кем можно было бы поговорить, и выдели время для беседы. Если в голову никто не приходит, попроси школьного психолога или социального работника помочь тебе кого-нибудь подобрать.

УПРАЖНЕНИЕ 13

ВЕРА В СЕБЯ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Те, кто считает себя жертвой и полагает, что почти или совсем не в состоянии что-то изменить в этом мире, очень часто чувствуют себя несчастными. Чтобы преодолеть ощущение безнадежности, нужна вера в то, что ты можешь повлиять на свою среду и исправить плохую ситуацию. Когда ты знаешь, что можешь выдержать неудобства и изменить жизнь к лучшему, ты реже будешь сталкиваться с депрессивными переживаниями.

Николь плохо переносит трудности. Однажды она пришла на отбор в команду чирлидеров, но, увидев, сколько там желающих, решила, что шансов все равно нет, и отказалась от этой затеи. В другой раз ей поставили плохую отметку за первый художественный проект. Она тут же сказала себе, что у нее нет таланта, и бросила занятия, хотя они ей очень нравились.

Николь так быстро теряла желание продолжать, что ей просто не хватало времени убедиться, что первоначальный дискомфорт пройдет. Из-за этого она многое упускала и считала себя неспособной. Жизнь казалась ей очень тяжелой, саму себя она воспринимала слабой беспомощной жертвой и поэтому часто испытывала подавленность.

Психолог сказал Николь, что это очень сильное, но ложное убеждение. В реальности она — как и любой другой человек — способна принимать вызовы, добиваться целей и переживать жизненные взлеты и падения. Она не может себе это доказать просто потому, что не верит в себя и сразу сдается. Но теперь пришло время начать думать по-другому. Вера в себя придаст ей силу и поможет справиться с депрессивным состоянием. Чтобы перейти от веры к действию, психолог предложил Николь простую формулу.

Верь в себя. Скажи себе, что у тебя такие же способности, как и у остальных, что ты сильнее, чем тебе раньше казалось.

Есть ли другие возможности? Вместо того чтобы глядеть на одну закрытую дверь, ищи другие, открытые. Подумай обо всем, что ты можешь сделать для изменения ситуации.

Рассмотри эти варианты и выбери какой-нибудь, чтобы попробовать.

А теперь приведи свой план в действие. Когда начнешь действовать, верь в себя, а если первый план не работает — попробуй второй.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Кратко расскажи, что в твоей жизни вызывает у тебя депрессивные переживания и почему ты не веришь в свою способность это изменить.

В. Прими сознательное решение по-другому себя воспринимать. Поверь, что ты можешь что-то изменить. Ниже перепиши своей рукой фразу «У меня есть силы. Я верю, что все получится» и подпишись.

Е. Составь список всех доступных тебе способов изменить эту ситуацию.

Р. Оцени различные варианты и составь план. Укажи, когда, где и как ты будешь работать над изменениями.

.....

.....

.....

А. Приведи свой план в действие и расскажи о результатах, которых тебе удалось добиться.

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Подумай, откуда у тебя могла взяться мысль, будто ты не должен верить в себя и свою способность справиться. Напиши об этом здесь.

.....

.....

Расскажи, как твое самовосприятие влияет на твое эмоциональное состояние.

.....

.....

.....

Будешь ли ты и дальше считать себя беспомощным и неспособным сделать то, что ты хочешь? Почему?

.....

.....

.....

Составь список жизненных ситуаций, которые можно было бы улучшить благодаря вере в себя.

.....

.....

.....

Объясни, почему ты не хуже других способен верить в себя и менять свою жизнь к лучшему.

.....

.....

.....

Не забывай, что первый план срывается не всегда — у любого человека. Верь в себя, пробуй другие варианты, и в конце концов ты добьешься успеха. Продолжай следовать плану **В-Е-Р-А**.

УПРАЖНЕНИЕ 14

УМЕНИЕ

ПОСТОЯТЬ

ЗА СЕБЯ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Люди, которые никогда не стоят за себя и не высказывают своего мнения, часто чувствуют, что их обижают и используют, и от этого порой испытывают сильные депрессивные переживания. Вероятность этого снизится, если ты научишься отстаивать свои интересы. Такой стиль поведения называют ассертивным.

Ассертивное поведение подразумевает, что ты замечаешь свои потребности и делаешь все от тебя зависящее, чтобы уместным образом их удовлетворить. «Уместным образом» — это значит действовать во благо себе, но не вредить при этом другим людям. Твой внутренний голос говорит тебе: «Я важен, и ты тоже важен».

Если человек не отстаивает свои интересы, а потом жалеет и жалуется, что не получает желаемого, он ведет себя пассивно. Чаще всего такие люди позволяют другим диктовать условия и, даже если недовольны этим, не предпринимают никаких прямых действий, чтобы уместным образом что-то изменить. Они будут ныть и жаловаться за чужой спиной, но стоять за себя не станут. В результате они редко добиваются своего и часто страдают от депрессивных расстройств. Их внутренний голос говорит: «Я не имею значения».

Иногда людям кажется, что для удовлетворения своих потребностей нужно применять силу. Они знают, чего хотят, и пытаются этого добиться, но не обращают внимания на то, что их действия могут кому-то навредить. Такое поведение называют агрессивным. Если для того, чтобы получить желаемое, ты обвиняешь, оскорбляешь, запугиваешь и принижаяешь других, ты рискуешь оттолкнуть от себя окружающих и потерять друзей. Снаружи такие люди иногда кажутся могущественными, но в душе многие из них чувствуют себя подавленно. Их внутренний голос говорит: «Важно только я один».

Освоив ассертивный стиль поведения и применяя его, ты сможешь удовлетворять свои потребности, сохраняя при этом хорошее самовосприятие и отношения с другими людьми. Это позволит справиться с депрессивными переживаниями.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Посмотри на ситуации, описанные ниже, и на возможные варианты действий. Подумай и напиши, какое поведение они иллюстрируют — пассивное, асертивное или агрессивное.

Ты заплатил за два шарика мороженого, а получил всего один.

Швырнуть мороженое о прилавок со словами «Что это за мошенничество?!».

Сказать: «Прошу прощения, но вы ошиблись. Я заплатил за два шарика, а здесь один».

Промолчать и выйти на улицу, чувствуя злость и обиду.

Тебе поставили плохую отметку, хотя ты очень старался и гордишься своей работой.

Подойти к учителю и начать выяснять отношения. Напомнить, что у тебя родители в школьном совете и за такую несправедливость его могут выгнать с работы.

Подумать, что ты просто глупее, чем тебе казалось, и, наверное, заслуживаешь такую отметку.

Попросить учителя поговорить и обсудить работу. Во время беседы рассказать ему, что ты приложил много усилий и удивлен такой низкой отметке.

В школе ты работаешь над коллективным научным проектом. Надо распределить роли.

Предложить обсудить сильные стороны каждого члена команды и подумать, как сообща сделать хороший проект. Сказать: «Я хорошо делаю исследования».

Позволить другим решать, что кому делать. Промолчать, когда тебе поручили работу, которая тебе не особенно нравится и плохо получается.

Сказать другим, что они должны делать, не дожидаясь, пока тебя спросят.

Тебе хочется пригласить кого-нибудь на танец, но ты боишься отказа.

Подойти к девушке, которая выглядит дружелюбно, и сказать: «Может, потанцуем?»

Стоять у стенки и злиться, что никто тебя не приглашает.

Подойти к группе девочек, дернуть какую-нибудь из них за руку и заявить: «Пошли, потанцуешь со мной».

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Ты чаще ведешь себя пассивно, assertивно или агрессивно? Расскажи, что ты можешь упустить из-за излишней пассивности.

Что можно сделать, чтобы стать более assertивным человеком?

Вспомни, кого ты мог обидеть излишней агрессией.

Что надо было сделать, чтобы вместо агрессивного поведения вести себя assertивно?

Почему быть assertивным не всегда легко?

Подумай, как ассертивное поведение может помочь справиться с депрессивным состоянием.

Следующие несколько дней ищи возможности потренировать ассертивное поведение. Если ты не знаешь, как проявить ассертивность в какой-то конкретной ситуации, спроси школьного психолога или другого взрослого.

УПРАЖНЕНИЕ 15

СОЦИАЛЬНЫЕ

НАВЫКИ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Люди, которые хорошо ладят с окружающими, реже подвержены депрессии, чем те, у кого есть трудности с общением. Один из секретов социализации — хорошие манеры и благородство. Используй их, и ты с большой вероятностью сможешь завести социальные связи, которые принесут счастье в твою жизнь.

Человек с хорошими манерами говорит и действует вежливо, дружелюбно и уважительно по отношению к другим. Например, если ты пришел на свое первое заседание ученического совета, улыбайся, здоровайся и слушай не перебивая. Если ты решил одолжить пару листов бумаги, говори «пожалуйста» и «спасибо» и как можно быстрее верни долг. Если ты случайно столкнулся с кем-нибудь в коридоре, извинись.

Порядочность означает, что ты ведешь себя искренне, честно и благородно. Например, если кто-то уронил в столовой пять долларов, подними их и верни хозяину. В классе старайся не списывать. Не сплетничай за спиной у других. В общем, относись к другим так, как тебе хотелось бы, чтобы они относились к тебе самому.

Твои хорошие манеры и порядочность помогут окружающим почувствовать, что ты их уважаешь. Постепенно они начнут тебе доверять, им будет приятно с тобой общаться, и у них возникнет желание относиться к тебе с уважением.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Все ребята в описанных ниже ситуациях не умеют правильно общаться. Напиши, что им надо изменить в своем поведении, чтобы проявить порядочность и воспитанность.

В кинотеатре Мегги закинула ноги на спинку кресла впереди нее. А еще она продолжает болтать по телефону, не обращая внимания на недовольные взгляды соседей. Фильм уже пару минут как начался.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри еще раз на эти истории и объясни, было бы тебе приятно общаться с их героями и почему.

Ситуация 1:

Ситуация 2:

Ситуация 3:

Ситуация 4:

Подумай о собственном поведении в различных ситуациях. Если тебе сложно определить, какие навыки общения плохие, а какие хорошие, попроси кого-нибудь знакомого подсказать. Составь список качеств, благодаря которым с тобой приятно общаться.

Составь список своих качеств, которые могут отталкивать людей.

Как следует подумай о своем поведении. Как твои навыки общения могут сказываться на отношениях с друзьями, родными, знакомыми?

Как качество твоих отношений влияет на депрессивное состояние?

Что конкретно ты можешь сказать и сделать, чтобы твои отношения стали лучше и людям было приятно проводить с тобой время?

Следующие несколько дней старайся делать то, что написал в предыдущем пункте. Расскажи, что произошло.

УПРАЖНЕНИЕ 16

СПРАШИВАЙ

И СЛУШАЙ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Отношения между людьми приносят удовольствие и невероятно важны для счастливой жизни. Когда тебя поддерживают и о тебе заботятся, у тебя меньше вероятность упасть духом. Чтобы сформировать и сохранить такие связи, прежде всего надо разговаривать с другими людьми. Поначалу тебе может быть неловко, но благодаря нескольким простым советам общаться станет гораздо легче.

Занятия в школе начинались через две недели, и Роб заметил, что ему тоскливо. Он побаивался знакомиться с новыми ребятами, ведь из-за неуверенности в себе он опять не будет знать, что сказать. В итоге он обычно так ничего и не говорил, поэтому и друзей у него было немного.

Старший брат Эл заметил, что Роб приуныл, и спросил, в чем дело. Сначала Робу не хотелось разговаривать на эту тему: ему казалось, что Эл будет над ним смеяться. Но брат сказал, что отлично понимает это состояние, потому что сам раньше так себя чувствовал. Потом он добавил, что перестал стесняться разговаривать с людьми, и помогли ему всего два слова: «спрашивай» и «слушай».

«Когда не можешь придумать, что сказать, просто спроси что-нибудь про самого собеседника, — объяснил Эл. — Ему будет приятно, что ты интересуешься, а тебе это даст тему для разговора. После этого внимательно слушай, что человек ответит. Во время разговора смотри в глаза и комментируй, когда это уместно. Хороший слушатель — настоящий подарок. Так ты проявляешь уважение и доброту, а люди это ценят».

Роб подумал, что с таким методом много говорить не требуется. Он попробовал и убедился, что брат прав: если спрашивать о собеседнике, сразу завязывается разговор, и для поддержания беседы можно просто слушать ответы и на их основе задавать новые вопросы. Чем лучше Роб осваивал эти приемы, тем меньше чувствовал себя подавленным: более того, ему даже понравилось общаться.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Испытай метод Эла на себе. В приведенном ниже диалоге назови собеседника именем того, с кем тебе хочется поговорить. А потом напиши, где мог бы состояться такой разговор.

Придумай еще несколько ситуаций: какой вопрос можно задать, что этот человек может ответить и что ты скажешь, когда внимательно его выслушаешь. Вот образец:

Ты: Тебе больше нравится смотреть плавание или теннис?

.....: Теннис.

Ты: Да? А почему он тебе больше нравится?

Где вы разговариваете: на спортивных соревнованиях.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Где вы разговариваете:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Где вы разговариваете:

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Как ты обычно себя чувствуешь, когда надо с кем-то поговорить? Почему?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Потренируйся придумывать вопросы, которые можно задать человеку, чтобы лучше узнать его. Посмотри на ситуации ниже и напиши два вопроса, с помощью которых можно начать беседу.

Вы ждете на автобусной остановке у школы.

1.

2.

Вы должны вместе сделать проект по истории.

1.

2.

У вас рядом шкафчики в раздевалке.

1.

2.

Вы стоите в очереди в столовой.

1.

2.

Вы сидите на трибуне и смотрите баскетбольный матч.

1.

2.

Как умение общаться с другими людьми повлияло на твое эмоциональное состояние?

.....

.....

.....

.....

.....

Завтра потренируйся применять метод «спрашивай и слушай». Во время разговора задавай уместные вопросы о собеседнике и внимательно слушай ответы. В таблице ниже напиши, как зовут человека, с которым ты говорил, а также твой вопрос и его ответ.

Имя	Вопрос	Ответ

УПРАЖНЕНИЕ 17

ХОРОШИЕ

НАВЫКИ

ОБЩЕНИЯ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Общение — это не только слова, которые люди говорят, но и их отношение к собеседнику, поза, интонации. Если человек хорошо умеет общаться, отношения с большей вероятностью будут приносить ему удовольствие и подавленность будет появляться реже. Если у тебя это не получается само собой, надо освоить нужные навыки.

Многим кажется, что общаться можно только словами. Действительно, свои мысли мы выражаем с помощью речи, однако общение включает и другие элементы: позу, интонации, настрой.

ТЕЛО

Выражение лица и поза многое говорят о мыслях и чувствах человека. Если сказать «Я тебя люблю», стиснув зубы, подняв кулаки и насупившись, тебе вряд ли поверят. Если ты хочешь наладить позитивный контакт, лучше, чтобы язык тела показывал открытость и непринужденность, а не агрессию.

ГОЛОС

Звук голоса во время беседы тоже может сказать собеседнику о чувствах, которые мы испытываем. Громкий голос и напряженные интонации обычно воспринимаются как признак агрессии, а тихая, спокойная речь — нет. Если ты говоришь очень быстро, это свидетельствует о срочности, если медленно — об умиротворенности. Интонации должны соответствовать твоему языку тела.

ОТНОШЕНИЕ

Чтобы наладить отношения с человеком, надо относиться к нему позитивно и с пониманием и избегать критики и негативного настроения. Вот несколько приемов:

- Сообщай о том, что чувствуешь ты сам. Например, не надо говорить: «У тебя язык без костей». Скажи: «Я узнал, что ты рассказал секрет, который я тебе доверил. Это меня задело». Вместо того чтобы сказать: «Я с тобой больше никогда не пойду в кино! Забуди!», объясни: «Когда мы собираемся сходить в кино, ты всегда в последний момент отказываешься. Меня это нервирует».
- Понимай разницу между людьми и их поступками. Не стоит говорить: «Я тебя ненавижу». Скажи: «Я ненавижу то, что ты сделал». Вместо того чтобы обвинять самого человека («Ты как свинья!»), сосредоточься на действии («Когда ты ешь, иногда это выглядит очень неряшливо»).
- Будь готов рассмотреть другие точки зрения. Скажи, например: «Я воспринимаю это совсем по-другому», а не «Нормальный человек в это не поверит!». Не надо заявлять: «Ты совершенно неправ». Скажи: «Не могу с тобой согласиться, но все равно расскажи, как ты это видишь».

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Соедини критические высказывания и словесные атаки слева и описания чувств, которые им соответствуют, справа.

Не лезь в мои вещи!

Я смотрю, ты никак не поймешь. Давай попробую объяснить по-другому.

*Ты ВСЕ ЕЩЕ не понял?
Ну ты и тупой!*

Пожалуйста, убери банки из-под газировки из моей машины.

Терпеть не могу таких, как ты!

Когда ты стоишь так близко, ты как будто вторгаешься в мое личное пространство.

Отойди, я сказал!

Не надо без спроса заглядывать ко мне в рюкзак. Я считаю, что это вмешательство в мою жизнь.

Ты вечно устраиваешь бардак!

Когда ты так себя ведешь, меня это сильно злит.

В рамке на следующей странице изобрази людей, мысли и чувства которых видны на лице и в позе: можешь нарисовать их или вырезать и приклеить фото из журнала. Под иллюстрациями напиши, каким образом проявляются их внутренние переживания.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

В одиночестве перед зеркалом отрепетируй разные позы и выражения лица. Попробуй заметить разницу между агрессивным внешним видом и открытым и спокойным. Напиши, какой вариант лучше всего подойдет для общения с другими людьми.

Теперь потренируйся говорить с разным тоном, темпом и громкостью. Если есть такая возможность, записывай себя на диктофон. Внимательно слушай, как звучит твой голос, и подумай, негативные или позитивные чувства он передает. Напиши, какие интонации и оттенки будут больше способствовать общению.

Подумай о конкретных проблемах в отношениях с людьми и напиши, как твое отношение во время разговора может их усугублять.

Расскажи, как скорректировать свое отношение и стать более понимающим человеком.

Опиши, как твои навыки общения могут повлиять на твоё эмоциональное состояние.

Как работа над навыками общения поможет тебе избавиться от депрессивных переживаний?

УПРАЖНЕНИЕ 18

РАЗРЕШЕНИЕ

КОНФЛИКТОВ

И РАЗНОГЛАСИЙ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Люди, которые плохо умеют разрешать конфликтные ситуации, страдают от депрессивных расстройств чаще других. Их отношения обычно протекают сложно, приносят меньше удовлетворения и длятся недолго. Не обязательно всегда со всеми соглашаться, но, чтобы жить мирно и счастливо, нужно знать, как правильно работать с разногласиями.

У Деррика и Хейли много общего: они входят в группу, которая готовит ежегодные школьные альбомы, любят научно-фантастические фильмы и сырную пиццу, расписание занятий у них почти совпадает. Они проводят вместе много времени, но при этом часто ссорятся. Все начинается с мелочей, а потом разрастается в большую размолвку, после которой друзья иногда не разговаривают друг с другом целыми днями. В это время и тот и другой страдают от одиночества.

В начале семестра у Деррика и Хейли появился новый предмет под названием «Межличностная коммуникация». Одной из первых тем было разрешение конфликтов. Учительница раздала классу инструкции, как правильно и продуктивно вести себя в таких ситуациях. Деррик и Хейли тоже их получили. Вот некоторые пункты из списка.

1. Если вы заметили, что спор становится жарким и эмоциональным, остановитесь. Ясно мыслить и решать проблемы можно только в спокойном состоянии. Выберите другое время, чтобы объективно обсудить ситуацию: надо расслабиться, остыть, отдохнуть и никуда не торопиться.
2. Четко и конкретно сформулируйте проблему. Надо смотреть на нее как на что-то внешнее по отношению к вам, а не выискивать недостатки друг у друга. Представьте, что вы команда и ваша цель — решить проблему. Подумайте, как атаковать ее, а не собеседника.
3. Договоритесь относиться друг к другу с уважением и избегать оскорблений и негатива («идиот», «козел» и так далее). Не нужно обвинять и критиковать.
4. Сосредоточьтесь только на одной теме и только на текущей ситуации, а не на прошлых проблемах. («Сегодня ты опоздал на двадцать минут, и это меня раздражает», а не «Ты хоть раз пришел вовремя? Помнишь прошлую неделю?»)

5. Слушайте друг друга, даже если не согласны. Уважайте право собеседника иметь свое мнение.

6. Сосредоточьтесь на различиях в вашем восприятии ситуации, а не на последствиях проблемы. («Я считаю, что иностранные фильмы заставляют подумать, а ты — что они просто непонятные», а не «Ненавижу ходить с тобой в кино».)

7. Стремитесь найти компромисс путем переговоров, а не победить в споре.

Деррик и Хейли осознали, что делали многое из того, что эти инструкции советуют не делать: продолжали спорить, даже когда начинали злиться друг на друга, обзывались и обвиняли друг друга в проблеме, почти всегда вспоминали прошлые ошибки и очень хотели «победить». Когда они начали применять советы по разрешению конфликтов на практике, разногласия стали исчезать намного быстрее: теперь ребята старались вместе найти решение, а не переспорить друг друга. Еще они заметили, что у них улучшились отношения с остальными друзьями. Всего через несколько месяцев и дружба, и жизнь в целом стали приносить им гораздо больше радости.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Следующие несколько дней прислушивайся к спорам и разногласиям среди друзей, в семье и по телевидению. На карточках ниже отмечай, какие действия раздували конфликт, а какие помогали его разрешить.

Участники:

Причина спора:

Разговор жаркий или спокойный?

Они ищут решение или атакуют друг друга?

Они говорят уважительно?

Они придерживаются одной темы?

Они внимательно друг друга слушают?

Они формулируют разные точки зрения?

Они ведут переговоры или пытаются переспорить?

Участники:

Причина спора:

Разговор жаркий или спокойный?

Они ищут решение или атакуют друг друга?

Они говорят уважительно?

Они придерживаются одной темы?

Они внимательно друг друга слушают?

Они формулируют разные точки зрения?

Они ведут переговоры или пытаются переспорить?

Участники:

Причина спора:

Разговор жаркий или спокойный?

Они ищут решение или атакуют друг друга?

Они говорят уважительно?

Они придерживаются одной темы?

Они внимательно друг друга слушают?

Они формулируют разные точки зрения?

Они ведут переговоры или пытаются переспорить?

Участники:

Причина спора:

Разговор жаркий или спокойный?

Они ищут решение или атакуют друг друга?

Они говорят уважительно?

Они придерживаются одной темы?

Они внимательно друг друга слушают?

Они формулируют разные точки зрения?

Они ведут переговоры или пытаются переспорить?

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на свои заметки о разногласиях между людьми. Для каждого описанного случая выдели конкретные слова и действия, которые подогрели конфликт и которые помогли его уладить:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

Подумай о том, как во время спора ведешь себя ты сам. Какие твои действия чаще всего усиливают конфликт?

.....

.....

.....

А какие твои действия чаще всего помогают уладить конфликтную ситуацию?

.....

.....

.....

Расскажи, как число конфликтных ситуаций в отношениях с людьми сказывается на том, счастлив ты или испытываешь депрессивные переживания.

Что можно сделать, чтобы успешнее разрешать конфликты и споры?

УПРАЖНЕНИЕ 19

НАВЫКИ

РЕШЕНИЯ

ПРОБЛЕМ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Проблемы в жизни бывают у всех без исключения. Однако те, кто чувствует в себе силы принять вызов, реже страдают от депрессивных расстройств. Они знают, что способны преодолеть трудности, и при необходимости используют навыки, которые у них для этого имеются. Ты тоже можешь научиться эффективно решать проблемы. Для этого надо освоить и применять пятиэтапный план.

Джошуа часто чувствовал себя подавленным. Ему вечно казалось, что все идет не так: задания на уроках слишком сложные, друзья не перезванивают, начальник в магазинчике ругается, что он ловит ворон. Когда одна проблема исчезала, появлялась следующая. Джошуа поделился своими переживаниями со школьным психологом. Та ответила, что все эти проблемы можно решить и беспокоиться тут не о чем, однако Джошуа возразил, что не имеет ни малейшего представления, как выйти из положения.

Тогда психолог сказала, что найти решение текущих проблем — а также тех, которые могут появиться в будущем, — можно с помощью пятиэтапного плана. Она написала его в своем блокноте и объяснила на примере первой трудности Джошуа.

ШАГ 1. ЧЕТКО СФОРМУЛИРУЙ ПРОБЛЕМУ

Вероятность добиться изменений будет выше, если точно знать, что именно тебе надо изменить. Не надо просто говорить, что задания в школе слишком сложные: как следует подумай, что конкретно вызывает у тебя сложности. Джошуа сказал, что у него всегда было ощущение, будто он не понимает, что от него требуется: когда он сдает работу, учитель часто говорит, что тот не следовал инструкции. Исходя из этого психолог определила проблему точнее: «Мне трудно понять, что конкретно от меня хочет учитель».

ШАГ 2. УСТРОЙ МОЗГОВОЙ ШТУРМ И НАЙДИ ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

Затем психолог попросила Джошуа придумать как можно больше решений этой проблемы — даже если они кажутся совершенно безумными и притянутыми за уши. Получился следующий список:

- Внимательнее слушать учителя, когда он объясняет задание.
- Попросить друга после уроков объяснить все еще раз.
- Записать объяснения учителя на диктофон.
- Выяснить, можно ли заниматься с другим учителем.
- Прежде чем выполнять задание, поговорить с учителем и убедиться, что оно понято правильно.
- Бросить школу: тогда вообще не надо будет делать домашнюю работу.
- В классе садиться поближе к доске.

ШАГ 3. ВЫБЕРИ ОДНО РЕШЕНИЕ И ПОПРОБУЙ ЕГО

Вместе с консультантом Джошуа прошелся по всем пунктам списка и решил попробовать второй: после уроков попросить товарища еще раз объяснить задание.

ШАГ 4. ПОСМОТРИ, КАК ПОЛУЧИЛОСЬ

В следующий раз, когда Джошуа получил домашнее задание, он попробовал выполнить план. Получилось неважно: судя по всему, друг сам толком не понял, что хочет учитель.

ШАГ 5. ЕСЛИ ПОЛУЧИЛОСЬ — ПРИДЕРЖИВАЙСЯ ЭТОГО РЕШЕНИЯ. ЕСЛИ НЕТ — ПОПРОБУЙ ЧТО-НИБУДЬ ЕЩЕ ИЗ СПИСКА

Джошуа решил попробовать пятый пункт: поговорить с учителем и выяснить, правильно ли понято задание. На следующий день он так и поступил, и в итоге оценка за домашнюю работу оказалась намного выше.

Посмотри еще раз на свой список и подумай, какие идеи ты можешь реализовать, а какие нет. Выбери что-то одно и попробуй решить свою проблему. Запиши здесь, что ты выбрал и когда собираешься приступить.

.....

.....

После того как попробуешь, напиши, насколько хорошо сработала эта идея. Получилось ли устранить проблему?

.....

.....

Если решить проблему не удалось, выбери другой вариант из списка, попробуй его воплотить и напиши, что получилось. Продолжай идти по списку, пока не найдешь подходящее решение.

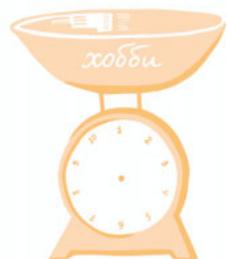
.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на весы и нарисуй на циферблате стрелку, которая показывает, насколько уверенно у тебя получается решать проблемы в данной области.



Оцени свои показатели. Как ты думаешь, почему в одних областях тебе справиться труднее, а в других проще?

Как твое умение решать жизненные проблемы влияет на твое эмоциональное состояние?

Составь список других проблем, с которыми тебе сейчас приходится иметь дело.

Выбери один пункт из этого списка и пройди все пять этапов, чтобы решить эту проблему. Опиши, что ты делал и что у тебя в результате получилось.

Помни, что трудности не исчезнут никогда. Однако если развивать навыки решения проблем, справляться с ними будет легче и ты станешь более уверенным в себе человеком. И то и другое очень хорошо уменьшает депрессивные эмоции.

УПРАЖНЕНИЕ 20

УПРАВЛЯЙ

СТРЕССОМ НА

«РАЗ-ДВА-ТРИ»

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Большинство людей почти каждый день испытывают стресс. Если ты не знаешь, как с ним справиться, часто будут появляться тревога, усталость, подавленное настроение — от всего этого легко впасть в уныние. Чтобы его избежать, надо научиться методам управления стрессом.

Анна — круглая отличница. Она хорошо рисует, играет в театре, занимается стрельбой из лука. К сожалению, она не умеет работать со стрессом. Ее мозг и тело постоянно испытывают перенапряжение, она как будто участвует в бесконечной гонке, в которой невозможно победить. Это приводит к депрессивным переживаниям.

Однажды дядя Алекс поговорил с Анной на эту тему и сказал, что со стрессом можно бороться на «раз-два-три». Вот что нужно сделать:

1. Избегай стрессовых ситуаций. Если есть такая возможность, не надо загонять себя в положение, которое заведомо вызовет у тебя сильный стресс. Не зацкливайся на мыслях, которые его усиливают.

2. Исправь. Сделай все возможное, чтобы изменить стрессовую ситуацию.

3. Измени восприятие. Если не получается изменить саму ситуацию, начни думать о ней по-другому, чтобы она не вызывала таких чувств, или начни по-другому, более эффективно решать проблему.

Например, Анна обожала рисование, но оно вызывало у нее стресс. Во-первых, частные уроки отнимали много времени, которого ей и без того не хватало. Во-вторых, она сравнивала себя с другими учениками и чувствовала, что у нее получается хуже. В-третьих, она беспокоилась, что ей будет сложно найти хорошо оплачиваемую работу, если она сделает рисунок своей профессией: в этой сфере сильная конкуренция.

Чтобы справиться со стрессом, она решила применить метод «раз-два-три». Сначала она подумала, не лучше ли вообще отказаться от этих занятий, но это ее не устроило: они доставляли ей очень большое удовольствие. Потом она посмотрела, что можно исправить в данной ситуации, и пришла к выводу, что высвободить время можно либо за счет рисования, либо за счет стрельбы из лука. Искусство она сочла более важным для себя, поэтому отказалась от лука.

Наконец, она подумала и об изменении мыслей. Она решила перестать сравнивать себя с другими учениками: пользы от этого не было, а стресс увеличивался. Еще она перестала волноваться по поводу будущего. Даже если ей не суждено стать профессиональной художницей, рисование останется ее хобби, и это будет приносить не меньше радости.

Все это дало Анне много свободного времени. Она перестала испытывать давление и заметила, что занятия радуют ее даже больше, чем раньше. Стресс пошел на убыль, а с ним отступили и депрессивные переживания.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Представь, что два лучших друга поделились с тобой описанными ниже проблемами. Обдумай ситуацию и предложи им план борьбы со стрессом по методу «раз-два-три».

У Чариз всегда масса дел и постоянно не хватает времени. Ей нравится быть ответственной и брать на себя много обязанностей: она старается учиться на отлично, в школе возглавляет два кружка, ведет научный проект и программу по переработке отходов, а после занятий подрабатывает бебиситтером у двух соседских семей каждый раз, когда ее об этом попросят. Иногда Чариз устает от всего этого настолько, что начинает чувствовать уныние и желание сбежать. Других возможностей избавиться от стресса она не видит.

Посоветуй Чариз, как ей:

1. Избежать стресса:

2. Исправить ситуацию:

3. Изменить восприятие:

Джек чувствует стресс из-за курения. Его дедушка, с которым он был очень близок, умер от рака легких. Он очень мучился, и Джек поклялся, что никогда не будет курить. Однако теперь получилось так, что в его компании многие курят, и ему сложно к ним не присоединиться. Джеку не хочется терять друзей, но и курить нет никакого желания. В результате он начал страдать от бессонницы: необходимость идти в школу и иметь дело с этой ситуацией вызывает у него страх.

Посоветуй Джеку, как ему:

1. Избежать стресса:

2. Исправить ситуацию:

3. Изменить восприятие:

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Подумай, какие аспекты жизни вызывают у тебя стресс, и расположи их от наиболее к наименее серьезным.

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

Выбери из этого списка первые три фактора и напиши, как в данном случае можно применить метод «раз-два-три» и справиться со стрессом.

СИТУАЦИЯ 1:

.....
Избежать:
Исправить:
Изменить восприятие:

СИТУАЦИЯ 2:

.....
Избежать:
Исправить:
Изменить восприятие:

СИТУАЦИЯ 3:

.....
Избежать:
Исправить:
Изменить восприятие:

Опиши, как уровень стресса влияет на твое эмоциональное состояние.

.....
.....
.....

Попытайся воплотить на практике идеи, которые ты предложил выше. Расскажи, что у тебя получилось.

.....
.....

УПРАЖНЕНИЕ 21

ВЗГЛЯД

СО СТОРОНЫ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Когда люди чувствуют, что оказались в ситуации, вызывающей у них депрессивные переживания, часто они всецело сосредоточиваются на своих страданиях и забывают, что со временем все проходит. Умение видеть не только «поле боя» и не забывать, что в итоге все наладится, как бы тяжело тебе сейчас ни было, помогает заметить свет в конце тоннеля и справиться с подавленностью.

Во время баскетбольного матча Тай промазал мимо корзины, и его команда проиграла. Он чувствовал себя отвратительно: ему было стыдно, его переполняли разочарование и уныние. В голове раз за разом прокручивался тот момент игры.

Мариса растянула лодыжку и не смогла принять участие в танцевальном конкурсе. Ей казалось, что жизнь оборвалась. Она постоянно думала, как ей не везет, как болит нога, и в результате все больше и больше погружалась в апатию.

Джонатан пригласил девушку на выпускной, но та сказала, что идет с другим. Он сильно расстроился: этот шаг стоил ему большого мужества, но все оказалось напрасно. Казалось, такого разочарования он не переживет.

Эти ребята находятся в депрессивном состоянии, потому что сосредоточены на текущих негативных переживаниях. Если бы они посмотрели за пределы «поля боя», они бы осознали, что ситуация временная. У Тая в этом сезоне будет еще много матчей, и его команда имеет все шансы на победу. Лодыжка заживет, и Мариса сможет поучаствовать в конкурсе в следующем семестре. Джонатан начнет думать о чем-нибудь еще, а потом снова пригласит эту девушку или найдет другую, которая ему понравится.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Прочти список ситуаций, которые могут вызывать у человека депрессивные переживания. Поставь галочку рядом с теми, которые ты испытал сам. Ниже напиши, какими словами ты мог убедить себя шире посмотреть на ситуацию и не переживать так сильно.

- Оказывается, всего через две недели тебе надо сдать огромный научный проект.

.....

.....

- В автобусе осталось одно свободное место на заднем ряду, а там тебя укачивает.

.....

.....

- Ты пришел на работу и узнал, что один сотрудник взял больничный. Сегодня тебе придется выполнять еще и его обязанности.

.....

.....

- Ты всю неделю упорно тренировался, но тренер ввел тебя в игру всего на пять минут.

.....

.....

- На деньги, подаренные на день рождения, ты планировал купить компьютерные игры, но потерял учебник истории. Теперь придется за него платить.

.....

.....

- Ты слышишь, что родители в очередной раз ссорятся.

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Опиши недавний случай, когда ты сумел посмотреть на ситуацию шире и побороть депрессивные мысли.

.....

.....

.....

.....

Расскажи, почему в некоторых ситуациях бывает так сложно смотреть за пределы «поля боя».

.....

.....

.....

.....

На какую трудную ситуацию в ближайшее время будет полезно посмотреть шире, чтобы избежать депрессивных переживаний?

.....

.....

.....

.....

Напиши, какие слова ты можешь сказать себе в этой ситуации, чтобы было проще это сделать.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

На минуту закрой глаза и представь себя в этой ситуации. Замечай во всех подробностях, как она развивается. Теперь представь, как ты говоришь себе не унывать и смотреть на вопрос шире. Подтверди, что ты сможешь это сделать и помочь себе в нужную минуту.

УПРАЖНЕНИЕ 22

КАК ПЕРЕЖИТЬ

ПЕРЕМЕНЫ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Когда мы сталкиваемся с обстоятельствами, которые каким-то образом меняют нашу жизнь, возникает естественное чувство дискомфорта. Время и силы нужны даже для того, чтобы привыкнуть к улучшениям. Если освоить методы правильной работы с переменами, неприятные ощущения пройдут быстрее и не превратятся в депрессивное состояние.

Пока человек жив, он неизбежно сталкивается с переменами — это неотъемлемый элемент нашего существования. Мир непрерывно меняется. Сменяют друг друга времена года, меняется погода, живые существа растут, развиваются, меняют форму с возрастом.

Подстроиться под все эти изменения вполне реально, но для этого надо начать думать и действовать по-новому, что требует времени и сил. Если это осознать, становится понятно, что не получится привыкнуть к новой ситуации сразу и придется выдержать определенные неудобства, которые потом исчезнут сами собой. Кроме того, можно целенаправленно помочь себе преодолеть этот переходный период.

Пережить время перемен помогают различные полезные приемы, которые описаны ниже. Одни позволяют сэкономить энергию и получить прилив сил, другие — справиться с депрессивными переживаниями, которые высасывают энергию.

ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПЕРЕЖИТЬ ПЕРЕМЕНЫ

- Высыпаться как следует (дает энергию),
- правильно питаться (дает энергию),
- дышать свежим воздухом (дает энергию),
- делать физические упражнения (дает энергию и улучшает эмоциональное состояние),
- выражать свои чувства устно и письменно (улучшает эмоциональное состояние),
- сосредоточиваться на позитивных аспектах ситуации и своих плюсах (улучшает эмоциональное состояние),

- напоминать себе, что все будет хорошо (улучшает эмоциональное состояние),
- заниматься чем-нибудь увлекательным (улучшает эмоциональное состояние),
- смеяться (дает энергию и улучшает эмоциональное состояние).

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

На правом конце шкалы времени укажи свой возраст. Потом в подходящих местах на ней отметь все важнейшие события своей жизни: например, переход в новую школу, появление брата или сестры, переезд в новый дом, развод родителей, долгу болезнь, особый день рождения, окончание учебного заведения и так далее — все, что кажется тебе крупной вехой.



Рождение

Твой возраст

Какие из этих событий привели к большим переменам, а какие не сильно повлияли на твою жизнь?

Большие перемены



Небольшие изменения



С какими из этих событий было легче справиться, а с какими — труднее?

Легче всего справиться



Труднее всего справиться



Какие из этих событий вызвали у тебя очень сильную подавленность, а какие — совсем небольшую?

Явно выраженное депрессивное состояние

.....

Слабо выраженное депрессивное состояние

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Выбери на своей линии жизни одно из недавних событий. Как ты использовал — или мог бы использовать — перечисленные ниже приемы, чтобы было легче с ним справиться?

Событие:

Сон:

Правильное питание:

Свежий воздух:

Физическая активность:

Выражение чувств:

Сосредоточенность на позитиве:

Мысли, что все будет хорошо:

Интересные занятия:

Смех:

Подумай о событии, которое тебе предстоит пережить в ближайшем будущем. Как использовать перечисленные действия, чтобы было легче справиться с ним?

Событие:

Сон:

Правильное питание:

Свежий воздух:

Физическая активность:

Выражение чувств:

Сосредоточенность на позитиве:

Мысли, что все будет хорошо:

Интересные занятия:

Смех:

Слева на линии времени запиши свой возраст. Отметь любые важные события, которые могут произойти в твоей жизни в следующие десять лет. Как ты думаешь, что можно будет сделать, чтобы легче справиться с ними?



Твой возраст

Через десять лет

.....

.....

.....

.....

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 23

КАК ПЕРЕЖИТЬ

ОТКАЗ

И ПОПРОБОВАТЬ

СНОВА

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Каждого человека в какой-то момент жизни отвергают, и когда это происходит, у многих возникает апатия. Научившись воспринимать такие ситуации объективно, ты поймешь, что так себя чувствовать совсем не обязательно и можно набраться смелости попробовать снова.

Люди могут отвергнуть нас в самых разных ситуациях. Например, ты хочешь с кем-то дружить, а он не хочет. Ты хочешь попасть в команду или получить роль в спектакле, а тебя не берут. Ты приглашаешь кого-то на свидание и слышишь «нет». Ты хочешь устроиться на работу или поступить в учебное заведение, а твое заявление отклонили.

Когда тебя отвергли, часто возникает ощущение подавленности. Однако эти вещи не связаны друг с другом. Если ты получил отказ — это жизненное событие. Если ты после этого подавлен и испытываешь депрессию — это чувство, которым ты реагируешь на него. От тебя не всегда зависит, принимают тебя или нет, однако собственной реакцией управляешь ты сам. Если не впадать в излишнее уныние, у тебя может появиться энергия, чтобы попробовать еще раз.

Подавленность после отказа основана на ошибочном представлении, что человек, который не получил желаемого, непременно должен чувствовать себя несчастным. Но к счастью ведет много тропинок, и часто то, что нас ждет впереди, окажется даже лучше, чем то, что нам не досталось. Осознав это, можно посмотреть на отказ более объективно и не слишком переживать по его поводу. Вместо того чтобы твердить себе: «Я не получил то, что хотел, и без этого никогда не буду счастливым», можно подумать: «Я не получил то, что хотел. Но, может быть, что-то еще сделает меня счастливым. Может быть, я буду даже счастливее, чем в первом случае!» Это придает сил и побуждает попробовать еще раз. Если не опускать руки, в конце концов обычно получается добиться успеха.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Ниже описаны несколько ситуаций, герои которых пережили отказ и чувствуют подавленность. Напиши, какие мысли помогли бы им посмотреть на ситуацию объективнее и что может произойти, если они попробуют еще раз.

Меня не взяли в команду чирлидеров.

Меня не выбрали королем выпускного.

Несмотря на хорошие отметки в школе, меня не приняли в Национальное общество почета.

Меня не пригласили на вечеринку.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Как ты думаешь, почему отказ так болезненно воспринимается?

.....

.....

.....

.....

.....

Перечисли случаи, когда тебе в чем-то отказывали.

.....

.....

.....

.....

.....

Вызывают ли у тебя грусть воспоминания об этих ситуациях?

.....

.....

.....

.....

.....

Бывало ли так, что тебе в чем-то отказали, но благодаря этому все обернулось даже лучше, чем тебе изначально хотелось?

Вот некоторые знаменитые писатели, произведения которых издательства сначала не хотели печатать: Стивен Кинг («Кэрри», «Темная башня»), Фрэнсис Скотт Фицджеральд («Великий Гэтсби»), Анна Франк («Дневник Анны Франк»), Уильям Голдинг («Повелитель мух»), Эрнест Хемингуэй («Старик и море»), Джозеф Хеллер («Уловка-22»), Беатрис Поттер («Сказка о Кролике Питере»), Герман Мелвилл («Моби Дик»), Эдгар Аллан По («Ворон»), Доктор Сьюз («Кот в шляпе») и Герберт Уэллс («Машина времени», «Война миров»).

Так что, если тебя отвергли, ты в хорошей компании. Представь, сколько бы потерял мир, если бы все эти писатели погрузились в свое депрессивное состояние и решили больше не пробовать!

УПРАЖНЕНИЕ 24

КАК ПЕРЕЖИТЬ

ПОТЕРЮ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

В течение жизни людям приходится переживать различные утраты — большие и маленькие. Мы что-то теряем буквально каждый день. Те, кому сложно это вынести, испытывают негативные эмоции чаще, чем те, кто умеет справляться с такими ситуациями. Ты можешь освоить специальные методы, которые помогут в тяжелых обстоятельствах.

Пока человек живет и развивается, он неизбежно что-то теряет. Например, после окончания начальной школы ты теряешь привычное место и должен перейти в другой класс. Когда ты получаешь водительские права, ты отчасти теряешь возможность пользоваться родительской помощью. Вступая в постоянные отношения с одним человеком, ты уже не можешь ходить на свидания с другими.

В подростковом возрасте естественным образом может произойти целый ряд таких событий. От старости могут умереть бабушки и дедушки, сверстники могут погибнуть от несчастного случая, можно потерять домашних животных. Уходит детство, тело постепенно взрослеет. Старые друзья переезжают, уходят в другие школы или присоединяются к другой компании, и отношения с ними обрываются. Бывает, что ситуация в семье становится нестабильной из-за чьей-то болезни или развода родителей.

Когда человек переживает утрату, он обычно чувствует горе. Это естественное чувство может продолжаться долго или не очень в зависимости от важности того, что мы теряем. В такой период грусть и подавленность сменяются моментами смущения, гнева, а иногда даже радости. Важно понимать, что все это нормально и каждый человек переживает потерю по-своему.

Чтобы было легче переживать такие события, учитывай следующие советы.

- Помни, что твои чувства нормальны. Потеря, как правило, вызывает целую гамму различных эмоций. Например, ты можешь одновременно испытывать радость от окончания школы, грусть, что придется попрощаться с этим периодом жизни,

страх перед тем, что принесет будущее, возбуждение от новых возможностей и смущение, потому что придется выбирать. Если умирает дедушка, можно грустить оттого, что тебе будет его не хватать, сердиться, что он тебя покинул, и при этом чувствовать облегчение, что он больше не будет страдать от болезни.

- Найди место, чтобы выразить свои чувства. Если держать эмоции внутри, они могут вызвать боль, физическое напряжение и подавленность. Поделись своими переживаниями с другом, родственником или психологом, запиши их в дневнике, вырази в стихах. Некоторым людям помогают музыка и даже игровые виды спорта.
- Продолжай жить обычной жизнью. Постарайся не нарушать режим питания, сна и физической активности. Горе истощает человека эмоционально и физически, поэтому надо поддерживать хорошее здоровье и уровень энергии, чтобы продолжать жить и управлять своими чувствами.
- Найди осязаемую связь. Держи под рукой предметы, которые будут физически связывать тебя с тем, что ты потерял. Если кто-то уехал или умер, можно хранить то, что принадлежало этому человеку: фотографии, письма, предметы одежды, особую книгу, подарок, цепочку для ключей и так далее. Если ты окончил школу, у тебя останутся диплом, альбомы, фотографии и другие вещи, напоминающие о школьных годах.
- Проведи ритуал или сделай «мемориал». Особые действия в честь изменений помогают пережить горе. Дни рождения, религиозные события, окончание учебных заведений и другие вехи нашей жизни мы отмечаем праздниками и специальными церемониями. Чтобы увековечить память об умершем, можно посадить дерево, заказать табличку на скамейке в парке или сделать мемориальную книгу.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В рамке на следующей странице нарисуй картинку, сделай коллаж, напиши стихотворение или просто расскажи о потере, которую ты недавно пережил. Придумай заголовок. Если ты выбрал изображение, а не слова, напиши под ним, что именно произошло.

Перечисли другие потери, которые тебе пришлось перенести в подростковом возрасте или раньше.

.....

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Оцени тяжесть потерь, которые ты описал, по шкале от 1 до 10, где 1 — самое незначительное событие, а 10 — самое серьезное. Объясни, почему ты выбрал именно такую оценку.

.....

.....

.....

.....

По такой же шкале оцени подавленность, которую вызвала у тебя данная потеря: 1 — самая легкая, 10 — самая тяжелая. Объясни свой выбор.

.....

.....

.....

.....

Составь список других чувств, которые эта потеря у тебя вызвала.

.....

.....

.....

.....

Где и каким образом ты выразил эти чувства? Если ты их еще не выразил, опиши их здесь.

Как эта потеря повлияла на твои обычные питание, сон и физическую активность?

Какие предметы у тебя есть, которые связывают тебя с утраченным и могут помочь пережить эту ситуацию?

Какие ритуалы ты выполнил или мог бы выполнить, чтобы было легче пережить потерю?

Опиши все, что можно было тогда сделать, чтобы пережить вызванное утратой горе. Если еще не поздно, напиши, когда ты планируешь этим заняться.

УПРАЖНЕНИЕ 25

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙСЯ

НА СЕБЕ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Депрессивное состояние обычно нарастает, когда человек заикливается на собственных проблемах. Если переключиться на что-то другое, выйти за пределы своих трудностей, тебе может стать легче. Один из эффективных способов это сделать — целенаправленно помочь кому-нибудь нуждающемуся.

Шантель чувствовала себя одиноко. Даже в толпе у нее часто возникало ощущение, что у нее нет друзей, нет связи с кем-то. Однажды она вступила в школьную благотворительную организацию *Service Over Self Club* и стала работать волонтером. Задания были самые разные: одну неделю она читала истории детям в онкологическом отделении больницы, потом вместе с другими членами кружка пела праздничные песни в доме престарелых, неделю спустя собирала консервы и одежду для людей, которых ураган лишил крова.

Возвращаясь домой после таких проектов, Шантель чувствовала, что ей совсем не так одиноко. Она поняла, что благодаря помощи другим меньше думает о том, как плохо ей самой. Еще она увидела, что многие люди оказались в гораздо более тяжелой жизненной ситуации, и ей было приятно чем-то им помочь. Ей нравилось общаться с теми, для кого она старалась: они всегда были очень рады ее видеть.

Шантель продолжила заниматься волонтерскими проектами и стала заметно оптимистичнее. Подавленность прошла. Она начала общаться с другими ребятами в школе. Она обнаружила, что другие люди ей небезразличны, стала разговорчивее и веселее, ее отношения со старыми и новыми друзьями укрепились.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Подумай о своих знакомых. Может быть, кому-то из них плохо и нужна помощь? Может быть, его надо подбодрить? Вспомни друзей, членов семьи, соседей, школьных работников — кого угодно. Какое доброе дело ты можешь сделать для это-

го человека на следующей неделе? Помочь в работе? Отправить открытку или ободряющую записку? Купить газировки или чашку кофе? Просто выслушать? Запиши свои идеи.

Запланируй и воплоти задуманное. Напиши, когда и как ты это сделаешь.

Когда выполнишь свой план, опиши, как это выглядело.

Ты часто думал о своих подавленных чувствах, когда планировал и совершал свой добрый поступок?

Какие у тебя были ощущения после того, как ты это сделал?

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Ниже перечислено много возможностей выйти за пределы своих проблем и помочь другим людям. Обведи те, которые тебе интересны.

- давать уроки детям
- сдавать кровь
- доставлять еду тем, кто не может выйти из дома
- читать слепым
- сидеть с маленькими детьми
- собирать вторсырье
- навещать пожилых людей
- делать офисную работу
- звонить по телефону
- навещать пациентов в больницах
- доставлять книги из библиотеки
- заниматься уборкой
- готовить обеды для бездомных
- собирать деньги на благотворительность
- продавать выпечку
- косить газоны
- красить дома
- помогать учителям
- писать военнослужащим
- планировать мероприятия
- делать пешие марафоны
- работать с инвалидами
- строить
- быть спортивным тренером
- раздавать еду
- заботиться о животных
- переводить
- работать на телефоне доверия
- работать гидом
- готовить обеды
- быть консультантом в лагере
- играть в ансамбле
- готовить аптечки первой помощи

Перечисли другую волонтерскую работу, которую тебе хотелось бы попробовать.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В списке ниже выдели умения и навыки, которым ты можешь научить других.

- шить
- читать
- чертить
- готовить
- делать ювелирные украшения
- петь
- рисовать красками
- играть в шахматы
- фотографировать
- играть в карты
- писать
- работать на компьютере
- ездить на велосипеде
- плавать
- кататься на скейтборде
- заниматься огородом
- мастерить
- играть в теннис
- печатать на клавиатуре
- работать по дереву
- делать красивые альбомы
- вязать
- заниматься математикой
- играть на музыкальных инструментах
- печь
- проектировать интерьеры
- писать стихи
- танцевать
- играть в баскетбол
- заботиться о домашних животных
- свистеть
- ремонтировать автомобили
- плавать на лодке

Перечисли свои умения или навыки, которых нет в этом списке.

.....

.....

.....

.....

Иногда в моменты подавленности и апатии людям кажется, что у них просто нет сил помогать другим. Что ты думаешь по этому поводу?

.....

.....

.....

.....

Некоторые считают, что раз им никто не помогает, то и они не должны никому помогать. Какое у тебя мнение на этот счет?

Выбери какую-нибудь идею из списков выше и расскажи, что будет, если ты попробуешь помочь другим в этой области.

Как ты думаешь, помощь другим поможет тебе самому? Почему?

Чтобы найти людей, которые нуждаются в помощи, достаточно просто посмотреть вокруг. Если хочешь поучаствовать в организованном волонтерском движении, но не знаешь, с чего начать, попробуй связаться с больницей, церковью, местной администрацией. Можно поискать варианты в интернете на сайтах dobro.ru или mosvolonter.ru.

УПРАЖНЕНИЕ 26

БУДЬ

АКТИВНЕЕ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

В депрессивном состоянии человек испытывает упадок сил: пропадает желание строить планы на будущее и вообще нет особенного интереса чем-то заниматься. Но без нашей активности это состояние только усилится. Чтобы справиться с ним, нельзя прекращать жить полной жизнью.

Эдуардо четвертый день находился в подавленном состоянии. Он часами сидел у телевизора и переключал каналы. На звонки друзей он отвечал, что перезвонит, но так и не перезванивал. Когда семья ехала в пиццерию, он говорил, что ему не хочется есть. Даже когда пришла его девушка обсудить планы по поводу концерта, он сказал только, что у него нет настроения.

Папа это заметил и решил с ним поговорить. Он сказал, что понимает отсутствие желания что-то делать, и спросил, помогает ли это почувствовать себя лучше. Эдуардо ответил отрицательно: более того, чем меньше делаешь, тем меньше хочется. Папа объяснил, что от бессилия силы не появятся: чтобы создать энергию, нужна энергия. Эдуардо возразил, что у него нет сил даже на то, чтобы начать, но папа предложил попробовать, несмотря ни на что: надо заставить себя сходить на концерт и посмотреть, как это повлияет на самочувствие.

Эдуардо едва мог подняться с дивана и переодеться, но все же послушался. Он подумал, что это будет один из самых тяжелых вечеров в его жизни: непонятно, как он вообще его переживет. Когда он выходил из дома, тело казалось тяжелым, как свинец, зато друзья были в восторге. В машине они включили диск этой группы: музыка ему очень понравилась, и настроение намного улучшилось. Он подумал, что концерт может быть неплохим, если только он не уснет.

Когда Эдуардо вернулся, папа уже ждал его и спросил, как все прошло. Тот ответил, что это просто поразительно: он уходил из дома полусонным, а теперь полон энергии. За вечер он забыл о своем депрессивном состоянии и отлично провел время. К его изумлению, папа оказался прав.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Под каждой горелкой напиши дело, которое ты очень любишь и которое дает тебе массу энергии. Сверху нарисуй пламя, чтобы показать, сколько именно энергии ты получаешь от этой деятельности: если ее мало, нарисуй низкий огонек, если много — очень высокий.



Над этой горелкой нарисуй огонь, который показывает, сколько у тебя бывает энергии в минуты подавленности.



ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на пламя, которое ты нарисовал, и определи разницу между уровнем энергии в период депрессии и в моменты, когда ты занимаешься любимым делом.

Что ты обычно делаешь, когда чувствуешь подавленность и апатию и не имеешь ни сил, ни желания чем-то заниматься?

Как ты думаешь, почему любимое дело может поднять твой уровень энергии?

Почему в депрессивном состоянии бывает трудно заставить себя быть активнее?

Когда тебе не хватает сил, иногда легче начать с маленького, простого первого шага: например, написать другу письмо по электронной почте или позвонить ему

бывает легче, чем пойти на вечеринку. Посмотри на список дел ниже и поставь единицы рядом с теми, которые ты считаешь первым шагом, и двойки рядом с теми, которые можно сделать после этого.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> поиграть в баскетбол | <input type="checkbox"/> пойти в бассейн или на пляж |
| <input type="checkbox"/> сходить в кино | <input type="checkbox"/> поиграть в лазертаг |
| <input type="checkbox"/> пойти на концерт | <input type="checkbox"/> поиграть в компьютерные игры |
| <input type="checkbox"/> поиграть в карты | <input type="checkbox"/> сходить в торговый центр |
| <input type="checkbox"/> написать другу
по электронной почте | <input type="checkbox"/> сходить в библиотеку |
| <input type="checkbox"/> пойти на вечеринку | <input type="checkbox"/> покататься на скейтборде |
| <input type="checkbox"/> пойти куда-нибудь поесть | <input type="checkbox"/> устроить вечеринку |
| <input type="checkbox"/> позвонить другу | <input type="checkbox"/> поговорить с близким
родственником |
| <input type="checkbox"/> погулять | <input type="checkbox"/> пойти в парк развлечений |
| <input type="checkbox"/> посмотреть баскетбольный матч | <input type="checkbox"/> пригласить друга в гости |

Составь список других первых шагов, которые могут помочь тебе что-то сделать.

Составь список других дел, которые дадут тебе энергию.

Пообещай себе стараться сохранять активность, когда ты в следующий раз почувствуешь себя подавленно, даже если сначала такого желания не будет.

УПРАЖНЕНИЕ 27

ЕДА ВЛИЯЕТ

НА НАСТРОЕНИЕ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Научные исследования показывают, что пища, которую мы едим, может отражаться на нашем настроении: у людей, которым не хватает определенных витаминов и питательных веществ, выше риск развития депрессивных состояний. Именно поэтому, чтобы предотвратить и победить грустные чувства, нужно уделять внимание своему рациону и соблюдать принципы здорового питания.

Дисбаланс химических веществ в головном мозге, которые регулируют настроение, может вызвать и усугубить депрессивное состояние. Поскольку эти химические процессы зависят от пищи, которой мы снабжаем организм, потребление определенных продуктов способно менять наше настроение.

Хотя все люди немного отличаются в этом отношении, на химический состав головного мозга обычно воздействуют витамины группы В и фолиевая кислота, омега-3 жирные кислоты, сахар, кофеин и алкоголь, а также некоторые другие витамины и питательные вещества.

Витамин В₁₂ содержится в мясе, молочных продуктах и яйцах. Остальные витамины группы В встречаются главным образом в цельнозерновых продуктах и обогащенных крупах, мясе, листовых зеленых овощах, орехах и семенах. Фолиевая кислота (витамин В₉) есть в citrusовых, клубнике, дыне, спарже, печени, фасоли и бобовых (сушеной фасоли и горохе). Если в организме мало фолиевой кислоты и других витаминов группы В, велика вероятность возникновения депрессивного расстройства (серьезного депрессивного состояния).

Омега-3 жирные кислоты содержатся в рыбе, живущей в холодных водах, например тунце и лососе. Доказано, что они играют крайне важную роль в биохимии головного мозга: если в организме этих кислот не хватает, может возникнуть сильная депрессия.

Сахар есть в конфетах, печенье, пирожных, мороженом, газировке и многих зерновых завтраках. Кофеин — в кофе и других газированных напитках, а также в чае

и кофе. Оба вещества связаны с депрессивными состояниями. Например, сахар поначалу дает прилив энергии, но потом его уровень очень быстро падает и наступают заторможенность и утомленность.

Чтобы сбежать от депрессивных состояний, люди часто прибегают к алкоголю, однако он только портит дело и плохо влияет на организм. Этанол подавляет центральную нервную систему, а также вызывает нехватку витаминов, которая способствует плохому настроению.

Надо не только знать о влиянии конкретных продуктов, которые отрицательно сказываются на химических процессах головного мозга, но и понимать, что здоровая пища в целом помогает избежать депрессивных состояний. Правильная диета должна быть сбалансированной и включать фрукты, овощи, зерновые, молочные продукты, белки. Продукты в каждой из этих категорий должны быть разнообразными, свежими и натуральными — переработанные и упакованные лучше есть поменьше. Благодаря здоровому питанию организм и разум будут функционировать лучше, и тебе станет проще пережить жизненные взлеты и падения. В то же время нездоровая пища не дает физической и психической энергии, необходимой для предотвращения депрессивных расстройств.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В течение недели следи, какую еду и напитки ты потребляешь и какое у тебя эмоциональное состояние. Три раза в день записывай в таблице ниже все, что ты ешь и пьешь, а также то, как ты себя чувствуешь (1 — низкий уровень апатии и подавленности, 5 — высокий).

День недели	Еда и напитки	Уровень подавленности (1–5)		
		Через час после пробуждения	В середине дня	Вечером
Понедельник				

День недели	Еда и напитки	Уровень подавленности (1-5)		
		Через час после пробуждения	В середине дня	Вечером
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на свой дневник самонаблюдения. Есть ли какие-то закономерности в твоём эмоциональном состоянии? Может быть, оно хуже утром, после обеда, вечером?

Сравни, сколько ты съел продуктов, которые могут повышать риск усиления депрессивного состояния (сахар, кофеин и т. д.), а сколько продуктов, которые могут его снижать (содержащие витамины группы В и омега-3 жирные кислоты). Что ты заметил?

Проанализируй свое питание и определи, здоровое оно или нет. Для этого напиши, соблюдаешь ли ты баланс продуктов, относящихся к разным группам.

Разнообразное ли у тебя питание?

Есть ли в твоём рационе свежие и переработанные продукты?

Есть ли какая-то связь между «топливом», которым ты заправляешь свой организм, и твоим эмоциональным состоянием?

Подумай и напиши, как ты реально можешь улучшить свою диету и тем самым поднять себе настроение.

УПРАЖНЕНИЕ 28

ДЕПРЕССИЯ

И ФИЗИЧЕСКАЯ

АКТИВНОСТЬ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Физическая активность может поднять настроение и уменьшить интенсивность депрессивных переживаний: в такие моменты в головном мозге усиливается выработка веществ, которые за это отвечают. Именно поэтому для борьбы с депрессивными состояниями нужно найти в своем графике время для легких или умеренных занятий спортом.

В нашем организме определенные химические вещества поднимают настроение и вызывают у нас чувство благополучия и счастья. При физическом напряжении во время упражнений вещества, вызывающие стресс, распадаются, а выработка гормонов счастья усиливается, поэтому симптомы депрессивного состояния уступают.

Спорт улучшает самочувствие не только благодаря этим процессам. Если регулярно заниматься, твои мышцы укрепятся, а ты станешь более сосредоточенным и уравновешенным. Это в свою очередь отразится на твоём эмоциональном состоянии: ты обретишь силу воли и координацию и не будешь так подвержен перепадам настроения.

Благодаря тренировкам ты начнешь лучше владеть своим телом и разумом, а это даст тебе мотивацию и силу победить грусть и идти вперед. Ты начинаешь понимать, что ты не жертва и способен изменить свою жизнь к лучшему.

Поскольку физическая активность высвобождает накопившиеся эмоции, ты будешь крепче спать, улучшатся кровообращение и работа сердца, снизится артериальное давление. Хорошее здоровье — это больше душевных сил и энергии, чтобы справляться с жизненными трудностями: ты начнешь менее болезненно воспринимать неудачи и не будешь подавлен грузом дел. Когда мозг хорошо снабжается кислородом, мысли становятся ясными и рациональными и тебе проще сосредоточиться на позитиве.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Составь план упражнений на следующую неделю. Для начала определись, какой вид спорта тебе больше нравится. В списке ниже отметь галочкой варианты, которые тебя заинтересовали.

- | | | |
|---------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="radio"/> велосипед | <input type="radio"/> теннис | <input type="radio"/> лыжи |
| <input type="radio"/> плавание | <input type="radio"/> танцы | <input type="radio"/> танец живота |
| <input type="radio"/> футбол | <input type="radio"/> скейтборд | <input type="radio"/> карате |
| <input type="radio"/> баскетбол | <input type="radio"/> серфинг | <input type="radio"/> бейсбол |
| <input type="radio"/> бег | <input type="radio"/> пилатес | <input type="radio"/> пеший туризм |
| <input type="radio"/> ходьба | <input type="radio"/> тяжелая атлетика | <input type="radio"/> волейбол |
| <input type="radio"/> йога | <input type="radio"/> кикбоксинг | |

Если в списке нет чего-то, что тебе нравится, напиши здесь свой вариант.

.....

Теперь поставь перед собой реалистичные цели. Сколько раз на следующей неделе ты сможешь заниматься этими видами спорта? Один? Два? Три?

.....

В какие дни недели и время дня тебе будет удобнее устроить тренировку?

.....

Сколько времени у тебя будет? Пятнадцать минут? Двадцать минут? Полчаса?

.....

Цели надо ставить такие, чтобы без труда их выполнить. Не планируй кататься на лыжах, если у тебя нет нужного снаряжения, транспорта или денег. Не планируй начать бегать, если тебе это не очень нравится. Выбери то, чего ты заведомо достигнешь.

Запиши свой план в этом календаре.

День и время	Упражнение

Отслеживай свое эмоциональное состояние до и после упражнения и всю неделю отмечай его в таблице.

День	Депрессивное состояние до тренировки	Депрессивное состояние после тренировки
	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное
	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное
	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное
	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное
	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное
	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное
	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное	1 2 3 4 5 Очень слабое Очень сильное

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Почему ты смог — или не смог — достичь поставленных целей на неделю?

Если у тебя не получилось выполнить план, перепиши его еще раз, но на этот раз более реалистично. Подумай, что тебе надо изменить: выбранный вид спорта, время, которое ты решил ему посвятить, день или час занятий и так далее. Старайся писать как можно конкретнее и на следующей неделе попробуй достичь пересмотренных целей.

Посмотри на свои оценки депрессивного состояния. Упражнения как-то на него повлияли? Если да, то как именно?

Иногда людям сложно найти в себе мотивацию заняться спортом. В таких случаях могут помочь следующие советы.

1. Подбери удобную одежду для выбранного вида спорта: кроссовки, шорты, майку и так далее. Если она тебе нравится, тебе будет легче настроиться на тренировку и занятия будут приносить больше удовольствия.

2. Попробуй заниматься под любимую музыку. Бодрый ритм поднимет настроение и придаст сил.

3. Если для мотивации тебе нужна компания, попробуй заниматься с товарищем или записаться в секцию. Бывает, что твоя энергия усиливается в присутствии других, и в это время можно не только потренироваться, но и пообщаться.

4. Если тебе не очень нравится заниматься в группе, не надо себя заставлять. Выбери то, что легко делать самостоятельно, например бег или ходьбу, но обязательно будь осторожен, когда тренируешься в одиночку.

УПРАЖНЕНИЕ 29

РАБОТА

С ДЫХАНИЕМ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Для хорошего физического, эмоционального и психического состояния в организме должно быть достаточно кислорода. Охваченные депрессивными переживаниями люди обычно дышат неглубоко, а иногда, сами того не осознавая, даже ненадолго задерживают дыхание. Правильно дышать тебе помогут специальные методики — это настроит тебя на мысли, которые уменьшат интенсивность депрессивного состояния и устроят его физические и эмоциональные проявления.

Когда у Лорен бывало депрессивное состояние, она чувствовала его всем телом. В животе появлялось ощущение тошноты, иногда что-то как будто давило на грудь, а веки весили целую тонну. В школе она еле могла перейти из кабинета в кабинет. Настроение было плохое, вокруг все окрашивалось в мрачные тона, не хотелось даже шевелиться. Однажды это состояние достигло такой силы, что Лорен решила обратиться в школьный медпункт, просто чтобы лечь на койку и немного поспать. Когда медсестра выяснила, что случилось, у нее появилось другое предложение.

Она сказала Лорен, что, если насытить организм кислородом, это даст прилив энергии и поможет избавиться от подавленных чувств и мыслей, а потом научила простому упражнению. Вот оно:

1. Спокойно сядь и прими удобную позу.
2. Вдохни через нос как можно глубже.
3. На пару секунд задержи дыхание.
4. Как можно медленнее выдохни через рот.
5. Повтори все это три раза.
6. Если состояние не улучшится, подожди несколько минут, а потом повтори еще раз.
7. Делай так, пока не почувствуешь себя лучше.

Сначала Лорен сомневалась, что дыхание что-то изменит: в конце концов, она дышит каждый день круглые сутки, а депрессия никуда не исчезает. Однако она попробовала несколько раз сделать упражнение с медсестрой и заметила, что самочувствие

действительно улучшилось: пропал дискомфорт в области живота, уменьшилась усталость. Она благополучно дождалась окончания уроков и даже решила вечером погулять с подругами. Потом Лорен не раз прибегала к этому упражнению, когда замечала, что ее состояние ухудшается. Она пришла к выводу, что благодаря упражнению симптомы не такие сильные и быстрее проходят.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Найди место, где можно сделать упражнение на дыхание, и следуй инструкциям, которые медсестра дала Лорен. Какие у тебя впечатления?

Когда в следующий раз почувствуешь себя подавленным, обрати внимание на свое дыхание. Как далеко проходит воздух: до конца в легкие, достигая диафрагмы, или всего лишь до ноздрей или горла? Запиши свои ощущения.

Перестань делать то, что делаешь в данный момент, и попробуй выполнить упражнение на дыхание. Принесло ли оно некоторое облегчение?

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Люди не привыкли обращать внимание на дыхание, так что поначалу специальные упражнения могут казаться необычными и даже вызывать неудобства. Однако после нескольких попыток ты постепенно освоишься и дискомфорт исчезнет.

Попробуй сделать еще одно упражнение.

1. Сядь спокойно и удобно.
2. Закрой глаза.
3. «Найди» свое дыхание: обрати внимание, когда воздух входит в твое тело и покидает его, куда он движется.
4. Следующие несколько минут просто следи за дыханием: прислушайся, куда идет воздух, какие ощущения и звуки возникают при вдохе и выдохе. Не надо пытаться что-то сознательно изменить — просто обращай на это внимание.
5. Продолжай делать так до тех пор, пока не ощутишь умиротворенность.

Расскажи о своих впечатлениях от этого упражнения. Делать его было удобнее, чем первое, или нет?

Твое дыхание как-то изменилось с момента, когда ты начал делать упражнение?

Какие изменения ты ощущал в своем теле, когда делал это упражнение? Как менялось твоё настроение?

Как ты думаешь, упражнения на дыхание могут помочь тебе справиться с депрессивным состоянием? Объясни свой ответ.

УПРАЖНЕНИЕ 30

ТВОРЧЕСКОЕ

САМОВЫРАЖЕНИЕ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Невыраженные чувства имеют свойство накапливаться и вредить физическому и эмоциональному состоянию человека. Чтобы этого не произошло, можно выразить их творчески: писать, рисовать, заниматься танцами или музыкой. Все это полезные для здоровья способы борьбы с депрессивными состояниями.

Бретт уже несколько месяцев ходил к психотерапевту и учился бороться с депрессивным состоянием. Поскольку Бретт играл на ударных в школьной группе, психотерапевт предложила ему сходить в «Амбар» — старый дом на окраине города, в котором теперь сделали общественный центр. Местные подростки проводили там время и экспериментировали с разными видами искусства.

Бретт действительно пошел туда и встретил ребят своего возраста. Они занимались множеством дел: в одном конце зала играла группа, две девочки упражнялись у хореографического станка, какие-то парни работали над видеороликом у компьютера. Стояли столы и мольберты для художественных проектов, и везде кипела работа.

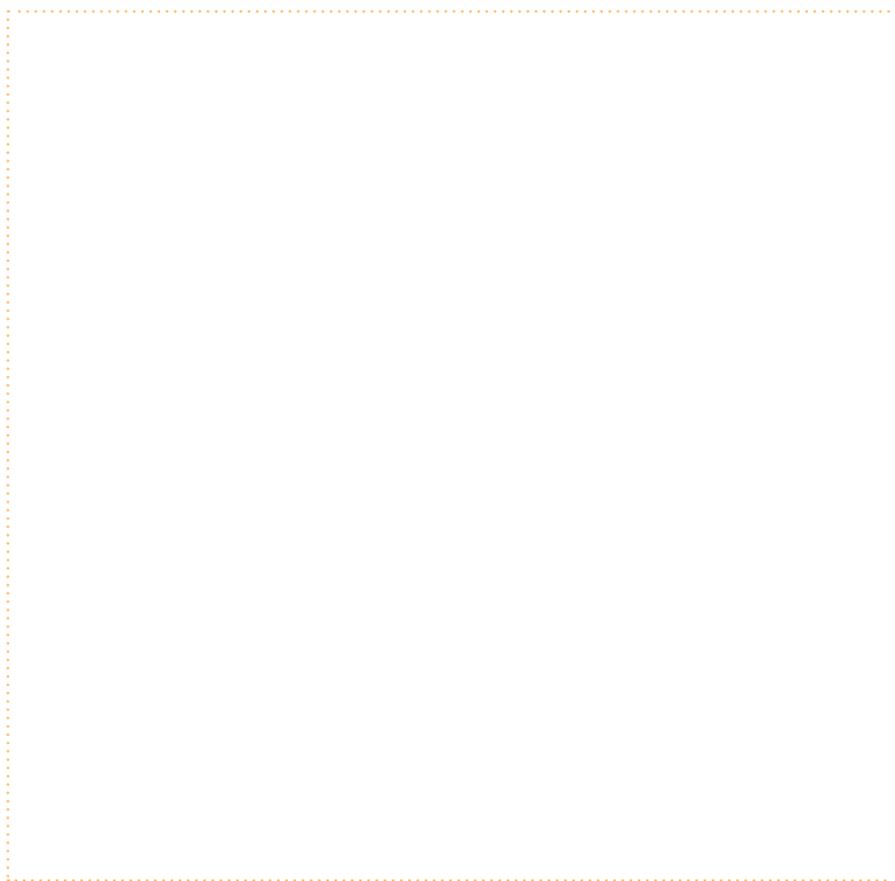
В первый день Бретт решил просто побыть там и присмотреться, но в следующий раз заговорил с музыкантами. Когда ребята узнали, что он умеет играть на ударной установке, они предложили порепетировать вместе. Оказалось, что здесь творчества и удовольствия больше, чем на распланированных школьных уроках музыки.

После этого Бретт стал регулярно ходить в клуб. Обычно он играл с группой, а иногда брал с собой ноутбук и делился научно-фантастическими рассказами, над которыми работал. Он познакомился с ребятами, которые тоже любили писать, и обменивался с ними идеями. По совету психотерапевта Бретт попробовал активнее выражать чувства и в музыке, и на бумаге. Ему стало лучше, и он почувствовал прилив творческих сил. Через несколько недель депрессивных переживаний почти не осталось: он нашел безопасный способ эффективно выпускать эмоции.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

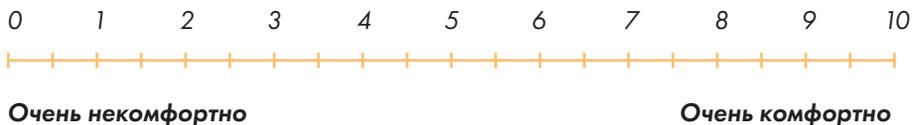
Творческое выражение своих чувств хорошо тем, что нельзя сделать что-то неправильно. Не обязательно разучивать какую-то конкретную песню, писать и рисовать определенным образом, танцевать в одном стиле. Можно мыслить по-новому, искать новые вариации на старую тему. Прислушайся к голосу интуиции и вырази именно свои уникальные чувства и мысли.

Потренируйся в рамке на этой странице. Напиши стихотворение или рассказ, нарисуй цветную или черно-белую иллюстрацию, сделай коллаж — одним словом, изобрази то, что пробуждает в тебе сильные чувства. Придумай заголовок для своего произведения. Не забывай, что «неправильно» выполнить это задание невозможно.



ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

На шкале ниже отметь, насколько комфортно тебе выражать себя творчески.



В каком искусстве тебе удобнее всего себя выразить? Отметь подходящий вариант.

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="radio"/> поэзия | <input type="radio"/> фотография |
| <input type="radio"/> игра на музыкальном инструменте | <input type="radio"/> театр |
| <input type="radio"/> танец | <input type="radio"/> скульптура |
| <input type="radio"/> пение | <input type="radio"/> видеосъемка |
| <input type="radio"/> проза | <input type="radio"/> звукозапись |
| <input type="radio"/> живопись | <input type="radio"/> другое |
| <input type="radio"/> рисунок | |

В каких местах и ситуациях тебе удобнее всего творчески себя выразить?

.....

.....

Тебе понравилось бы ходить в такие места, как «Амбар» из истории Бретта? Почему?

.....

.....

Запланируй время для творческого самовыражения в следующие несколько дней. После этого расскажи о своих впечатлениях. Как это повлияло на твоё эмоциональное состояние?

.....

.....

УПРАЖНЕНИЕ 31

ПОДДЕРЖИВАЙ

ДРУГИХ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

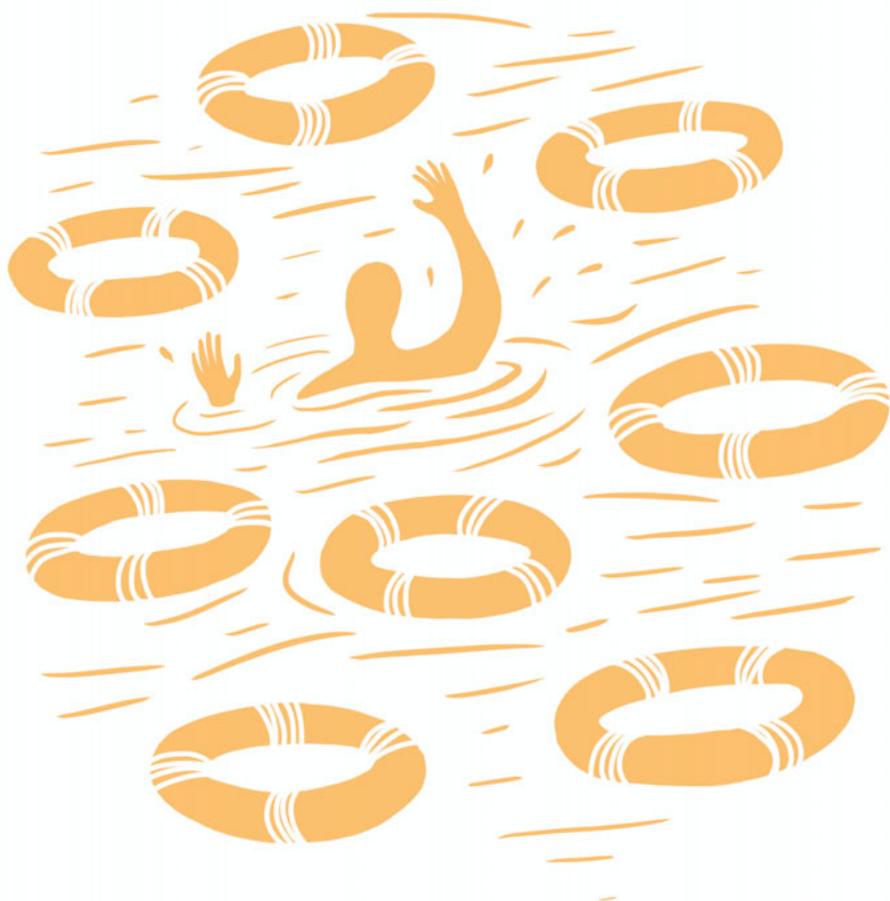
Тому, кто отстраняется от других людей, обычно сложнее справиться с депрессивным состоянием, чем тем, кто сохраняет связи с друзьями и родными и получает от них помощь. Окружающие могут стать для нас «страховочной сетью», эмоционально поддержать в сложные моменты жизни. Именно поэтому для борьбы с депрессивным состоянием старайся сохранять отношения с теми, кто готов тебя ободрить и протянуть руку.

Единственное, чего хотелось Амелии, когда ее охватывали депрессивные переживания, — побыть одной. У нее не было настроения разговаривать с друзьями, и в школе она их избегала. За семейным столом она старалась побыстрее съесть ужин, чтобы не пришлось участвовать в беседе. Амелии казалось, что для общения ей обязательно придется прикидываться счастливой, — держаться в сторонке было куда проще.

Старшая сестра Кейт заметила, что Амелия подолгу сидит одна у себя в комнате, и поинтересовалась, в чем дело. Та сказала, что не хочет разговаривать на эту тему. Кейт ответила, что ей небезразлична родная сестра и ей не нравится видеть сестру такой грустной. Наконец Амелия призналась, что чувствует очень сильные подавленность и апатию. Кейт крепко обняла ее и предложила принести газировки. Потом они вместе послушали любимый диск. Амелии было очень приятно, что ее так хорошо понимают и хотят ей помочь. Когда они слушали музыку и подпевали, ей и правда стало немного легче. Потом Кейт поговорила с мамой и позвала в гости с ночевкой лучших подруг — свою и Амелии. Девочки болтали и смотрели кино. Все были настроены по-доброму и предлагали помочь Амелии, когда она рассказывала о своих переживаниях. Ей было приятно, что о ней так заботятся и исчезла необходимость бороться с депрессивными состояниями в одиночку. Она осознала, что общаться с людьми, которые тебя поддерживают, гораздо лучше, чем замыкаться в себе.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

На рисунке напиши свое имя, а в спасательных кругах — имена людей, которые могут тебе помочь и поддержать в депрессивном состоянии. Вспомни друзей, родственников, соседей, учителей, тренеров и так далее.



ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Если в депрессивном состоянии тебе не хочется ни с кем разговаривать и общаться, расскажи почему.

Перечисли тех, кого ты поместил в свою страховочную сеть. Как они тебя подбадривают и поддерживают? Например, слушают, веселят, обнимают, вытаскивают погулять, дают советы и так далее.

На отдельном листе бумаги выпиши номера телефонов и адреса электронной почты всех, кто готов тебе помочь. Держи этот список в кошельке, шкафчике в раздевалке, в спальне или мобильном телефоне: пусть он будет под рукой, когда тебе понадобится связаться с кем-то из этих людей.

Ты когда-нибудь поддерживаешь или подбадриваешь тех, кто в этом нуждается? Расскажи, что именно делаешь и кому ты помогаешь.

Говорят, что дружба умножает радости и делит печали. Если поделиться с понимающим человеком тем, что тебя тревожит, то проблема покажется меньше, а если чем-то хорошим — радость только усилится.

УПРАЖНЕНИЕ 32

ПРОФЕССИО-

НАЛЬНАЯ

ПОМОЩЬ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Одно из важнейших средств при депрессивных состояниях — поговорить со специалистом. Психологи и психотерапевты знают, как помочь другим людям разобраться, откуда взялось их подавленное состояние, и найти правильный путь к улучшению самочувствия. Они могут эмоционально поддержать тебя и научить особым приемам, позволяющим самостоятельно справиться с такого рода переживаниями.

Когда мама предложила Заку обратиться к специалисту по поводу депрессии, он сказал: «Ни за что». Ему не нужен никакой «мозгоправ», который будет лезть к нему в голову и объевит его «психом». Тогда мама поинтересовалась, считает ли он дядю Брэда «психом». Зак снова возразил: дядя был успешным адвокатом и квотербеком в футбольной команде колледжа. Он всегда шутил, блестяще играл в шахматы и вообще был для Зака кумиром.

По совету мамы Зак встретился с дядей и поинтересовался, что тот думает насчет психологического консультирования. Оказалось, что дядя Брэд иногда обращается к такому специалисту. Более того, это помогло ему пережить смерть мамы и временную размолвку с женой: благодаря психологу он разобрался в запутанных жизненных обстоятельствах и нашел в себе силы, чтобы пережить трудный период. Еще психолог помог дяде найти общий язык со своим сыном Коди, когда отношения между ними не ладились.

Зак удивился: раньше ему казалось, что психологическая помощь нужна только «психам», а дядя Брэд был одним из самых классных и нормальных людей, которых Зак знал. Он сказал маме, что готов попробовать, и она записала его на консультацию. Через неделю он встретился с психологом по имени Джон. Оказалось, Джон сам в свое время переживал депрессивное состояние. С ним было легко общаться, и он научил Зака различным приемам, которые позволяли владеть собой и преодолевать подавленные чувства. После нескольких бесед настроение у Зака заметно улучшилось. Он ощутил уверенность в себе и решил, что психологическое консультирование, в сущности, не такая уж ненормальная штука.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Люди посещают психологов и психотерапевтов по самым разным причинам. Вот некоторые из них.

- нервность
- сложности в общении с родителями
- плохое самоощущение
- горе после смерти близкого человека
- трудности в отношениях с людьми
- страх
- желание бросить плохую привычку
- грусть
- проблемы с успеваемостью
- склонность ввязываться в драку
- развод родителей
- болезнь
- избыток дел
- сложности с концентрацией
- желание сбежать
- жизненные неприятности
- желание причинить себе вред
- недоедание и переедание
- потребление алкоголя и наркотиков
- одиночество
- арест
- другие проблемы

Обведи варианты, которые могут иметь к тебе отношение.

Если бы у тебя на сегодня была назначена встреча с психологом, о чем бы вы с ним поговорили?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи, что ты думаешь по поводу психологического консультирования.

Некоторые ошибочно считают, что обратиться к специалисту — признак слабости. На самом деле способность посмотреть проблемам в лицо — это проявление силы, и именно это ты делаешь во время консультирования. А каково твое мнение по этому поводу?

Кто-то предпочитает работать с психологом-мужчиной, кто-то — с женщиной. Какой вариант выберешь ты? Почему?

Какой вариант тебе кажется предпочтительнее: проконсультироваться со школьным психологом или обратиться к кому-то за пределами школы? Объясни свой выбор.

В большинстве школ есть социальный работник, психолог или другой штатный сотрудник, который профессионально помогает ученикам справиться с различными проблемами, в том числе депрессивными переживаниями. Запишись на консультацию в школе или к другому специалисту, если знаешь такого. Задай ему следующие вопросы, и запиши ответы здесь.

Как конкретно называются ваша должность и квалификация?

.....

.....

Что именно вы делаете, чтобы помочь людям?

.....

.....

Какое у вас образование в этой области?

.....

.....

Почему вы решили стать консультантом?

.....

.....

Вы когда-нибудь сами ходили к консультанту?

.....

.....

Какие проблемы вы помогаете решить?

.....

.....

Чем консультация может помочь человеку в депрессивном состоянии?

.....

.....

Подумай о других вопросах, которые тебе хочется прояснить, прежде чем довериться этому человеку. Напиши их здесь.

.....

.....

.....

.....

Как ты думаешь, почему профессиональный психолог способен помочь тебе справиться с депрессивным состоянием?

.....

.....

.....

.....

Если ты решил обратиться к специалисту, скажи об этом родителю или другому взрослому. Он поможет тебе записаться на прием.

УПРАЖНЕНИЕ 33

ГРУППЫ

ПОДДЕРЖКИ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

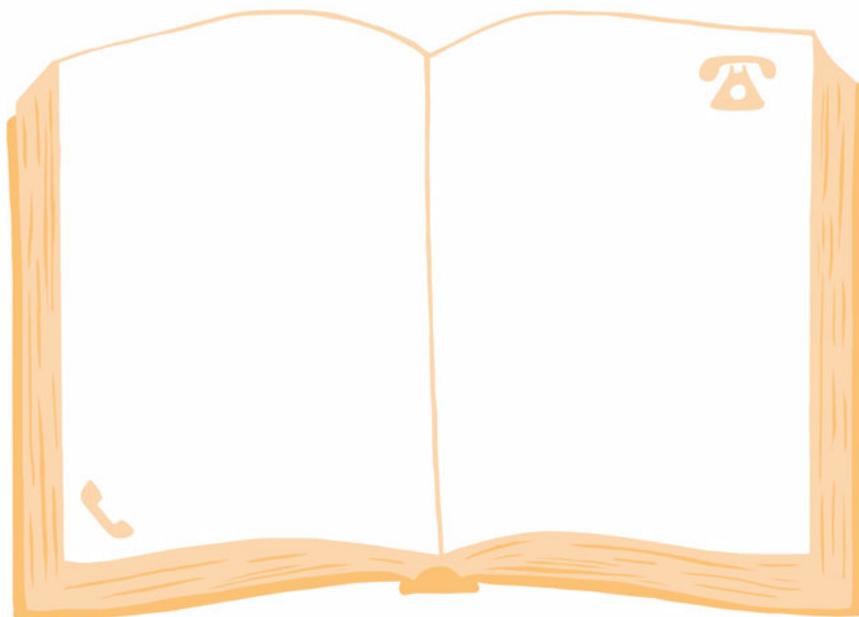
В депрессивном состоянии людям часто становится легче, когда они обсуждают свои переживания с теми, кто тоже через это проходит. В группах поддержки люди собираются, чтобы помочь друг другу, поддержать, поделиться знаниями. Иногда их ведет специалист, иногда — кто-то из самих участников. Благодаря таким встречам тебе будет проще справиться с депрессивным состоянием.

Кристен вышла из школьной столовой в расстроенных чувствах: еще один обеденный перерыв ей приходилось скрывать свое депрессивное состояние и прикидываться, что у нее все хорошо. Она любила подруг и знала, что им не все равно, но разговаривать с ними на эту тему не могла: они бы ее просто не поняли. Когда она пошла к своему шкафчику, Эми — одна из ее подруг — подошла и спросила, что случилось. Кристен призналась, что ей очень одиноко, потому что не с кем поделиться своими чувствами, не с кем поговорить. Эми ответила, что каждую неделю посещает группу для девочек с нарушениями пищевого поведения — ее организовала школьная медсестра, и встречи проходят по понедельникам после уроков в ее кабинете. Ей очень помогает общаться с другими девочками, которые понимают, через что она проходит, а еще она получает новые идеи, как исправить ситуацию. Может быть, Кристен поможет группа поддержки для ребят с депрессивными расстройствами?

Кристен обдумала это предложение и решила поговорить с медсестрой. Та сказала, что в городе действительно существует группа для подростков, страдающих от депрессивных расстройств. Она дала адрес, и через пару дней Кристен пошла на первую встречу. Сначала она так нервничала, что чуть не передумала, но Эми уговорила ее хотя бы попробовать. Когда собрание началось и Кристен услышала, как другие ребята рассказывают о своих переживаниях, волнение прошло и сменилось большим облегчением: вокруг были люди, которые чувствовали то же, что и она. Участники вели себя дружелюбно и внимательно, с ними было интересно. Кристен как будто обрела вторую семью. Она продолжила ходить на еженедельные встречи и постепенно заметила, что депрессивные переживания все меньше ее тревожат.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Такие поговорки, как «Одна голова хорошо, а две лучше» и «Один в поле не воин», напоминают, что люди связаны между собой: нам гораздо лучше живется и работается сообща. Загляни в телефонную книгу и найди раздел услуг. Ниже выпиши как можно больше примеров того, как люди друг другу помогают: автомеханики ремонтируют другим машины, продавцы снабжают нас продуктами питания и так далее.



Мы делимся друг с другом полезной информацией, товарами и услугами, чтобы удовлетворять различные жизненные потребности. Как ты думаешь, какие потребности помогают удовлетворить группы поддержки?

.....

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Иногда люди боятся вступать в группу поддержки: вдруг им будет некомфортно общаться с незнакомцами? Если ты испытываешь подобные чувства (или они у тебя были раньше), расскажи о них здесь.

Если тебе сложно говорить с теми, кого ты недостаточно хорошо знаешь, вернись к упражнению 16 («Спрашивай и слушай»). Как можно использовать эти советы, чтобы вступить в группу поддержки?

Поначалу говорить о своих личных чувствах может быть неудобно. Как ты думаешь, чем отличается разговор с людьми, которые ничего не знают о депрессивных расстройствах, от разговора с теми, кто испытал их на себе?

Если ты вступишь в группу поддержки, какую помощь ты рассчитываешь там получить?

УПРАЖНЕНИЕ 34

ВСЕЙ

СЕМЬЕЙ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Депрессивному состоянию могут способствовать отношения между родственниками и события, которые происходят в семье. И наоборот: если люди работают над решением проблем всей семьей, депрессивное состояние может пройти. Благодаря родным ты сможешь разобраться в причинах своих ощущений и принять меры, чтобы с ними справиться. С некоторыми вопросами семья может бороться самостоятельно, но иногда стоит обратиться к специалисту.

День за днем Сэм все сильнее погружался в апатию. Прошлым летом умер дедушка, и с тех пор все стало по-другому. Мама постоянно кричала на них с младшим братом. А еще она теперь много работала сверхурочно, и за ужин часто отвечал папа — то есть они просто шли есть фастфуд. Их дом выглядел заброшенным и унылым.

Когда Томас узнал, что родители решили развестись, он одновременно рассердился и испугался, но не знал, что сделать со своими чувствами. Ему больше не хотелось возвращаться домой после школы, а говорить с друзьями на эту тему было неудобно, поэтому он присоединился к другой компании. Он знал, что они употребляют наркотики, но его подавленность и апатия были такими сильными, что ему стало все равно.

Папа Клэр часто ездил в командировки и дома бывал только по выходным. Мама чувствовала себя одиноко и вечерами просто сидела у телевизора и пила мартини. Брат не обращал на Клэр никакого внимания. Он старался как можно реже приходить домой, чтобы не приходилось общаться с родителями. Наконец, саму Клэр бросил парень. Девушке стало казаться, что она может положиться только на себя. Она чувствовала такую тоску, что хотела сбежать.

Всем этим семьям нужно было решить возникшие проблемы сообща. Вот что было дальше.

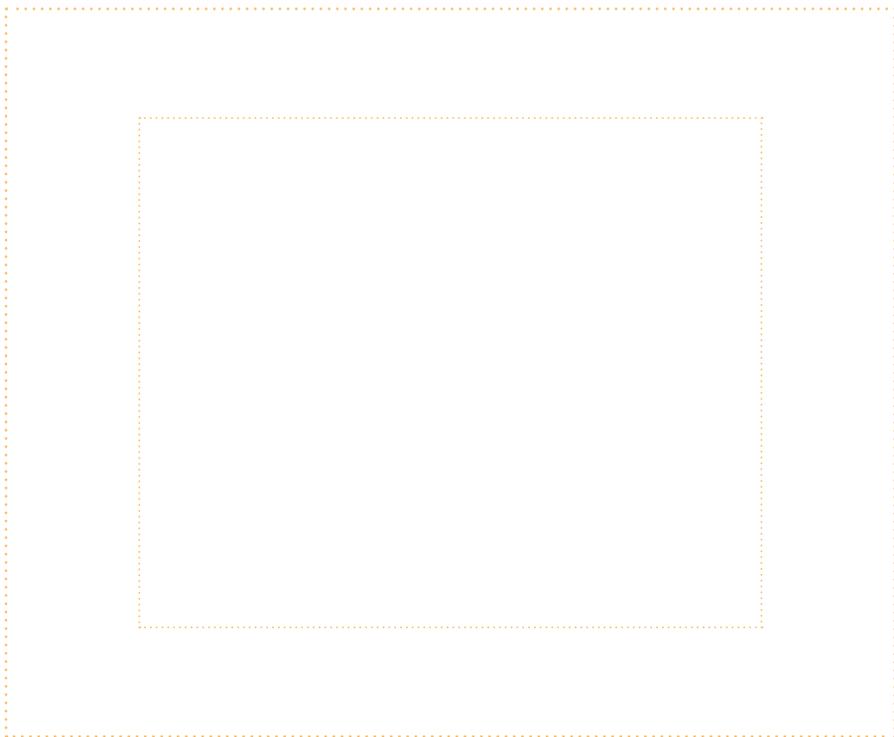
Однажды вечером Сэм подошел к маме и сказал, что очень по ней соскучился и хочет, чтобы она перестала так поздно приходить с работы, чтобы все было так, как раньше. Мама позвала папу и брата и спросила, что они думают по этому поводу. Все были согласны с Сэмом. Потом они поговорили о том, как много изменилось после смерти дедушки. Мама призналась, что ей с тех пор очень грустно. Только теперь она осознала, что стала больше работать, чтобы заглушить боль и не думать об этом, и что ее работа вредит семье. Папа предложил сделать альбом: собрать все дедушкины фотографии, записать его любимые шутки и присказки, сохранить ленты, которыми его награждали на ярмарках штата. Над альбомом работала вся семья. Мама начала вовремя приходить домой и готовить ужин, и подавленность у Сэма сменилась радостью.

Однажды Томас гулял со своими новыми друзьями в поле за школой, и к ним подъехала полицейская машина. У него нашли наркотики и арестовали. Судья назначил принудительный курс семейного психологического консультирования. На этих занятиях Томас наконец смог признаться родителям, как он на них зол из-за развода. Еще он сказал, что боится никогда больше не увидеть папу, когда тот уедет. При участии психолога мама и папа выслушали Томаса и убедили его, что понимают его гнев. Они вместе разработали план: Томас будет видеться с отцом каждые выходные и проводить с ним все школьные каникулы. Депрессивные переживания улеглись, и Томас снова начал следить за собой.

Однажды вечером Клэр с братом пришли домой и обнаружили, что мама лежит на диване без сознания. После безуспешных попыток ее разбудить они позвонили в службу спасения. Скорая помощь отвезла маму в больницу, тем же вечером прилетел домой отец, которому дети сообщили о произошедшем. Социальный работник сказал, что маме нужно лечиться от алкогольной зависимости и семья должна будет приходить в больницу для консультаций. На этих сеансах они вчетвером беседовали и о хороших сторонах их семьи, и о том, что им хотелось бы изменить к лучшему. Отец поговорил с начальником и попросил изменить свои служебные обязанности, чтобы меньше ездить в командировки. Мама решила бросить пить. Благодаря переменам брат Клэр стал радоваться общению с родителями и проводить больше времени в семье, а сама Клэр — получать от родных больше поддержки и заботы. Она перестала чувствовать подавленность.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Ниже в центральном квадрате нарисуй членов своей семьи. Отведи всем поровну места. Между теми, кто хорошо ладит друг с другом, проведи прямые линии, а между теми, кто ссорится, — зазубренные. Если отношения складываются по-разному — и хорошо, и не очень, — сделай линию отчасти ровной, а отчасти зазубренной.



В рамке вокруг центрального квадрата напиши или изобрази события и обстоятельства, которые отражаются на твоей семье. Они могут быть и позитивные, и негативные: развод, проблемы на работе, нарушения закона, финансовые трудности, болезни, отношения с другими людьми.

Когда закончишь, обведи тех членов семьи, отношения и внешние обстоятельства, которые негативно влияют на твое эмоциональное состояние. Рядом с теми, которые влияют больше всего, поставь звездочку.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на свой рисунок. Какое твое первое впечатление? Какие чувства он у тебя вызывает?

Почему и каким образом факторы, рядом с которыми ты поставил звездочку, влияют на твое эмоциональное состояние?

Что тебе хочется изменить в своей семье, чтобы депрессивные переживания уменьшились?

Как ты считаешь, что из этого возможно, а что нет?

Твоя семья может решить эти проблемы, если вы начнете вместе их обсуждать?

Как ты думаешь, твоей семье пригодилась бы помощь психолога или социального работника, чтобы добиться улучшений?

Покажи это упражнение родителям или другим членам семьи. Расскажи им, что над изменениями к лучшему можно поработать сообща.

УПРАЖНЕНИЕ 35

ПОДУМАЙ

О ПОСЛЕД-

СТВИЯХ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

При выраженном депрессивном состоянии человека иногда посещает желание причинить себе вред. Чтобы себя обезопасить, полезно подумать о том, к чему привел бы такой шаг. Хотя в какой-то момент может показаться, что жить дальше нет смысла, смерть имеет множество негативных последствий. Надо представить себе будущее и осознать, насколько было бы ужасно причинить себе вред.

Мария сидела у крытого стадиона рядом со школой и размышляла, какая никчемная у нее жизнь. Может, если она умрет, о ней наконец вспомнят? Может, на нее хоть тогда обратят внимание?

Шум сзади заставил девушку встрепенуться. Это был Джереми — ее друг. Они со второго класса жили по соседству, и он так часто бывал у нее в гостях, что был скорее братом. Джереми заметил, что Мария плачет, и спросил, что стряслось. Та призналась, что чувствует себя никому не нужной и что ее жизнь пустая и бесполезная.

Джереми искренне удивился. Разве Мария не понимает, что было бы, если бы ее не стало? Что будет с ним? Он каждый день ждет, что встретится с ней хотя бы на несколько минут. Никто на свете не знает и не понимает его так хорошо, как она. Никому он не доверяет так, как ей. Без нее ему будет очень одиноко.

А что станет с ее семьей? Родители будут убиты горем. Младшей сестренке придется возвращаться из школы одной — Мария уже не сможет за ней присматривать. Вдруг ее обидят? И как отразится на ее жизни то, что Мария так с собой поступила? А бабушка, которая называет Марию цветочком? Если внучки не станет, она потеряет интерес к жизни.

Даже кошке Руби будет не хватать хозяйки. У кого она будет спать на коленях? А если она пойдет искать Марию и потеряется? Или ее собьет машина? А что с миссис Менцер? Она не выходит из дома, и Мария все лето каждую неделю поливает ее чудесные цветы. Как ей обойтись без такой помощи?

А дети, которым Мария хотела помогать? Она мечтает стать педиатром и, может быть, спасет множество жизней. Если ее не будет на этом свете, они обречены.

Джереми хотел продолжать, но Мария попросила остановиться и сказала, что не думала обо всех этих последствиях. Причинить людям столько страданий ради того, чтобы избавиться от собственной боли, недопустимо, и, наверное, ее жизнь не такая уж и бессмысленная.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Впиши свое имя и попроси двух человек, которые тебя хорошо знают, ответить на следующие вопросы.

Вспомни один из лучших моментов в твоей жизни, связанных с

.....
.....

Какие качества ты больше всего ценишь?

.....
.....

Почему для тебя важен/важна?

.....
.....

Как бы ты себя чувствовал, если бы не стало в твоей жизни?

.....
.....

УПРАЖНЕНИЕ 36

ПОДЕЛИСЬ

СВОИМИ

ПЕРЕЖИВА-

НИЯМИ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Иногда депрессивные переживания становятся невероятно сильными, просто невыносимыми. Это состояние подавляет настолько, что на человека наваливаются усталость и грусть и он начинает жалеть, что вообще родился на свет. Не все способны остановиться и подумать об этом здраво, поэтому депрессия иногда приводит к попыткам повредить себе и даже лишиться себя жизни. Если у тебя появлялись такие мощные эмоции, крайне важно подстраховаться и кому-нибудь о них рассказать.

Грусть почти всегда сильнее, когда держишь ее в себе. Если из-за депрессивных переживаний у тебя когда-нибудь появлялось желание нанести себе вред, важно поделиться своими чувствами с другим человеком. Во-первых, тебе станет легче, а во-вторых, этот человек будет предупрежден и сможет помочь тебе сам или позвать на помощь.

Иногда в депрессивном состоянии люди чувствуют себя очень одинокими и никому не нужными. Хотя это редко бывает правдой, твои переживания могут стать такими огромными, что за ними не будет видно людей, которые с радостью тебя поддержат.

Те, кто желает тебе помочь, окружают тебя повсюду, но они бессильны, если не знают о твоём состоянии. Бывает, что страдающий человек сам делает какие-то намеки: например, начинает проявлять агрессию и деструктивно себя вести. Но таких подсказок не всегда достаточно. Если депрессивное состояние овладело тобой настолько, что ты способен причинить себе вред, очень важно прямо в этом признаться.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В приведенных ниже категориях укажи людей, которым ты мог бы рассказать о том, что из-за депрессивных переживаний у тебя появилось желание причинить себе вред.

- Родитель
- Друг
- Сосед
- Учитель
- Тренер
- Родственник
- Врач
- Психолог
- Священник
- Другой человек

Напиши, как ты поговорил бы с этим человеком о своей ситуации: о том, как ты себя чувствуешь, чего боишься, о мыслях причинить себе вред. Такие вещи нельзя сказать «неправильно»: просто говори четко и от всего сердца.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Опиши самый тяжелый момент депрессивного состояния. Когда он возникает и сколько продолжается?

.....

.....

.....

.....

Оцени свое состояние в данный момент по шкале ниже: есть ли у тебя мысли о том, чтобы повредить себе?



**Я могу твердо сказать,
что не хочу себе повредить.**

**Я очень боюсь, что могу
причинить себе вред.**

Если ты поставил себе оценку выше нулевой, надо как можно быстрее поделиться с кем-то своими чувствами. Запланируй беседу: с кем и когда ты хочешь поговорить на эту тему?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Если ты не знаешь, как выразить чувства словами, поможет рабочая тетрадь: просто покажи, что ты написал в этом упражнении.

Сядь спокойно и закрой на минуту глаза. Представь, что ты рассказываешь о своем состоянии человеку, которого выбрал. Представь, что ты просишь его помощи и защиты. Представь, какие облегчение и уверенность ты начинаешь благодаря этому ощущать.

После того как поделишься своими чувствами, расскажи, как это было.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

В первом предложении вставь свое имя и попроси человека, с которым ты побеседовал, заполнить и подписать следующее обязательство.

Ты,, рассказал/а мне, что у тебя сильная депрессия и что у тебя появляется желание причинить себе вред. Ты для меня важен/важна, и я не позволю, чтобы это случилось. Чтобы тебя защитить, я

.....

.....

Подпись

Если ты когда-нибудь чувствовал, что можешь себе повредить (или чувствуешь такое желание сейчас), обязательно прочти и выполни упражнения в разделах 35—40. Лучше всего поделиться своими результатами со взрослым или сразу делать упражнения вместе с ним.

УПРАЖНЕНИЕ 37

АВАРИЙНЫЙ

ПЛАН



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Очень сильные депрессивные переживания затуманивают мысли, а человек, который неспособен думать ясно, не всегда может позаботиться о себе должным образом. Чтобы не случилось беды, полезно заранее составить аварийный план на такие случаи.

Школьная социальная работница пришла в класс Дженны, чтобы рассказать, как вести себя в критических ситуациях. Сначала она коснулась обычных происшествий дома, в школе и в автомобиле и показала простейшие приемы оказания первой помощи, а потом перешла к «психологическим авариям». Она объяснила, что в моменты сильного эмоционального расстройства человек иногда перестает мыслить достаточно ясно, чтобы вести себя безопасным образом. Сильные депрессивные переживания могут заставить его сделать такие вещи, которые он никогда не сделал бы в более спокойном состоянии, и даже причинить себе вред. Чтобы этого не произошло, важно иметь аварийный план действий.

На следующий день Дженна подошла к социальной работнице и сказала, что хочет составить себе такой план: дело в том, что она иногда чувствует очень сильную подавленность и апатию. Социальная работница попросила девушку перечислить дела, которые наверняка помогут ей выйти из подавленного состояния, а также людей, которые поддержат ее в минуту отчаяния. Потом они вместе прошлись по этим спискам и разработали следующий план.

АВАРИЙНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЖЕННЫ

Этап 1. Немедленно перестать думать о том, что вызывает депрессивные переживания. Переключиться на то, что вызывает у меня хорошее самочувствие.

Этап 2. Сделать несколько глубоких вдохов, чтобы прояснить мысли.

Этап 3. Составить список хороших вещей в моей жизни — всего, что только можно придумать.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

У тебя бывало такое депрессивное состояние, что ты терял способность ясно мыслить? Что тогда произошло и как это выглядело?

Подумай, что ты знаешь о себе и о том, как жизненные события на тебя влияют. Как ты думаешь, в каких ситуациях аварийный план мог бы тебе пригодиться?

Поделись ответами на предыдущий вопрос с человеком, которому ты доверяешь. Проговори, как вы будете действовать, если одна из этих ситуаций действительно возникнет. Потом обсуди свой план еще как минимум с двумя людьми. Напиши здесь их имена и объясни, почему ты выбрал именно их.

Спокойно сядь и закрой глаза. Представь себя в момент сильной подавленности. Представь, как ты берешь свой аварийный план и шаг за шагом начинаешь его воплощать. Представь, что благодаря этому тебе пришли на помощь и тебе становится легче. Представь, как улучшается твое самочувствие.

УПРАЖНЕНИЕ 38

ПОДПИШИ

ДОГОВОР



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Договор — это официальный документ, взаимное обязательство между двумя сторонами. Заключение договора можно и с собой. Подписывая его, ты соглашаешься выполнять свои обязательства при любых обстоятельствах. Если в договоре сказано, что ты не должен причинять себе вред, то ты обязан позаботиться о своей безопасности во что бы то ни стало, даже при самом сильном депрессивном состоянии.

Мэтт беседовал со своим психологом Элизабет. Он говорил о том, какую подавленность чувствует, как ему плохо и больно до такой степени, что он подумывает о самоубийстве. У него уже нет сил бороться со своими проблемами.

Элизабет уточнила, действительно ли он хочет причинить себе вред или это просто фантазия, которую он не собирается воплощать. Мэтту сложно было ответить на этот вопрос. Он просто чувствовал себя очень плохо, и у него было желание прекратить существовать.

Тогда психолог сказала, что Мэтту нужно взять на себя обязательство заботиться о своей безопасности и жизни. Ситуация наверняка улучшится, депрессивное состояние отступит, и Мэтт выдержит это сложное время, даже если сейчас это кажется ему невероятным. Она попросила пообещать, что следующие сутки он будет себя беречь. Мэтт подумал и ответил «да» — еще один день он сможет прожить. Тогда Элизабет сказала, что хочет получить от него обязательство в письменном виде, и предложила составить и подписать договор, согласно которому он в следующие двадцать четыре часа не причинит себе никакого вреда. Вот что он написал.

Я, Мэтт Харрис, обещаю, что в течение двадцати четырех часов с момента подписания настоящего договора не сделаю ничего, что каким-либо образом могло бы причинить мне вред.

Если у меня возникнет такое желание, я позову папу, маму или психолога, расскажу им о своих ощущениях и попрошу о помощи.

Я даю слово, что сдержу свое обещание и не нарушу настоящий договор.

Я обязуюсь беречь себя.

Внизу Мэтт поставил дату и подпись. Элизабет тоже подписала договор и сделала еще две копии: один экземпляр для себя, один для Мэтта и один для его родителей. В следующие сутки она посоветовала заниматься чем-нибудь безопасным, стараться общаться и не оставаться одному. Когда двадцать четыре часа истекут, они составят следующий договор. Мэтт согласился: он осознал, что подпись под официальным документом принесла ему облегчение и уверенность, что он уберезет себя от опасности.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Если у тебя есть ощущение, что ты можешь себе повредить — неважно, каким способом, — нужно сразу же кому-нибудь об этом сказать. Немедленно отложи рабочую тетрадь, найди ответственного взрослого человека и расскажи ему о своем состоянии, а потом покажи это упражнение и составь договор с собой. Возьми обязательство беречь себя хотя бы двадцать четыре часа.

ВНИМАНИЕ!

Если ты не в состоянии пообещать не причинять себе вреда, скажи об этом ответственному взрослому. Если рядом никакого нет — найди такого человека или позвони ему и объясни, как ты себя чувствуешь. Если связаться не с кем, позвони по телефону 112 или иди в ближайшую больницу и обратись в кабинет неотложной помощи.

Если в данный момент ты не чувствуешь такой опасности, составь договор о том, что предпримешь необходимые шаги и обезопасишь себя, когда такое состояние появится.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи своими словами, что такое «взять на себя обязательство».

Бывало так, что кто-то давал тебе обещание, а потом его нарушал? Как это случилось и как ты это воспринял?

В жизни человек берет на себя много важных обязательств, например помогать другу, действовать в команде, хранить тайну, выполнить какую-то работу, вступить в брак и так далее. Почему важно выполнять эти обязательства?

Расскажи, почему ты будешь выполнять обещание беречь себя.

Важно пообещать беречь себя каждый день своей жизни. Нельзя причинять себе вред, даже если тебе так плохо, что ты не можешь представить, будто все когда-нибудь исправится. Трудные времена пройдут, депрессивное состояние отступит, и ты снова будешь радоваться жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 39

ГОРЯЧАЯ

ЛИНИЯ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Если ты почувствуешь себя настолько плохо, что захочешь причинить себе вред, есть много мест, куда можно обратиться. Тебе готовы помочь двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Где бы ты ни жил, ты получишь бесплатную поддержку: это не зависит от твоего возраста, расовой и религиозной принадлежности, пола и обстоятельств. Нужно заранее узнать, с кем лучше связаться в трудную минуту.

Ниже перечислены места, где тебе помогут, если ты боишься причинить себе вред.

Телефон 112. В любом регионе России можно позвонить по общему номеру служб экстренного реагирования 112: тебя соединят с нужным специалистом и окажут помощь в считанные минуты.

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 (круглосуточно). Можно позвонить по этому номеру телефона и рассказать о своих мыслях и боли человеку, который специально подготовлен выслушать и помочь. Сотрудники Центра экстренной психологической помощи МГППУ способны объективно оценить твою ситуацию и при необходимости оказать помощь и уберечь тебя от опасности: например, они могут посоветовать, куда лучше обратиться за дополнительной поддержкой. Иногда позвонить по телефону проще, чем поговорить с кем-то из своего близкого круга: собеседник тебя не знает, и можно не стесняться.

Позвонить в скорую помощь (03 или по общему номеру 112). Если тебе когда-нибудь понадобится помощь или ты почувствуешь, что можешь сделать себе что-то плохое, звони в службу неотложной медицинской помощи. Ты имеешь право получить консультацию и помощь врачей, даже если находишься в дороге или далеко от дома.

Вот еще несколько служб, которые оказывают экстренную психологическую помощь подросткам по всей России.

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ НОМЕРА

1) Центр экстренной психологической помощи МГППУ

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

Круглосуточно

8-800-2000-122

8-495-624-60-01

childhelpline.ru

telefon-doveria.ru

2) «Твоя территория»

Психологическая помощь подросткам и молодежи.

Ежедневно (онлайн-консультации)

твоятерритория.онлайн

3) «Помощь рядом»

Психологическая помощь детям и подросткам.

Онлайн-консультации

potoschryadom.ru

4) Круглосуточная экстренная телефонная служба МЧС

Оказывает психологическую помощь по всей России.

Звонок по Москве бесплатно

8-499-216-50-50

8-495-989-50-50

psi.mchs.gov.ru

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Загляни в местный телефонный справочник или попроси взрослого помочь тебе заполнить следующую карточку.

ТЕЛЕФОНЫ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

Единый номер: 112

Пожарная охрана:

Полиция:

Скорая помощь:

Телефон доверия:

Служба помощи пострадавшим:

Скопируй эту карточку и положи ее рядом с домашним телефоном. Еще один экземпляр спрячь в кошелек или другое место, чтобы при необходимости он был под рукой. Добавь эти номера в мобильный телефон.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Само существование экстренных служб говорит о том, насколько общество ценит жизнь каждого человека — и твою в том числе. Иногда может казаться, что ты всем безразличен, но в действительности ты важен очень многим. А ты сам когда-нибудь проявлял внимание к незнакомым людям? Может быть, ты улыбался или открывал перед кем-нибудь дверь? Расскажи о таком случае.

Когда ты делаешь что-то хорошее другому человеку, мир становится чуточку лучше. Ты не меньше других заслуживаешь, чтобы о тебе заботились и тебе помогали. Люди, которых ты даже не знаешь, работают над тем, чтобы с тобой ничего не случилось. Они выбрали это занятие, потому что хотят делать добро. В какую экстренную службу ты обратишься в первую очередь, если возникнет необходимость?

Некоторым людям трудно обратиться за помощью, но если они все же решаются на это, то обычно чувствуют себя лучше. Как ты думаешь, почему так происходит?

Твоя жизнь очень важна, и есть люди, которые хотят помочь тебе. Покажи этот раздел другому человеку. Пообещай — себе и ему — в трудную минуту обратиться в экстренную службу и попросить о помощи. Запиши здесь свое обещание, поставь дату и подпишись.

УПРАЖНЕНИЕ 40

СИЛА

НАДЕЖДЫ



ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Даже самое тяжелое депрессивное состояние когда-нибудь пройдет, но иногда человек так сосредоточен на своей боли, что забывает об этом. Ситуация может казаться ему безнадежной, даже если на самом деле это не так. Чтобы не дать эмоциям подавить тебя, обратись к силе надежды.

Карл почти год боролся с депрессивным состоянием. Обычно у него неплохо получалось владеть собой, но неделю назад почва как будто ушла у него из-под ног. Отец попал в аварию и лежал в отделении интенсивной терапии. Карл очень боялся за его жизнь и каждый день его навещал. Это было так тяжело, что Карл потерял сон и аппетит. В школе он не был уже три дня и пропустил две важные контрольные, которые были ему нужны, чтобы получить зачет. Он совсем вымотался. Проблем вдруг стало столько, что он просто не знал, как жить дальше.

Когда Карл в очередной раз пришел в больницу, он чувствовал себя отвратительно — даже хуже, чем раньше. Там уже была бабушка: она сидела у койки и похлопывала папу по руке. На ее лице была любящая улыбка. Карл тяжело опустился на стул. Он был истощен и подавлен. Бабушка заметила его состояние и спросила, как он себя чувствует. Карл ответил: «Ужасно» — и признался, что он сильно подавлен: папа умрет, его выгонят из школы, и он вечно будет страдать. Тогда бабушка подошла и обняла внука. В ней ощущалась удивительная сила.

«Карл, — сказала она, — не позволяй депрессии себя победить. Ты так сосредоточен на своей боли, что не замечаешь надежду. Твой папа, скорее всего, выкарабкается. У него прекрасное здоровье и сильное сердце. Он волевой человек и хочет жить, с каждым днем ему становится немного лучше. Твои учителя, скорее всего, войдут в положение. Объясни им ситуацию, и они разрешат тебе сдать тесты попозже или еще как-то подтянуть оценки. Твое состояние временное: ты найдешь в себе силы пережить этот случай, как уже не раз бывало. Скоро тебе станет легче».

Карл внимательно слушал бабушку. В ее словах была доля истины. Он действительно не видел надежды, потому что слишком погрузился в свои депрессивные переживания, а ведь совсем не обязательно так мучиться. Вполне вероятно, что жизнь наладится.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Авторы следующих реплик чувствуют сильную подавленность. Для каждой ситуации напиши фразу, которая может вселить в них надежду и помочь выйти из этого состояния.

«Я пытаюсь устроиться на работу, но меня никуда не берут. Наверное, уже нет смысла пробовать».

«Сестра во всем лучше меня. Мама с папой всегда будут гордиться ей больше, чем мной».

«Меня все сторонятся из-за инвалидности: я не могу ходить. У меня никогда не будет друзей».

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Как ты думаешь, почему люди иногда сосредоточены на депрессивных переживаниях и не видят надежды?

Чтобы утешить человека, иногда говорят, что «темнее всего перед рассветом». Как ты это понимаешь?

Опиши случай, когда ты терял надежду на лучшее. Чем все кончилось? Твои худшие ожидания сбылись? Ты выжил? Ситуация исправилась?

Какие жизненные обстоятельства вызывают у тебя тоску сегодня? Для каждой ситуации придумай фразу, которая вселяет обоснованную надежду.

ОБ АВТОРЕ

Лиза Шаб — лицензированный клинический социальный работник, практикующий психотерапевт с тридцатилетним стажем. Живет и работает в районе Большого Чикаго. Автор ежемесячной рубрики для родителей в журнале *Chicago Parent*, нескольких рабочих тетрадей и книг по самопомощи для детей и взрослых, включая рабочую тетрадь «Ключ к себе. Повышаем самооценку». Проводит открытые мастер-классы по самопомощи и терапии расслабления, а также учебные курсы для профессиональных психотерапевтов. Получила степень бакалавра в Северо-Западном университете и степень магистра по клинической социальной работе в Университете Лойолы.

Психология

Умные книжки

Истории для души

Помощь в учебе

Творчество

Родителям

Игры и квесты

МИФ Подростки

Все книги для детей и родителей
на одной странице:
mif.to/teen

Подписывайтесь на полезные
книжные письма со скидками
и подарками:
mif.to/teen-letter



mif.podrostki



Научно-популярное издание
Серия «Ключ к себе. Простые практики самопомощи»
Для среднего и старшего школьного возраста

ЛИЗА ШАБ

Ключ к себе

ДАЕМ ОТПОР ГРУСТИ И ДЕПРЕССИИ

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Валерия Важнова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Верстка *Ольга Булатова*

Макет и иллюстрации *Ольга Медведкова*

Корректоры *Евгения Мазаник, Наталья Воробьева*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks

facebook.com/mifbooks



ВРЕМЯ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Многие из нас порой испытывают чувство тоски или безнадежности. Но в подростковом возрасте мир вокруг меняется так сильно, что эти эмоции возникают чаще обычного. Целых 25% твоих сверстников страдают от симптомов серьезной депрессии, при этом далеко не всегда они умеют определить свое состояние.

Если тебе кажется, что апатия и уныние берут над тобой верх, попробуй выполнить упражнения из этой книги.

Они помогут:

- справиться с грустью и другими тяжелыми чувствами;
- стать общительнее и найти друзей;
- научиться разрешать конфликты;
- позаботиться о себе в трудную минуту.

«Ключ к себе» — это серия рабочих тетрадей, написанных специалистами мирового уровня. Она разработана специально для того, чтобы максимально быстро помочь тебе справиться с самыми распространенными психологическими проблемами при помощи:

- проверенных научных методик;
- интересных и эффективных упражнений;
- многолетнего опыта авторов книг.

У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

ISBN 978-5-00169-929-3



9 785001 699293 >

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Like facebook.com/mifbooks

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks