

ДОКТОР ТОМАС МАКДОНАХ

ДЖОН ПАТРИК ХЭТЧЕР

СПОКОЙНО, ТЫ СПРАВИШЬСЯ!

101 СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТРЕВОГИ И СТРЕССА

Доктор Томас МакДонах
Джон Патрик Хэтчер

СПОКОЙНО, ТЫ СПРАВИШЬСЯ!
**101 способ избавиться
от тревоги и стресса**

Перевод с английского Михаила Попова

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2020

УДК 159.922.8+159.962.7
ББК 88.8+53.57
М15

Перевод выполнен с оригинального издания
*101 Ways to Conquer Teen Anxiety. Simple Tips, Techniques and Strategies
for Overcoming Anxiety, Worry and Panic Attacks*

Издано с разрешения *Ulysses Press*

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Михаила Попова

Научный редактор Анастасия Пингачева

МакДонах, Томас

М15 Спокойно, ты справишься! 101 способ избавиться от тревоги и стресса / Томас МакДонах, Джон Патрик Хэтчер ; пер. с англ. М. Попова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 250 с.

ISBN 978-5-00146-696-3

Сегодня обычный подросток в среднем испытывает столько же стресса, сколько 50 лет назад приходилось на долю пациента психиатрической клиники. Перед вами понятное и дружелюбное руководство для подростков и их родителей по борьбе со стрессом и тревожностью.

УДК 159.922.8+159.962.7
ББК 88.8+53.57

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

Text copyright © 2016 Thomas McDonagh and Jon Patrick Hatcher

Design and concept copyright © 2016 Ulysses Press and its licensors.

All rights reserved. Any unauthorized duplication in whole or in part or dissemination of this edition by any means (including but not limited to photocopying, electronic devices, digital versions, and the Internet) will be prosecuted to the fullest extent of the law.



ISBN 978-5-00146-696-3

Перевод на русский язык, издание на русском языке
© ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

Моей семье — за всю ее любовь и поддержку.

Доктор Томас МакДонах

Джеймсу и Джоан Хэтчер, Мэриан Лэмб и Дэйву Петерсону —
за ваше беззаветное служение другим.

Джон Патрик Хэтчер

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как читать эту книгу	6
Глава 1. Я схожу с ума или это тревожное расстройство?	7
Глава 2. Лекарства или терапия?	25
Глава 3. Тинейджеры и технологии	43
Глава 4. Семья	61
Глава 5. Школьные тревоги	77
Глава 6. Свидания, секс и популярность	89
Глава 7. Работа и деньги	105
Глава 8. Страх будущего	123
Глава 9. Тревожность и зависимости	143
Глава 10. Ментальные фильтры	157
Глава 11. Тревога и сон	175
Глава 12. Стремление навредить себе	187
Глава 13. Причины и последствия долговременной тревоги	205
Глава 14. 101 способ быстро снизить тревогу	227
Благодарности	236
Об авторах	239
Библиография	240
Алфавитный указатель	242

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Привет! Перед тобой особенная книга — в ней свои знания и умения объединили два очень разных (но одинаково увлеченных) человека. Первая часть каждой главы — это искренний и невероятно личный рассказ писателя **Джона Патрика Хэтчера** о своем опыте борьбы с тревожным расстройством в подростковые годы. Во второй части главы слово берет доктор **Томас МакДонах** — он говорит о подростковой тревожности и связанных с ней проблемах с научной точки зрения.

ГЛАВА 1

Я СХОЖУ С УМА
ИЛИ ЭТО ТРЕВОЖНОЕ
РАССТРОЙСТВО?

У МЕНЯ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО?

Я взялся писать эту книгу в соавторстве с доктором МакДонахом во многом потому, что в подростковом возрасте сам столкнулся с тревожностью. Хотя я всегда был завзятым спортсменом и участвовал в соревнованиях, в быту мне не везло. Видимо, потому, что мой беспокойный ум всегда был чем-то занят (но только не тем, чем в это время был занят я). Все началось еще в детстве с целого ряда неудач:

- Я сломал челюсть, пытаясь удержаться на большом пластиковом мяче, чтобы произвести впечатление на свою немецкую овчарку.
- Я отравился таблетками для посудомоечной машины, которые нашел под раковиной в кухне.
- Меня ударило током, когда я гостил у друга на ранчо и в сильный ливень упал на электрическое ограждение.
- В четвертом классе я сломал левую руку и получил сотрясение мозга — всего за одну перемену.
- Совсем недавно я сломал левую ногу, пытаясь сделать сальто в мелкой части бассейна, и повредил барабанную перепонку, занимаясь дайвингом в Монтерее.

Большинство полученных мной порезов, переломов, ссадин и ушибов прямо связаны с моими тревогами. С детства меня прозвали человеком-катастрофой из-за способности притягивать бедствия. Мной управляла тревога. Необходимость выбрать что-то серьезнее, чем хлеб для бутерброда, парализовывала меня. Даже в спорте и на отдыхе я позволял страхам и тревогам сбивать мою концентрацию

и уверенность в себе, что регулярно приводило к травмам. Однажды в субботу я ехал с холма на горном велосипеде и увидел глубокую борозду, которая шла параллельно тропинке. Я испугался, что могу угодить в нее передним колесом и перевернуться, — вполне обоснованный страх. Но я так загляделся, что переднее колесо, конечно же, въехало прямо в нее. Я немедленно попытался вырулить на тропинку, но колесо завязло, и велосипед сделал сальто вперед — вместе со мной. Если бы я смотрел на широкую тропинку прямо перед собой, все закончилось бы хорошо. Я сам создал ситуацию, которой больше всего боялся, позволив страху управлять собой.

Тревога делает нас особенными. В плохом смысле этого слова. В прошлом я удивлялся тому, что никто больше, казалось, не испытывает таких сложностей, как я. И было не важно, какой диагноз мне ставили, потому что мои переживания от этого не менялись. Приступы тревоги нападали на меня и в школе, и в Малой бейсбольной лиге, где я играл. Я считал их чем-то вроде своих персональных закидонов. Я думал, что однажды просто перерасту их. Я еще не разобрался в себе по-настоящему, и мне казалось, что я устроен не так, как другие. Только моими суперспособностями были не невидимость или умение проглотить огромную пиццу за один присест, а чрезмерная настороженность и социальная неприспособленность.

Мало того что я сам не понимал, что со мной происходит, так еще и расспросы окружающих заставляли меня сомневаться в себе. К счастью, мне не удалось долго скрывать свои неврозы от родителей, ведь они для того и нужны, чтобы обращать на своего ребенка внимание и все такое. Они начали расспрашивать меня, что я думаю и чувствую. Мои ответы удивили и испугали их, и они догадались найти мне психотерапевта. В детстве я считал терапию крутой штукой: я на 50 минут приходил в комнату, полную классных игрушек, и получал их в свое распоряжение. Моим родителям было не так весело, потому что игрушек им не доставалось, а вот сеансы оплачивать приходилось. Я думаю, что больше людей обращались бы за помощью к специалистам, если бы и для взрослых существовала игровая форма психотерапии. Они могли бы играть в виртуальный футбол,

онлайн-покер или дженгу. У того психотерапевта, к которой я хожу сегодня, игр нет (а ведь она могла хотя бы завести настольную коробку с песком и грабельками или лавовую лампу!). Но это заставляет меня говорить, взаимодействовать с терапевтом и определять свои эмоции, не отвлекаясь, что приносит мне очень много пользы.

У меня 99 проблем, и 93 из них — это просто выдуманные вещи, которые заставляют меня нервничать безо всяких на то причин.

Психотерапия началась для меня в 13 лет и продолжается до сих пор. Приложив некоторые усилия, я освоил немало ценных инструментов для борьбы с тревогами и даже депрессией. Я мастерски овладел приемами когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и диалектической поведенческой терапии (ДПТ). Не надо пугаться этих аббревиатур. КПТ — это всего лишь набор отработанных когнитивных навыков, которые помогают разрешать текущие проблемы, меняя негативные стереотипы нашего мышления и поведения на позитивные (см. с. 39). ДПТ — это разновидность КПТ, разработанная в конце 1980-х годов психологом Маршой Линехан (см. с. 41).

В этой книге мы научим тебя тем же вещам, которые когда-то помогли мне. Также в ней будут те приемы, которым доктор МакДонах и другие психотерапевты учат своих пациентов. Сидеть напротив незнакомого человека и рассказывать ему о себе поначалу непросто. Но если поверить, что врач искренне желает тебе добра, ты почувствуешь себя свободнее. Это большое преимущество — иметь в жизни непредвзятую и справедливую третью сторону, будь то терапевт, школьный психолог-консультант или твой духовный лидер. Психотерапия похожа на силовую тренировку: что ты вложишь в нее, то и получишь. Она может принести пользу любому человеку. Большинство из нас регулярно подхватывают идеи друзей и ищут совета у близких. Психотерапевт — это компетентный источник по-

моши и хороших советов, на 100% посвященный в твои дела. Самые влиятельные и успешные люди в мире — от руководителей крупных компаний и выдающихся спортсменов до президентов — имеют персональных советников, которые помогают им. К сожалению, подростки часто позволяют тревогам влиять на важные жизненные решения. Это может завести тебя туда, где ты точно не хочешь оказаться. Если оставлять тревоги без внимания, они начнут управлять всеми твоими действиями. Лично я принимал тысячи сомнительных решений, вместо того чтобы разобраться, что на меня влияло, и недоумевал, почему все и всегда складывалось по плохим сценариям, которые держали меня на месте, а то и вовсе отбрасывали назад. Ты сможешь победить симптомы тревожности, просто признавая их и называя их по имени, когда они появляются. «А вот ко мне снова крадется старая добрая Тревожность».

Тревожность — это тот самый хулиган, которому все время нужно давать отпор, или он начнет командовать тобой.

Как распознать тревожность?

Итак, как понять, что у тебя тревожное расстройство или какая-то еще более коварная штука из «Настольного справочника психиатра»? Загляни в «Симптомы тревожных состояний» на с. 12.

То состояние, о котором мы говорим в этой книге, имеет мало общего со здоровой тревогой, которая помогает тебе готовиться к экзаменам или убегать от навязчивых консультантов в магазине. Эта болезненная тревожность выходит за рамки коротких и в целом даже полезных беспокойств и страхов.

Согласно специалистам Американского национального института психического здоровья (NIMH), «сильные тревожные

состояния, которые делятся как минимум шесть месяцев, считаются проблемой, которая требует тщательного исследования и лечения. Такие тревожные расстройства сопровождаются различными симптомами, но все они группируются вокруг неестественных, иррациональных страхов и фобий». Вместо того чтобы мотивировать тебя на необходимые действия, тревожность такого уровня мешает твоей повседневной жизни, занятиям и взаимоотношениям с людьми. Некоторые симптомы, например беспокойство и страхи, проявляются во всех тревожных состояниях, но каждое из них характеризуется еще и своими конкретными симптомами.

В дополнение к тому, что происходит в твоей голове, у тревожного расстройства есть и много физических проявлений, а именно:

- сбои в работе сердца / учащенное сердцебиение;
- чрезмерная потливость;
- трепет конечностей, приступы слабости;
- сбои дыхания, гипервентиляция;
- ощущение нехватки воздуха / трудности при глотании;
- головокружение;
- приступы жара или холода;
- частое мочеиспускание или диарея;
- напряжение и боль в мышцах;
- головная боль;
- усталость;
- бессонница или проблемы со сном;
- переедание или недоедание.

Зачастую тревожные состояния тесно связаны с депрессией. «Очень редко встречаются пациенты, которые испытывают депрессию и не имеют тревожных расстройств. Так же трудно найти людей с тревожным расстройством, у которых нет какой-либо формы депрессии», — говорит доктор Чарльз Гудстейн, профессор психиатрии в Медицинской школе университета Нью-Йорка. Поэ-

тому не укоряй себя, если вдобавок ко всему прочему обнаружишь еще и депрессию: это было вероятнее всего. И хотя между симптомами депрессии, тревожных расстройств и даже биполярных состояний есть некое сходство, все они требуют разных подходов к лечению и разных лекарств. Именно поэтому, чтобы справиться с ними, так важно получить профессиональный диагноз. Сегодня тревожное расстройство — это вовсе не клеймо. Это просто значит, что ты по-настоящему живешь.

*Тело человека на 80% состоит из воды, так что,
по сути, мы просто огурцы со своими тревогами.*

Аноним

ВСЕГДА ЗАБОТЬСЯ О СВОЕМ РАЗУМЕ, ВЕДЬ ОН У ТЕБЯ ОДИН

С детства мы гонимся за хорошими оценками в школе, хорошей работой, хорошей семьей и детьми, мчимся вперед... В этой гонке мы приобретаем кое-что еще: тревожность и депрессию.

Питер МакВильямс, писатель

Самое неприятное в тревожном расстройстве — то, что ты не догадываешься, что с тобой происходит. Тебе кажется, что ты сходишь с ума. Все может начаться с какой-то мелочи. Ты замечаешь, что пульс ускоряется, чувствуешь тяжесть в груди, на лбу выступает холодный пот, а в голове возникают вопросы, на которые ты не можешь ответить. Что со мной происходит? Почему? Это сердечный приступ? Почему я не могу прекратить это? Я не забыл закрыть дверь на замок? Они так и будут всегда злиться на меня?

Именно здесь тебе пригодится наша книга: она даст ответы на эти вопросы и инструменты, которые нужны, когда нападает паника. Сначала мы рассмотрим разные виды тревожных состояний, особенности нашего мозга и пользу, которую нам приносит «здоровая» тревога.

Критерии тревожных состояний

Как клинический психолог, я использую в работе книгу, которая содержит все диагностические признаки психических расстройств. Она называется «Диагностический и статистический справочник

расстройств психики», это уже пятое издание (DSM-5). В этой главе я расскажу о самых распространенных признаках, но сначала я хочу поделиться своей собственной историей, чтобы тебе стало понятно, как диагностируют психические расстройства.

В мой первый день в аспирантуре я пришел на лекцию под названием «Психопатология взрослого человека». Цель этого курса состояла в том, чтобы ознакомить аспирантов со всеми видами психических расстройств и критериями их диагностики. После обычного знакомства профессор, доктор Уильям Дорфман, попросил всех открыть страницу 462 справочника DSM-4 и начать читать. На ней были описаны признаки обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР). Вскоре я услышал не очень-то тихий шепот моих коллег-аспирантов, в котором можно было разобрать «Да не может быть!» или «Так вот в чем дело...», а также некоторые слова из трех букв, которые я здесь цитировать не буду.

Причиной для беспокойства послужило то, что все эти блестящие аспиранты обнаружили у себя симптомы ОКР, как только прочитали о них в справочнике. Именно на такую реакцию и рассчитывал доктор Дорфман. На самом деле, конечно, ни у кого в нашей аудитории не было ОКР. У одних аспирантов присутствовали только отдельные симптомы, у других симптомы были не настолько интенсивны, чтобы гарантировать диагноз. На самом-то деле (и с этим согласится даже доктор Дорфман), чтобы быть продуктивным, каждому из нас нужно иметь какие-то черты,ственные людям с ОКР. Это делает из нас хороших студентов. Ты несколько раз проверяешь свою работу, проявляешь внимание к деталям и умеешь планировать жизнь? Это прекрасно!

Смысль этой истории в следующем: когда будешь читать про критерии тревожных состояний, скорее всего, ты обнаружишь их у себя. Это нормально, этого и следует ожидать. Немного тревоги даже помогает нам разобраться с делами. Так что даже если у тебя обнаружились некоторые симптомы, это еще не значит, что у тебя тревожное расстройство. (Диагноз может поставить только лицензирован-

ный специалист.) Важно помнить, что диагноз ставят тому, у кого есть все симптомы расстройства, и они постоянно присутствуют в жизни. Если это твой случай, то я советую обратиться за помощью к специалисту по психическим расстройствам. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Еще я хочу напомнить тебе одну важную вещь: в случае с психическими расстройствами врач имеет дело с пациентом, а не диагнозом. Твое тревожное расстройство — это не ты. Оно ничего не говорит о твоей личности. Это не отметка и не клеймо.

Диагноз — это всего лишь инструкция, которая гарантирует, что ты получишь то лечение, которое тебе больше подходит. Точно так же твоему лечащему врачу необходимо знать, что у тебя сломана кость, чтобы лечить именно перелом, а не грипп. Психотерапевт должен прежде всего понять, что с тобой происходит. Тревожность характеризует тебя не больше, чем, например, сломанная кость. Это не выражение твоей личности — это просто набор симптомов.

Помни все это, когда будешь читать размещенные ниже тесты. Они помогут тебе понять, какие тревожные состояния характерны для тебя. У некоторых людей одновременно проявляются разные виды тревожных состояний. Но не забудь, что опросники — это просто источник полезной информации. Официальный диагноз может поставить только лицензированный специалист.

Давай начнем прямо сейчас!

Тест на социальное тревожное расстройство

Поставь себе 1 балл за каждое утверждение, которое имеет отношение к тебе.

 Обычно ты испытываешь страх, когда нужно встретиться с новыми людьми или выступить перед группой.

 Выступая перед аудиторией или встречаясь с новыми людьми, ты обычно думаешь, что опозоришься или что окружающие подумают о тебе плохо.

- В ситуации социального взаимодействия ты обычно ощущаешь сильные физические симптомы (жар, потливость, напряжение мышц, покраснение, смущение, сухость во рту и так далее).
- Ты думаешь, что твои ощущения в подобных ситуациях «ненормальны».
- Ты всеми силами стараешься избежать новых социальных взаимодействий.
- Социальные тревоги мешают твоей повседневной жизни.
- Перечисленные симптомы наблюдаются у тебя дольше шести месяцев.

Если у тебя 6 баллов или больше, то вполне возможно, что у тебя есть симптомы, соответствующие социальному тревожному расстройству, или социофобии.

Некоторые факты о социальном тревожном расстройстве

- Научные исследования показывают, что социальное тревожное расстройство чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Однако в клинической практике эта тенденция не присутствует.
- В течение жизни с социальным тревожным расстройством сталкиваются от 3 до 13% людей.
- Социальное тревожное расстройство проявляется в среднем подростковом возрасте, иногда вследствие более медленного, чем у сверстников, развития или застенчивости.
- Социальное тревожное расстройство чаще встречается у тех, чьи ближайшие родственники страдали или страдают им.

Тест на генерализованное тревожное расстройство

Поставь себе 1 балл за каждое утверждение, которое имеет отношение к тебе.

- 👉 Ты чувствуешь, что чрезмерно волнуешься по самым разным поводам. (У тебя в голове постоянно проскакивает мысль: «А что будет, если...»)
- 👉 Эти навязчивые тревожные мысли посещают тебя почти каждый день.
- 👉 Тебе трудно остановить или хотя бы контролировать эти тревожные мысли.
- 👉 Ты чувствуешь (по 1 баллу за каждое совпадение): нервозность / нахождение «на грани», быструю утомляемость, трудности с концентрацией / пустоту в голове, раздражительность, напряжение мышц, проблемы со сном.
- 👉 Тревожные мысли мешают твоей повседневной жизни.
- 👉 Перечисленные симптомы отмечаются у тебя дольше шести месяцев.

Если у тебя 7 баллов или больше, то вполне возможно, что у тебя есть симптомы, соответствующие генерализованному тревожному расстройству.

Некоторые факты о генерализованном тревожном расстройстве

В подростковом возрасте мы часто беспокоимся об этих вещах:

- успехи в учебе или спорте, даже если нас не оценивают; пунктуальность;
- катастрофы, например землетрясения или ядерная война;

- излишняя конформность (подстраивание под чужие желания);
- стремление к совершенству;
- неуверенность в себе;
- переделывание заданий;
- потребность в одобрении или поддержке.

В год генерализованное тревожное расстройство обнаруживается у 3% людей; в среднем за жизнь с ним сталкиваются 5% людей.

Среди пациентов с генерализованным тревожным расстройством 25% в дополнение к нему имеют другие виды тревожных расстройств.

Тест на паническое расстройство

Поставь себе 1 балл, если хотя бы один из нижеперечисленных симптомов быстро проявляется у тебя в стрессовых ситуациях и достигает своего пика через 10 минут.

- Учащенное сердцебиение;
- потливость;
- тремор конечностей;
- нехватка воздуха / ощущение, что ты задыхаешься;
- приступы удушья;
- боль или неприятные ощущения в груди;
- тошнота;
- головокружение, неуверенность в движениях, обморочное состояние;
- ощущение нереальности себя и окружения («Это в самом деле происходит со мной?»);
- страх потерять над собой контроль или сойти с ума;
- страх смерти;

- онемение или покалывание в конечностях;
- приливы жара или холода.

Если у тебя 4 балла или больше, то вполне возможно, что у тебя есть симптомы, соответствующие паническому расстройству.

У ближайших родственников тех, кто страдает от панического расстройства, вероятность его проявления в 8 раз выше, чем у обычных людей.

Тест на обсессивно-компульсивное расстройство

Поставь себе 1 балл за каждое утверждение, которое имеет отношение к тебе.

Обсессивные состояния

- Посещают ли тебя повторяющиеся мысли, импульсы или образы, которые вызывают у тебя тревогу или беспокойство?
- Представляют ли они собой нечто большее, чем просто излишнее волнение о проблемах твоей жизни?
- Пытаешься ли ты не замечать или подавлять эти мысли, импульсы или образы?
- Считаешь ли ты, что эти мысли, импульсы или образы исходят из твоей собственной головы (или кто-то или что-то заставляет твой разум генерировать их)?

ИЛИ

Компульсивные состояния

- Есть ли у тебя какие-то навязчивые привычки (например, постоянная перепроверка своих действий) или мыслительные

процессы (например, постоянный счет про себя), которые, по твоему мнению, необходимо делать регулярно?

- Снижается ли уровень тревоги, после того как ты осуществляешь эти действия?



Имеет ли нижеперечисленное отношение к тебе?

- Ты чувствуешь, что твои обсессивно-компульсивные состояния избыточны или неоправданы?
- Они мешают твоей повседневной жизни?

Если у тебя набралось по 1 баллу за каждый из критериев обсессивных или компульсивных состояний, то вполне возможно, что у тебя есть симптомы, соответствующие ОКР.

Примечание. Эти тесты основаны на критериях «Диагностического и статистического справочника расстройств психики» (DSM).

Моя жизнь — это постоянная паническая атака с редкими перерывами на сэндвич.

Тревожный мозг

Сейчас я немного расскажу тебе о биологии мозга — ничего заумного, обещаю. Некоторые вещи я сознательно упростил. На самом деле мозг — намного более сложная штука. Я просто хочу дать тебе общее представление о том, что с ним происходит.

Легче объяснить, когда у тебя перед глазами есть соответствующая модель. Поэтому сожми одну руку в кулак с большим пальцем внутри. Это и есть твоя модель головного мозга.

Запястье будет представлять ствол головного мозга, зажатый внутри большой палец — лимбическую систему (центр эмоций),

а передняя часть пальцев — лобную долю головного мозга. Я расскажу подробнее о двух последних.

Лимбическая система состоит из нескольких частей и отвечает за разные вещи, но в первую очередь — за наши эмоции. Одна из частей лимбической системы — миндалевидное тело (на самом деле их два, по одному в каждом полушарии). Миндалевидное тело играет очень важную роль: оно запускает реакцию «бей или беги» (иначе говоря, тревогу). Оно постоянно сканирует твой организм в поисках возможной опасности.

Например, когда ты поднимаешься по лестнице, у тебя сбивается дыхание и слегка учащается пульс. Миндалевидное тело замечает эти изменения и сразу приходит в действие! Оно похоже на выключатель света: у него нет «среднего положения». Оно или включено, или нет. Так что, как только одна из реакций твоего тела отдаленно напоминает тревогу, миндалина посыпает свой сигнал.

Этот сигнал передается в лобную долю мозга (на нашей модели это четыре сжатых пальца, помнишь?). Твоя лобная доля, особенно ее префронтальная кора, отвечает за многие вещи, в том числе за характер и высокоразвитое мышление. Ее задача — расшифровывать сигналы миндалевидного тела. Поскольку оно включается по любому поводу, лобная доля должна разобраться, действительно ли тебе грозит опасность.

При излишней тревожности миндалина выполняет свою функцию и посыпает сигнал, а лобная доля мозга соглашается с ней. «Да, об этом стоит побеспокоиться», — говорит она. И ты чувствуешь тревогу.

Если твой мозг не подвержен чрезмерной тревожности, то в ответ на сигнал миндалевидного тела лобная доля отвечает: «Спокойно, ничего страшного». И тревожное состояние не возникает.

В этой книге мы хотим с помощью информации и упражнений научить твою лобную долю успокаивать миндалевидное тело.

Тревожность приносит нам пользу

В прошлом я преподавал в терапевтической группе, которая должна была помочь слушателям победить тревожность. На первом занятии я спрашивал: «Мы ведь не хотим, чтобы все тревоги исчезли из нашей жизни, правда? А почему?» После нескольких шуток («Потому что вам нужны пациенты» и тому подобное) кто-нибудь обязательно говорил: «Наверное, если бы мы не испытывали тревогу, то я смело пошел бы по опасному склону в горах и мог бы погибнуть» или «Если бы не страх перед преподавателем, я бы никогда не готовился к экзаменам». Именно. Нам нужны тревоги: они сохраняют нам жизнь и мотивируют нас действовать. Небольшая тревога идет нам на пользу! Но когда ее слишком много, возникают проблемы.

Поэтому во время работы над своими тревогами не ставь себе цель «Избавиться от всех тревог в моей жизни». Это не только нереалистично (помни, что в твоем мозге есть миндалина), но и вредно. Нам выгодно иметь немного здоровой тревоги. Иначе как ты заставишь себя делать домашние задания или готовиться к поступлению в университет, когда можно просто тусоваться с друзьями?

Так что цель нашей книги не избавить тебя от всех тревог, а свести их к тому уровню, который можно контролировать. Мы хотим научить тебя управлять ими. Для этого придется работать с ними напрямую, не избегая их и не осуждая себя, ведь тревога — это не порок и не признак слабости. Только взглянув тревогам в глаза, ты сможешь справиться с ними.

В следующих главах мы расскажем, как это сделать.

Несколько способов справиться с тревогой

1. Для того чтобы уменьшить свои тревоги, признай их.
2. Переставь мебель в своей комнате. Такая перемена может оаться очень благотворной.
3. Запиши свои тревоги. Это позволит высвободить эмоции. Дневник мыслей, чувств и эмоций — один из лучших способов справиться с расстройствами настроения.
4. Сомневайся в своих тревогах. На чем они основаны? Что произойдет в худшем случае? А что — в наиболее вероятном? Помни об этой важной цепочке: мысли порождают чувства, а чувства — действия. Негативные мысли приводят к негативным эмоциям, а те — к негативным действиям.
5. Учись снижать порог чувствительности. Это поможет тебе противостоять своим величайшим страхам и волнениям. Если ты боишься чего-то, сделай это.
6. Борись с источниками своих тревог. Изменяй то, что ты можешь изменить. Принимай то, чего изменить не можешь.
7. Установи на смартфон приложения, которые помогают спраться с тревожностью. Пусть они всегда будут при тебе. Сделай так, чтобы их было легко найти в твоей библиотеке приложений.
8. Заведи себе амулет — какой-нибудь небольшой и гладкий предмет. Бери его в руки, когда на тебя нападают стресс или тревога.

ГЛАВА 2

ЛЕКАРСТВА ИЛИ ТЕРАПИЯ?

Тревоги попытаются закопать вас,
но вы прорастете, как зерно.

Аноним

ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ!

Мало кто знает, что у тревожных состояний есть одна неприятная особенность, затрудняющая лечение: тревога мешает тебе делать что-то, что улучшит твоё состояние. Моя тревога не даёт мне платить по счетам, пока мне не начнут угрожать кредиторы; идти в супермаркет, пока дома не останется только растворимая лапша и засохший майонез; мыть машину, пока уличные мальчишки не начинают писать всякие глупости на ее пыльных окнах. А когда я начинаю курс таблеток, чтобы справиться с тревогой, она не даёт мне принимать лекарства регулярно.

Тревожность — это нарцисс, который хочет, чтобы мы концентрировались только... на своих тревогах. Если бы тревожное расстройство приняло человеческий образ, думаю, это был бы Дональд Трамп или кто-то из семейства Кардашьян.

Тревожность пытается затуманить твой мозг и наполнить твоё сознание невообразимым количеством мыслей, шумов, эмоций и стресс-факторов, которые не имеют под собой никакого основания. А действительно важные вещи, которые надо сделать в срок, оказываются погребены под «гвалтом в мозгу». И вот ты уже не сдаешь эссе вовремя, забываешь о домашних обязанностях и всюду опаздываешь. А все вокруг удивляются, почему ты не можешь собраться с мыслями или хотя бы найти с утра парные носки. Но если бы они увидели карнавал мыслей в твоей голове, они бы наверняка все поняли. Вот несколько приемов, которые рекомендуют мы с доктором МакДонахом.

Терапия снижает уровень тревожности

В большинстве случаев тревожное расстройство может вылечить специалист — психолог или психотерапевт. Сконцентрируйся на навыках, которым он тебя учит, и не забивай себе голову лишней информацией. Помни, что мысли могут усиливать симптомы тревожных расстройств. Работай над своими мыслями — так ты сможешь изменить частоту и интенсивность приступов тревоги. Это очень простая идея, но она требует усилий. Вообще все стоящие вещи требуют усилий.

Противодействие

Очень трудно найти более эффективный метод, чем «противодействие» (когда ты делаешь ровно то, против чего обращены твои страхи). Это лучший способ обезоружить тревоги. Они пытаются манипулировать тобой, словно братья и сестры или школьные задиры. Тут пригодится немного реверсивной психологии: если не противостоять своим страхам, то избегание и постоянные панические атаки принесут тебе немало проблем в школе, на работе и в семье. Тревоги прячутся везде — даже в стиральной машинке, которая опять потеряла один носок.

Не надо отчаиваться. Если я посвятил большую часть своей жизни терапии, это еще не значит, что тебе предстоит то же самое. Психотерапевт, которая работает со мной, стала для меня кем-то вроде коуча. Она не только мастерски разбирается с моими тревогами, но и дает советы насчет личных отношений и карьеры, учит меня техникам релаксации и помогает принимать взвешенные решения, например о том, куда мне переехать (или почему мне все-таки не стоит покупать пони).

Длительность терапии у каждого человека своя. Одним становится лучше уже за несколько сеансов, тогда как другим приходится посещать специалиста несколько месяцев или даже лет. Врач ставит цель добиться какого-то измеримого улучшения твоего состояния. При этом пациент не связан обязательствами: если тебя чем-то не устраивает один терапевт, ты всегда можешь выбрать другого. Это просто. Профессионал не примет это на свой счет (а если примет, то ему самому нужна психотерапия). За всю жизнь мне не повезло только с одним терапевтом: она всегда была в плохом настроении. Однажды я оборвал наш сеанс на полуслове и ушел. На прощание я посоветовал ей устроиться работать в дорожную полицию. Профессия психотерапевта подходит не каждому.

Напичканный лекарствами мир

Согласно исследованиям журнала Psychology Today, люди обычно предпочитают лекарства, а не психотерапию. Антидепрессанты и противотревожные препараты относятся к числу лекарств, которые врачи выписывают чаще всего. Это подтверждают и выводы Кэтрин МакХью и ее коллег, которые обнаружили, что в поисках спасения от депрессии и тревожных расстройств люди выбирают таблетки в три раза чаще, чем психотерапию. Наш мир напичкан лекарствами. Почему компании тратят столько денег на рекламу успокоительных? Потому что рынок таких лекарств огромен и они приносят гигантские прибыли фармацевтическим компаниям.

В конечном счете я согласен с мнением экспертов: в зависимости от человека и симптомов можно справиться с тревожным расстройством с помощью лекарств, психотерапии или и того и другого вместе. Я сам принимаю лекарства много лет. Перепробовав много препаратов под плотным контролем врачей, я остановился на таблетках под названием Paxil. В моем случае у них меньше всего побочных эффектов, при этом они действительно работают. Сегодня я успешноправляюсь со своей тревогой при помощи ин-

струментов когнитивно-поведенческой терапии, а также сопровождающих их лекарств. Медикаменты могут помочь нам пережить болезненные события, которые провоцируют приступы тревоги, например потерю любимого человека. К тому же они начинают работать быстрее, чем терапия, буквально за несколько недель. Но в долгосрочной перспективе важно освоить инструменты КПТ, чтобы управлять своими тревогами. Лично я иногда пил противотревожные препараты, но всегда в дополнение к психотерапии. Я уверен, что если тебе прописали лекарство, то надо принимать его параллельно с психотерапией.

Исследования показывают, что лекарства работают, только пока ты принимаешь их, а вот навыки, приобретенные во время терапии, снижают риск возращения симптомов тревожных расстройств после окончания лечения.

Каждый случай тревожного расстройства уникален, и единого рецепта для всех не существует. К сожалению, многие пациенты выбирают лекарства, хотя психотерапия была бы так же, если не более, эффективна, ведь у этих методик нет побочных эффектов. Терапия дает тебе необходимые инструменты, чтобы победить тревогу. Никакое лекарство с тревогой не справится: оно просто избавит тебя от симптомов. Только постоянная тренировка и использование навыков, полученных в ходе терапии, помогут победить тревожность или хотя бы научиться ее контролировать. Медикаменты отлично помогают, но остается риск, что в длительной перспективе они могут скорее усилить проявления депрессии и тревоги. Лучше, если пациент, прежде чем обращаться к лекарствам, попробует изменить свой образ жизни или пищевые привычки.

Просто запомни, что у тебя всегда есть выбор. Тебе совсем не обязательно переносить все трудности в одиночку. Конечно,

тревога будет мешать тебе обратиться за помощью — именно поэтому нужно обязательно это сделать. Тебе станет намного лучше, обещаю.

Люди хотят моментального эффекта, но так не бывает. Терапия — это совершенно новый взгляд на жизнь, образ жизни, уровень заботы о себе.

Бабетта Галанг, доктор психиатрии, директор программы традиционных методов лечения в медицинском центре Papa Ola Lokahi, Гонолулу

Важные замечания о добавках на основе растения кава-кава

Возможно, тебе попадалась информация о натуральной пищевой добавке на основе экстракта растения кава-кава, облегчающей тревожные состояния. Она часто используется для лечения тревожности, депрессии, бессонницы, стрессовых состояний и симптомов менопаузы. Однако в сопроводительных материалах к препаратуре указано, что Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) призывает людей, у которых возникли проблемы с печенью при приеме препарата, проконсультироваться с врачом. Все больше исследований в последнее время посвящено возможной токсичности кава-кава.

Несмотря на предупреждения FDA, кава-кава остается очень популярной пищевой добавкой в США. Исследования обнаружили, что в стебле и листьях этого

растения содержатся токсичные вещества, которых нет в корнях. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) совместно с Международной организацией по стандартам натуральных продуктов (NSRC) регулярно обновляет данные о возможном вредном воздействии кава-кава на печень.

Поскольку FDA не контролирует распространение добавки кава-кава, довольно сложно выяснить источник и эффективность конкретных ее образцов, представленных в магазинах. Выясни это самостоятельно, если захочешь купить ее. Прежде чем врач выписал мне лекарства, я каждый день пил добавку на основе кава-кава (тогда я еще не знал о ее возможном вреде). Заметного результата она не принесла, и я решил больше не тратить на нее деньги. Она стоила дороже, чем абонемент на месяц в спортзал, а он приносит мне куда больше пользы.

Ежедневный процесс

Даже сейчас мне приходится бороться со своей тревогой каждый день, а то и каждый час. Если я не буду держать свои навыки в постоянной боевой готовности, это может кончиться неожиданным обострением. Например, сегодня прекрасный воскресный день, и я планировал отдохнуть и съездить по домашним делам. Но что-то пошло не так.

Сначала меня оштрафовали на 43 доллара за неправильную парковку, пока я заскочил в кафе пообедать. Разумеется, это меня сильно разозлило, тем более что я примчался всего на пару минут позже, чем закончилось оплаченное время. Потом мне снова пришлось раскошелиться. Я приехал забрать свои вещи из химчист-

ки, но вместо ее владельца, с которым мы знакомы не первый год, за кассовым аппаратом стоял пожилой мужчина, который заменял хозяина на время отпуска. Он медленно тыкал в кнопки допотопного кассового аппарата и случайно списал с моей карты лишние 500 долларов. Поскольку он был плохо знаком с кассовым аппаратом, он понятия не имел, как отменить платеж.

Сила паузы: в каждой ситуации у нас есть несколько минут, чтобы выбрать, как мы будем реагировать. Иногда это выбор между «посмеяться» и «загреметь в тюрьму».

Пауза необходима после любого действия или события, которое провоцирует у тебя приступ тревоги или ярости. Это займет всего доли секунды. Даже такой короткий промежуток времени позволит сменить твой взгляд на трудную ситуацию. Например, как только я увидел чек на 557 долларов, я моментально решил, что этот тип просто хочет украсть у меня 500 долларов. Следующей меня посетила ярость, за которой последовало желание немедленно заставить этого мошенника вернуть деньги мне на карточку. И тут я взял паузу. Это помогло мне понять, как разрядить ситуацию. Я оставил все вещи внутри химчистки и просто вышел на улицу. Всегда, если это возможно, уходи от эмоционального «детонатора».

Вам этого не понять: я от природы эксперт по худшим сценариям развития событий.

Выйдя из химчистки, я почувствовал, что мои гнев и тревога сначала усилились, а потом быстро пошли на спад. Теперь я был

на безопасном расстоянии, где уже не мог никого оскорбить и никому навредить. Я ловко создал «зону разрядки», где не мог причинить большого вреда — разве что пнуть колесо собственной машины.

Эта бесценная пауза помогла мне быстро опознать свои чувства и успокоить гнев и тревогу до того, как они перешли в опасную стадию обострения. Вместо того чтобы злиться на несчастного временного работника, я призвал на помощь эмпатию и позвонил в банк. В подобной ситуации наилучший первый шаг — это оградить себя от сильных импульсов, которые провоцируют тревогу. Тут даже не надо ничего решать — нужны только твои ноги. Я сделал все, что мог сейчас, остальное останется на следующий день. При этом я повторял довольно надоедливую, но очень эффективную молитву о терпении («Господи, дай мне душевный покой, чтобы принимать то, чего я не могу изменить, мужество — изменять то, что могу, и мудрость — всегда отличать одно от другого»). Через несколько минут я уже смеялся над этим происшествием.

*Прежде чем критиковать кого-то, надо пройти
не меньше мили в его ботинках. Тогда, когда вы начнете
критиковать его, между вами будет целая миля.
И у вас будут его ботинки.*

Джек Хэнди, юморист

РЕЦЕПТ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА

Посвятив много лет работе со своими пациентами в клинике, я пришел к выводу, что лекарства и психотерапия — это два лучших способа лечения тревожных расстройств. В этой половине главы мы обсудим каждый из двух вариантов, включая их преимущества и возможные недостатки.

Как и в случае с любым видом лечения, больше всего тебе сможет рассказать врач, который работает непосредственно с тобой (если он у тебя есть). Если ты видишь противоречия между тем, что написано в этой книге, и рекомендациями своего врача, нужно прямо спросить его. Врач знает твою историю болезни и будет для тебя лучшим источником информации.

Если ты хочешь принимать лекарства, я настоятельно рекомендую обратиться к тому, кто специализируется на работе с детьми и подростками. Подростки во многом отличаются от взрослых, и такие врачи лучше знают рекомендуемые для них лекарства и дозы.

Когда следует обратиться к специалисту

Есть два случая, когда помочь профиSSIONала необходима. Если хотя бы один из них имеет отношение к тебе, я настоятельно рекомендую обратиться к специалисту.

В первом случае все очевидно. Если ты понимаешь, что можешь нанести серьезный вред себе или окружающим, или просто думаешь об этом (даже если у тебя нет конкретных планов или желания осуществить их на практике), обратись к специалисту. Если эти мысли крайне навязчивы, стоит позвонить на горячую линию

и попросить помощи. Подробнее мы поговорим об этом в главе, посвященной селфхарму и самоубийству.

Второй случай, когда следует обратиться к врачу, — если симптомы начинают мешать тебе в повседневной жизни. Например, если ты внезапно начинаешь ссориться с семьей или друзьями, испытываешь проблемы со сном и аппетитом, получаешь плохие отметки или надеешься сбежать от проблем с помощью алкоголя или наркотиков.

Лекарства

При тревожных расстройствах пациентам чаще всего прописывают лекарства трех типов:

- бензодиазепины;
- селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) / ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСиН);
- бета-блокаторы.

Еще раз напомню: я всего лишь перечисляю виды лекарств, для информированного выбора этого недостаточно. Полную информацию может дать только специалист, который выпишет тебе конкретное лекарство.

Добавлю, что есть и другие препараты для лечения тревожных расстройств, но врачи реже выписывают их своим пациентам. Среди них — трициклические антидепрессанты, ингибиторы моноаминооксидазы, другие антидепрессанты, легкие транквилизаторы и противосудорожные препараты. В этой главе я не буду рассказывать о них подробно.

Бензодиазепины

Бензодиазепины обычно прописываются пациентам, которым диагностировали генерализованное тревожное расстройство, па-

ническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство или посттравматическое стрессовое расстройство. Чаще всего используются препараты на основе алпрозалама, клоназепама и дiazепама.

Их преимущество в том, что они начинают действовать быстро, и люди сразу чувствуют результат. Их эффект длится меньше одного дня (разумеется, все зависит от конкретного препарата, дозировки, веса пациента, биологических особенностей организма и так далее). Поэтому можно принимать их только при необходимости, а можно — каждый день, в соответствии с прописанной дозировкой.

Однако эти лекарства вызывают привыкание, если принимать их регулярно или в больших дозах. Если резко прекратить их прием, возникнет синдром отмены. У некоторых людей случается рецидив тревожного расстройства, если они отказываются от лекарств слишком быстро. Симптомы временно возвращаются, причем иногда даже в более сильной форме, чем до приема лекарств.

В редких случаях отмечается передозировкаベンзодиазепинами. Поэтому препараты этой группы следует принимать в строгом соответствии с назначениями врача и ни в коем случае не превышать дозу.

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) / ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСиН)

СИОЗС и СИОЗСиН относятся к антидепрессантам, но в лечении тревожных расстройств они тоже помогают. СИОЗС влияет на выработку мозгом нейромедиатора¹ под названием «серотонин». СИОЗСиН активизирует выработку мозгом серотонина

¹ Нейромедиаторы (нейротрансмиттеры) — биологически активные химические вещества, которые передают электрохимический импульс от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам. *Прим. пер.*

и норадреналина — другого нейромедиатора. Такие лекарства прописываются пациентам при различных формах тревожных расстройств.

Известные препараты группы СИОЗС — флуоксетин, сертралин, пароксетин, эсциталопрам и циталопрам, а группы СИОЗСиН — венлафаксин и дулоксетин.

Чтобы эти лекарства начали действовать, их нужно принимать ежедневно. Курс длится от двух недель (иногда он составляет шесть недель или даже больше). Только когда в организме их накапливается достаточно, они начинают действовать. Так что быстрого эффекта от них не будет. Однако при их регулярном приеме у большинства пациентов снижается общий уровень тревоги. Они также не вызывают зависимости, и при прекращении их приема не возникает синдром отмены (если только не отказаться от них слишком резко).

На некоторых людей такие лекарства оказывают побочные эффекты, включая тошноту, бессонницу, головные боли, раздражительность. Также в первые две недели их приема возможно обострение симптомов тревожного расстройства.

Бета-блокаторы

Бета-блокаторы очень эффективны при отдельных видах тревожных расстройств. Также их прописывают людям с высоким артериальным давлением, потому что они помогают снимать его физические проявления: повышенный пульс, дрожь, покраснение лица — эти же симптомы отмечаются у людей при боязни сцены, встречах с новыми людьми или социальных тревогах. Бета-блокаторы предотвращают приступы тахикардии, что позволяет людям чувствовать себя спокойнее в таких ситуациях.

Широко распространены такие бета-блокаторы, как пропранолол, атенолол и метопролол.

Людям нравятся эти препараты, потому что они действуют быстро, не дают организму перейти в режим «бей или беги». Они также не вызывают зависимости и синдрома отмены.

Однако бета-блокаторы не всегда срабатывают при тяжелых тревожных расстройствах. Они могут вызывать осложнения, когда у пациентов есть проблемы с сердцем или легкими, астма, диабет или депрессия. Это еще одна причина, почему нельзя назначать себе лекарства самостоятельно, без консультации с врачом.

Как выбрать психотерапевта

Есть много психотерапевтических направлений. Что подойдет именно тебе?

Когда дело касается психического здоровья, особенно тревожных расстройств, тебе наверняка захочется убедиться, что твой врач применяет методики доказательной медицины, подтвержденные эмпирически. Это означает, что он будет использовать методы, которые доказали свою эффективность в ходе научных исследований.

Оказывать помощь людям с психическими расстройствами могут специалисты с разным образованием. Существуют курсы повышения квалификации по одному из психотерапевтических направлений (психоанализ, КБТ, гештальттерапия и другие) как для профессиональных психологов, так и для врачей-психиатров. Подбирая для себя специалиста, убедись, что он имеет соответствующую лицензию. Это означает, что он окончил аккредитованное учебное заведение, получил подготовку по аккредитованной программе и сдал лицензионные экзамены, чтобы доказать свою компетентность.

А еще убедись, что он тебе нравится! Качество ваших взаимоотношений имеет огромное значение. Если терапевт тебе несимпатичен, то лечение вряд ли будет эффективным.

Итак, когда ты выбираешь специалиста, главное, чтобы он имел соответствующую лицензию, применял методики, подтвержденные научными исследованиями, и был человеком, с которым вы легко найдете общий язык.

Виды терапии

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Это наиболее изученный и эффективный вид терапии тревожных расстройств. КПТ нацелена на изменение мыслей и моделей поведения, которые становятся причиной симптомов психических расстройств. Для этого психотерапевт обычно «разбивает» тревожные состояния на три составные части: физические симптомы, мысли и поведение.

Физические симптомы тревожных состояний включают в себя учащенное дыхание, повышенный пульс, головокружение, приливы жара/холода, покраснение лица, резкое сужение поля зрения и другие. Избавиться от них можно с помощью методик релаксации: дыхательных техник, прогрессивного расслабления мышц и других приемов, которые помогают успокоить тело и выключить режим «бей или беги».

КПТ выделяет три уровня наших **мыслей и убеждений**:

👉 **Первый уровень.** Те мысли и чувства, которые имеются у тебя в данный момент и которые ты полностью осознаешь. Например, когда на шоссе меня подрезает какой-то лихач, я отдаю себе отчет: я рассержен и думаю, что тот водитель просто дурак.

👉 **Второй уровень.** «Автоматические» мысли, которые приходят к нам почти на рефлекторном уровне. Можно считать, что это правила, по которым мы живем. Они касаются нас самих, других людей и нашего будущего. Когда они не совпадают с реальностью, они создают мысли и чувства первого уровня. Мысли второго уровня легко узнать, потому что в них есть слова «должен», «нужно», «всегда», «никогда» или «следует». Например: другим водителям не следует подрезать меня на дороге.

👉 **Третий уровень.** «Подсознательные» мысли. Это наши базовые ценности. Они формируются в раннем возрасте, когда

лобные доли нашего мозга (те самые, которые отвечают за высокоразвитое мышление) видят всё в черно-белом цвете. В результате эти базовые ценности бывают довольно радикальны. Они создают второй круг (правила/ожидания), который влияет на то, что мы чувствуем и думаем в данный момент. Например: меня любят / не любят. Я чего-то стою / я ничего не стою. Люди хорошие / люди плохие.

Попробуем рассмотреть все это на моем автомобильном примере. Кто-то подрезал меня на шоссе. Я рассержен (первый уровень). Почему? Потому что люди не должны подрезать меня на шоссе (второй уровень). Почему? Потому что это означает, что я им безразличен, а я хочу, чтобы меня все любили, чтобы я чувствовал свою значимость (третий уровень).

Тревожные мысли

Когда мы имеем дело с тревожными расстройствами, то автоматические мысли (второго уровня) всегда касаются опасности или самого плохого исхода. Есть разные методики противодействия таким мыслям, включая рефрейминг¹ (с. 199), оспаривающие утверждения (с. 218), исправление когнитивных искажений (с. 171) и другие.

Модель поведения, связанная с тревожными состояниями, — это всегда избегание. Иногда мы делаем это намеренно, иногда нет. Главное — помнить: чем больше ты стремишься чего-то из-

¹ Рефрейминг (от англ. *frame* — рамка) — процедура переосмысления и перестройки механизмов восприятия, мышления и поведения, которая помогает избавиться от неудачных психических шаблонов. *Прим. пер.*

бежать, тем больше ты укрепляешь свою тревогу. Поэтому надо стараться изменить модель поведения, прекратить избегать ситуации, которая вызывает у тебя тревогу, и понемногу принять ее. Разумеется, не надо сразу бросаться с вышки в самое глубокое место бассейна. Есть постепенные системные подходы к таким ситуациям, которые снижают твою чувствительность к триггерам тревоги. Навыки релаксации используются в разных видах «терапии подвергания», или экспозиционной терапии. Например, справиться с фобиями поможет ситуационная иерархия, с паническим расстройством — интероцептивные экспозиции¹, а с проблемами коммуникации — ролевые игры.

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ)

Диалектическая поведенческая терапия, разработанная Маршай Линехан, является эмпирически подтвержденным методом лечения психических расстройств, очень интенсивным, но и очень эффективным. Оригинальная программа ДПТ предусматривает, что пациент соглашается на длительный курс лечения (обычно не меньше года). Он включает в себя как групповые, так и индивидуальные сеансы психотерапии раз в неделю. За год человек осваивает навыки в четырех сферах: осознанность, умение строить межличностные отношения, толерантность к стрессам и умение управлять эмоциями. В каждой сфере есть несколько навыков, которые опираются друг на друга. В целом одной сфере посвящают примерно три месяца. Нередко участники остаются в программе в течение нескольких лет.

В этой книге будет приведено много методик, относящихся к когнитивной терапии. Помни, что они были подтверждены научными исследованиями и признаны полезными в снятии симптомов тревожных расстройств.

¹ Интероцептивные экспозиции — специальные методики, призванные снять чувствительность к тем проявлениям внутреннего «Я», которых человек опасается больше всего. *Прим. пер.*

Несколько способов справиться с тревогой

9. Засеки, на какое время ты можешь задержать дыхание. Страйся с каждой попыткой превзойти предыдущий результат.
10. Научись готовить какое-нибудь непростое блюдо.
11. Послушай подкаст или спикера с конференции TED.
12. Поищи какую-нибудь интересную информацию про искусство. А лучше сходи в музей!
13. Покатай теннисные мячики голыми стопами ног. Это очень приятно!
14. Купи жвачку. Можешь не верить, но жевательная резинка снижает уровень кортизола и облегчает стресс. Только выбери ту, что без сахара.
15. Медитация лучше медикаментов! Ученые утверждают, что она способствует увеличению серого вещества в мозге человека и защищает организм от стресса.
16. Чаще обнимайся с друзьями и знакомыми. Объятия — это бесплатная терапия. Они снижают стресс и артериальное давление.

ГЛАВА 3

ТИНЕЙДЖЕРЫ И ТЕХНОЛОГИИ

Технологии — это то, что отделяет
подростков от человечества.

Аноним

МОИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ — СМАЙЛИКИ

Доктор МакДонах и я выросли во времена, которые не отличались бурным развитием технологий. Из-за того, что у нас не было разных крутых «айштук», нам с друзьями приходилось искать другие способы проводить время: рыбачить, собирать лего, гулять на улице,нюхать маркеры и даже читать книги. Конечно, в магазинах уже встречались по-настоящему крутые видеоигры, но ими обладали только отдельные счастливчики, а мне приходилось играть с чем-то попроще, вроде «Волшебного экрана». Родители ни за что не стали бы покупать нам новые современные гаджеты, пока наши прежние игрушки еще хоть на что-то годились (к числу игрушек, кстати, относились старые шины на заднем дворе и даже наши собаки). Мой отец мог починить все что угодно, он ни разу не вызывал домой мастера. Минусом было то, что мне никогда не доставались новые вещи. Даже сегодня мой отец почти ничего не выбрасывает. Если один из членов семьи хочет избавиться от чего-то, этот предмет надо тайком разобрать, вынести из дома под покровом ночи и поглубже запрятать в уличный мусорный бак. Лучше всего сделать это в 3:30 утра, прямо перед приездом мусорщика. Иначе отец незаметно для нас извлечет вещь из бака, отремонтирует, почистит и поставит на прежнее место со словами: «Как новенькая!» А нам останется только рас прощаться с надеждой наконец купить что-то взамен.

Я боюсь того дня, когда технологии возьмут верх над взаимоотношениями людей. Тогда человечество превратится в поколение идиотов.

Аноним

Мне кажется, что, если бы социальные сети существовали, когда я был подростком, мой отец разрешил бы нам купить разве что радио уоки-токи, чтобы мы не отвлекались на посты в соцсетях или селфи. К тому же с ней мы никогда не стали бы жертвами кибербуллинга.

О наших провалах тогда знал только ограниченный круг людей. Я страшно благодарен, что в мои подростковые годы соцсетей не существовало. Я и без них принял кучу неудачных решений. Учитывая, как я завишу от них сейчас, не могу даже представить, сколько тревог и драмы они принесли бы мне в юном возрасте. К счастью, тогда самое страшное беспокойство, которое я мог пронести незнакомым людям, — позвонить с висящего на стене телефонного аппарата и резко нажать на клаксон.

Сегодня социальные сети и гаджеты — неотъемлемая часть жизни подростков. Согласно данным Исследовательского центра Пью, технологии — это главный инструмент для флирта и выражения романтического интереса. Наряду с личным общением подростки часто используют социальные сети, чтобы добавить в друзья человека, в которого они влюблены, поставить ему или ей лайк, написать комментарий. Сообщения в мессенджерах стали у подростков самым распространенным способом общения с близкими друзьями.

Соцсети для подростков: плюсы и минусы

Я фанат социальных и профессиональных сетей, правда, только до определенной степени. Чем больше времени я провожу в соцсетях, тем больше меня раздражают чужие посты. С другой стороны, на страницах некоторых людей или организаций я узнаю много нового.

Исследования указывают на некоторую пользу социальных сетей:

-  Они дополняют и позволяют лучше организовать социальную жизнь.
-  Это простой способ общения для подростков с социальной тревожностью.

- 👉 Это источник поддержки для подростков с жизненными трудностями или инвалидностью.
- 👉 Они помогают найти работу, клуб по интересам и другие социальные возможности.
- 👉 Это способ воссоединиться с давно потерянными друзьями или членами семьи, которые живут далеко.

Современные технологии во многом дегуманизировали человеческие отношения.

Но у соцсетей есть и минусы, например, они развивают в подростках дополнительную тревогу и депрессию. Я не собираюсь никого поучать, просто перечисляю вещи, на которые стоит обратить внимание. Научные исследования показывают, что присутствие в соцсетях несет в себе определенные риски, а именно:

- множество переживаний;
- кибербуллинг и харассмент со стороны ровесников;
- вероятность столкнуться со злоумышленниками;
- снижение личного взаимодействия с семьей и другими людьми;
- хищение персональных данных, хакерство и вирусы;
- изоляция и нехватка качественного личного общения;
- траты времени и снижение продуктивности;
- влияние лживой или ошибочной информации;
- размещение постов или фотографий, о которых ты потом пожалеешь;
- потенциальный вред при приеме на работу;
- развитие лени, сокращение физической активности;
- стрессы и проблемы с общением в реальной жизни;
- привычка к моментальному удовольствию, развитие синдрома гиперактивности и дефицита внимания, нарциссизм;

- неожиданное распространение в сети личных изображений;
- некомпетентные советы или самодиагностика в случае, когда необходима помочь профессионала;
- стремление к постоянной популярности.

Откуда берется буллинг

Зачинщики травли обычно сами недовольны собой и проецируют это недовольство на других. В глубине души они просто несчастные трусы. Они не будут приставать к тому, кто крупнее и может дать сдачи. Поэтому они выбирают жертв, которых считают слабее себя.

Наше отношение к окружающим людям всегда возвращается к нам. Если кто-то задирает или унижает тебя, то проблема в нем, а не в тебе. Нормальные люди не получают удовольствия от жестокости к другим. Только больные люди будут причинять другим боль. А если мы дарим окружающим любовь, то ее же и получаем в ответ. Поэтому старайся держать себя в руках и не напоминать грубиянам, что они просто неудачники.

Доказано: чем выше у человека уровень самооценки, тем с большей вероятностью он будет проявлять к окружающим уважение, доброту и великодушие.

Натаниэль Бранден, автор книги
«Шесть столпов самооценки»

Большинство людей задирают других, чтобы почувствовать себя более значимыми или популярными. Возможно, они просто завидуют тебе или пытаются сбежать от своих проблем, например, над ними самими кто-то издевается. Нападая на других, они кажутся себе больше и сильнее. Их жертвами становятся те, кто как-то отличается от них, «не вписывается» в их

систему ценностей. И это не значит, что надо подстраиваться под них! Всегда оставайся собой! Парни чаще угрожают физическим насилием, а девушки, как правило, прибегают к словесным нападкам или издевательскому отношению. Но результаты и тех и других действий очень похожи.

Палки и камни могут переломать мне кости, а слова всего лишь нанесут серьезный психологический ущерб.

Вот семь полезных советов, которые помогут в ситуации травли:

- 👉 По возможности избегай физического контакта с обидчиком.
- 👉 Умей за себя постоять, но еще важнее — знай, как себя обезопасить.
- 👉 Заводи себе друзей — вместе вы сильнее. Если надо, вступайся за них, не оставайся равнодушным наблюдателем.
- 👉 Не задирай обидчика в ответ.
- 👉 Не показывай своих эмоций.
- 👉 Расскажи о травле взрослому, который способен вмешаться.
- 👉 Постарайся найти юмор в этой ситуации. Те, кто задирает других, просто смехотворны.

Помни, что забияки — это несчастные, ущербные люди, которые хотят сделать остальных такими же. Лишай их удовольствия. Как правило, травля — это приобретенная модель поведения. Дети одновременно могут быть и жертвами чьих-то нападок, и задира-

ми. Не твое дело исправлять их, но порой с ними можно найти общий язык. И это не значит натравить его на другую жертву. Приведу тебе один пример.

Несколько лет назад в моем тренажерном зале собирались группа громких и бесцеремонных парней. Шесть из них в прошлом были участниками одной известной уличной банды, терроризировавшей район. Это было очевидно по их татуировкам и рассказам других людей. У некоторых из них на счету были продолжительные сроки в тюрьме. Моя тогдашняя девушка посещала этот зал по выходным, и я не раз слышал, как те парни отпускали по ее поводу замечания сексуального характера. Это меня раздражало. Я бросал на них суровые взгляды, но они смотрели в ответ нагло и безнаказанно. Они вели себя недружелюбно. Прямых угроз не звучало, но их безмолвные намеки были для меня очевидны. Я чувствовал себя не в своей тарелке, но понимал, что в споры с ними вступать не стоит. Вместо этого я постепенно наладил с ними отношения, действуя по принципу «Если ты не можешь их победить, тогда присоединись к ним».

Не всем удается найти что-то общее со своим мучителем. И я не рекомендую такую тактику, если у тебя нет хотя бы небольшого опыта уличной дипломатии. Но в школьные годы моя подруга Шелби смогла вызвать сочувствие у одноклассницы, которая травила ее. Та девочка была гораздо крупнее и злее моей подруги и нападала на нее каждую неделю после уроков. Тогда Шелби подключила нейтральную третью сторону — та рассказала за дире, что отец Шелби смертельно болен, и попросила ее прекратить нападки. Это сработало. Шелби сумела вызвать у агрессора эмпатию. Та девочка решила, что у Шелби и так хватает трудностей, и нашла себе новую жертву (к сожалению, даже не одну). Именно так хулиганы и делают — ни с того ни с сего начинают травить человека. Помни, что их нападки носят временный характер. Через какое-то время они переключаются на кого-то другого, сами станут объектами нападок или вляпаются в серьезную беду.

Я понимаю, тебе хочется «держать лицо» и не проявлять слабость. Кажется, что если пожаловаться на обидчиков, то тебя только сильнее начнут травить. Но не все проблемы можно и нужно решать самостоятельно. Всегда найдется кто-то, кто сможет остановить задиру, — не обязательно ты. Твоя задача — остаться в безопасности и сохранять эмоциональное равновесие, а с травлей пусть разбираются учителя или руководство школы.

Полезную информацию ты найдешь на сайтах travlinet.ru и vmesteprotivtravli.ru.

Когда я учился в школе... меня называли каким-то не таким, меня называли странным и еще парочкой слов, которые я не буду повторять. К счастью, мама научила меня тому, что быть не таким, как остальные, — это хорошо... что такие люди могут многоного достичь.

Джастин Тимберлейк, певец и актер

Последствия непродуманных поступков

Недавние исследования показали, что многие подростки считают нормальным секстинг (от английских слов sex и texting) — обмен эротическими сообщениями или фотографиями. Увы, но заниматься этим без вреда для своей репутации могут разве что взрослые люди, состоящие в браке. И даже в этом случае есть риск, что откровенные фотографии попадут в чужие руки. В наше время даже малейшая оплошность сохраняется в сети навсегда, а ее последствия часто выходят из-под контроля. Компрометирующая информация в интернете может привести к отчислению из университета или стоить работы, а может на всю жизнь испортить репутацию. Поэтому лучше не соглашаться на секстинг, как бы тебя

ни упрашивали. Никакое удовольствие не стоит такого риска, ведь принести тебе проблемы может одна-единственная фотография.

Социальные сети создали среду, в которой принято выставлять себя напоказ. Никогда этого не делай.

Согласно исследованиям, к главным причинам, по которым тинейджеры рассылают откровенные фотографии, относятся:

- давление со стороны сверстников;
- романтический интерес;
- кибербуллинг;
- низкая самооценка;
- поиск независимости, чувство протеста;
- стремление оказать сексуальную услугу в обмен на что-то.

И не думай, что тебя защитят «безопасные» приложения типа Snapchat, Cyber Dust или VaporChat, которые стирают отправленное сообщение после просмотра. Чтобы сохранить фото или сделать скриншот, достаточно секунды. А еще помни, что распространение откровенных фотографий несовершеннолетних карается законом (даже если это твои собственные фотографии).

Исследования показывают, что девушки немного чаще отправляют свои откровенные фото, чем парни. Возможно, это происходит потому, что юноши настойчивее просят такие фотографии. Прежде чем решиться на секстинг, подумай: ты не возражаешь, чтобы эти фото увидели твои родители, друзья, одноклассники и просто незнакомые люди? Потому что есть вероятность, что они увидят. Как бы они тебя ни убеждали, знай, что парни любят хвастаться такими фотографиями перед друзьями, чтобы заработать себе популярность и потешить самолюбие, — за твой счет. Доля загадки сделает тебя интереснее и привлекательнее в чужих глазах.

Если хочешь привлечь чей-то интерес, не выдавай этому человеку сразу все — сохраняй свое доброе имя.

Порноместь

Порноместь, сущ. Форма сексуального насилия, связанная с распространением откровенных фотографий или видео без согласия изображенного на них лица. Иногда ее также называют киберизнасилованием или порнографией без согласия объекта. Обычно такие фотографии публикуют экс-партнеры или бывшие друзья, которые стремятся отомстить человеку после разрыва отношений. (Источник: www.EndRevengePorn.org.)

Порноместь — это распространение порнографических материалов без согласия изображенного. Единственный способ защититься от нее — не отправлять свои обнаженные селфи никому и никогда. Иначе ты рискуешь стать ее жертвой (такое происходило со многими девушками). Тебе кажется, что с тобой-то этого точно не случится: у вас серьезные отношения, вы любите друг друга. Но вот партнер убеждает тебя отправить ему откровенную фотографию. Тебе неловко, но вы любите друг друга и ты доверяешь ему. Ты отвечаешь: «Сейчас», — и пытаешься сделать кадр поудачнее, чтобы подогреть его интерес к тебе. Сообщение отправлено, ему очень понравилось. Ура! Но он хочет еще. И еще. Такие уж мы, парни, жадные и ненасытные. И мы сделаем все, чтобы получить желаемое. И только если не отправлять то, первое, сообщение, то не придется и отбиваться от новых просьб.

Одно фото. 515 репостов. 988 комментариев. Навсегда в Сети.

Давай быстро перемотаем твою жизнь на несколько месяцев вперед. Ваши некогда идеальные отношения терпят крах. Партнер оказался совсем не тем человеком, которым представлялся вначале, и ты пытаешься поговорить с ним о чувствах. Но разговор быстро перерастает в ссору. Он ведет себя равнодушно и подло, потому что многие люди именно так разрывают отношения. И тут ты вспоминаешь: «Боже! Что же теперь будет со всеми моими обнаженными селфи?» Вот именно. Что же с ними будет? Конечно, партнер обещал никому их не показывать, но через пару недель ты ловишь на себе странные взгляды одноклассников. А потом лучшая подруга предупреждает, что твои обнаженные фотографии разошлись по всей школе.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, в 26 американских штатах действуют законы против порномести. Иногда, при наличии отягчающих обстоятельств или совершенная во второй раз, она классифицируется как уголовное преступление¹. А в Неваде, Айдахо, Иллинойсе и на Гавайях даже первый такой проступок уголовно наказуем. Так и должно быть. Но никакой закон не может возвратить то, что уже попало в сеть, или отменить твои переживания. Ведь дело не только в мести и откровенных изображениях. Это одно из глубочайших предательств со стороны экс-партнера. И единственный способ защититься от него — не отправлять такие фотографии. Тогда и сожалеть будет не о чем.

Главный вывод в том, что у секстинга бывает три исхода:

- 👉 Никаких последствий не будет. Тебе повезет.
- 👉 Фотографии попадут в сеть и «завирусят». Ты будешь раскаиваться.
- 👉 Тебя обвинят в распространении детской порнографии. Ты будешь раскаиваться.

¹ В России нет отдельного закона о порномести. Однако статья 137 УК РФ карает за нарушение неприкосновенности частной жизни, а статья 242.1 УК РФ предусматривает суровое наказание за распространение порнографических материалов с изображениями несовершеннолетних — лишение свободы на срок от двух до восьми лет. Использование интернета при этом считается отягчающим обстоятельством. *Прим. ред.*

НОВАЯ РОСКОШЬ ОФЛАЙНА

К сожалению, многие люди, взрослея, испытывают на себе травлю. А с развитием технологий она, разумеется, прописалась и в интернете. Но не все так плохо. Хотя буллинг продолжает существовать, школы борются с ним, а психологи разрабатывают для учеников специальные программы по корректировке поведения.

Травля, как и многие другие темы, которые мы с Джоном затрагиваем в этой книге, — это слишком обширный вопрос, чтобы полностью разобраться с ним в одной главе. Наша цель — дать тебе простые и эффективные советы, которые позволят его пережить. Если ты регулярно подвергаешься буллингу, лучшее, что ты можешь сделать (а ты всегда в силах что-то сделать), — самостоятельно изучить вопрос. Этой проблеме посвящены много источников информации. Чтобы познакомиться с научными исследованиями буллинга, можно начать с сайтов Google News и Google Scholar.

Важно отметить, что некоторые люди очень опасны. Они не боятся наказаний и вряд ли изменят свое поведение. Если ты думаешь, что имеешь дело именно с такими, то лучший совет здесь — рассказать об этом кому-то, обладающему властью, например родителям или администрации школы. Чувствовать себя в безопасности — это твое право, и специалисты должны в этом помочь.

Почему я?

Столкнувшись с буллингом, подростки и взрослые чаще всего задают один и тот же вопрос: «Во мне что-то не так? Что-то делает меня легкой добычей? Возможно, обидчики видят во мне нечто, о чем

я не догадываюсь?» К сожалению, когда ты думаешь так, ты автоматически принимаешь, что в тебе есть какие-то недостатки или слабости. Иначе к тебе никто бы не приставал, правильно? Ведь к другим людям не пристают. Если бы обидчики травили всех, тебе не было бы так обидно. Значит, в тебе есть что-то особенное?

Да, есть (об этом чуть ниже).

Но помни, что эта особенность не слабость и не порок. Всегда напоминай себе, что ты не плохой и не сломленный человек.

Постарайся представить, что мог бы сказать твой обидчик, чтобы тебе стало легче. Понимаю, что это не так-то просто сделать, но это очень эффективный способ, так что попробуйся. Какие слова помогут признать свою боль и дадут тебе ощущение комфорта (но не радость мести)? Это может быть короткое признание «Извини, ты тут ни при чем» или что-то более продуманное. Тебе нужно произносить про себя ту фразу, которую хотелось бы услышать от обидчика. Так ты поднимешь свою самооценку, заменив чувство поражения спокойствием и уверенностью. Эта фраза поможет осознать, что в тебе нет ничего плохого. Во время каждого приступа самокопания повторяй ее про себя, как музыкальный трек на репите. Если чувствуешь, что она перестает срабатывать, придумай новую фразу, более эмоциональную и успокаивающую. И не забывай ее.

Так что же замечает во мне обидчик?

В целом обидчик замечает твоё поведение, когда ты становишься объектом буллинга. Твоя реакция подпитывает травлю. Возможно, несколько раз тебе удавалось игнорировать нападки, но это очень тяжело. Ты боишься, что тебе нанесут реальный вред — физический или моральный. Такой страх — это не признак слабости. Мы все испытываем его, потому что так запрограммирован наш мозг. Это генетическое наследие наших пещерных предков: страх помогал им выживать. Это не слабость. Это просто наша природа.

Важно понимать, что твоя ответная реакция подпитывает буллинг. Зная об этом, можно заранее подготовиться (например, если ты сталкиваешься с обидчиком на определенном уроке), попытаться сохранять спокойствие и не реагировать. Запомни: они не могут перетягивать с тобой канат, если ты не возьмешь его в руки.

И еще одна важная вещь: прочитав этот текст, не надо обвинять себя. «Если причиной травли стала моя реакция, то это моя вина». Это неправда. Даже если твоя реакция подстегивает обидчиков, тебе не в чем себя винить. Сложные ситуации, такие как буллинг, связаны со сложными причинами. В одиночку ты не в состоянии понять их. Есть другие возможности, например эта книга или профессиональные психологи. Люди не всегда могут сами справиться с травлей. Это слишком сложно.

Важные советы для жертвы буллинга

Расскажи кому-нибудь о своих проблемах. Попросить помочь у родителей или учителей — это не значит наябедничать. Страдать в одиночестве бесполезно. Если все думают, что у тебя все нормально, то откуда ждать изменений?

Помни, что лучше не реагировать. Старайся сохранять спокойствие. Если обидчики заметят страх или злобу, они используют их против тебя.

Если ты встречаешь обидчиков редко, не избегай их. Это только покажет им, что ты боишься, и раззадорит их. Продолжай свой путь как ни в чем не бывало и старайся сохранять спокойствие. Не демонстрируй им, как они тебя достали. Чем спокойнее ты выглядишь, тем глупее они кажутся окружающим.

Помни, что их мнение — это мнение маленькой группки людей. Твой мир ими не ограничивается. Пока у нас мало жизненного опыта, мы часто преувеличиваем и ошибочно глобализируем ситуацию: если меня никто не любит сейчас, то и в будущем меня тоже никто не полюбит. Но настоящая жизнь начинается только

после совершеннолетия. Именно тогда ты можешь жить где хочешь (тут может помочь хорошая учеба в колледже или университете) и стремиться к тому, что тебе нравится. И тебе не надо будет волноваться из-за одноклассников, которые травили тебя.

Не надо строить планы мести. Этот гнев только заставит тебя больше страдать. Ты загонишь себя в заведомо проигрышную ситуацию и будешь заново переживать свои обиды, даже находясь в одиночестве. И если честно, ты все равно не станешь осуществлять эти планы, правда? Ты же не собираешься устроить стрельбу в школе. Ты так сильно хочешь отомстить, что согласишься привести остаток жизни в тюрьме? Желание причинить кому-то боль исходит из глубокого недовольства собой. Лучше думай о том, как принять себя, чем о своих обидчиках.

Как вести себя при кибербуллинге

Как и в реальной жизни, не надо реагировать на травлю в интернете. Твои ответы только предоставят обидчикам дополнительный материал. К тому же под влиянием эмоций можно наговорить много лишнего. Если начать угрожать кому-нибудь в социальной сети, можно заработать серьезные неприятности, даже если в действительности ты ничего делать не собираешься. Так что лучше просто не отвечать.

Собирай как можно больше доказательств. Делай скриншоты фотографий и сообщений. Постарайся, чтобы на них были видны дата и время. В таком случае у тебя будут доказательства травли, а не голословные обвинения. А значит...

Расскажи кому-то о ситуации. Нет, ты не станешь ябедой. Кроме взрослого, которому ты доверяешь, можешь пожаловаться и администрации социальной сети. Кибербуллинг — это очень серьезное нарушение, и большинство сайтов ведут с ним жесткую борьбу. Если написать жалобу администрации соцсети, скорее всего, они быстро удалят негативные посты.

Осторожнее с информацией и фотографиями, которые ты рассылаешь друзьям или публикуешь у себя на странице. Допустим, сейчас ты доверяешь человеку, но всегда есть вероятность, что в будущем что-то произойдет и он использует это фото, чтобы тебя унизить. Если не выкладывать сомнительные вещи, людям будет нечего использовать против тебя. Поптайся не публиковать в интернете то, что тебе бы не хотелось показывать родителям.

Соцсети: сравниваем себя с другими

Надеюсь, что ты уже это знаешь, но на всякий случай повторю: реальная жизнь людей не такая яркая и интересная, как то, что они показывают в социальных сетях. Реальность намного скучнее. «Вот я подбираю за своей собакой ее утренние „отходы“». «Смотрите, я давлю прыщи в плохо освещенной ванной». Не так уж гlamурно, правда?

Есть много примеров того, как люди намеренно искажают истину, чтобы представить свою жизнь в лучшем свете. Например, в конце 2015 года звезда «Инстаграма» Эссена О'Нил рассказала, чем ее фотографии отличались от реальности и как она на самом деле несчастна. Теперь она стремится исправить тот вред, который нанесла людям своей ложью. Вдобавок многие научные исследования доказывают, что «подсматривание» за чужими жизнями в соцсетях заставляет нас чувствовать себя несчастными.

Социальные сети — это наше новое личное дело.

Стендап-комик Луи Си Кей как-то произнес знаменитую фразу: «Заглядывать в тарелку соседа можно только затем, чтобы убедиться, что у него достаточно еды. Нельзя заглядывать в тарелку соседа, чтобы убедиться, что у тебя столько же еды, сколько у него».

Это старая дилемма под названием «сравни и расстройся». Мы любопытны, поэтому заглядываем в чужую жизнь, а потом грустим. Это порочный круг. Если ты понимаешь, что не можешь остановиться, это похоже на одержимость. Люди с обсессивно-компульсивным расстройством чувствуют непереносимую (как им кажется) тревогу и начинают выполнять действия, которые помогают на время ее унять. Снижение тревоги убеждает их, что способ работает. Мозг думает, что навязчивые, или компульсивные, действия успокаивают его.

Даже если вы совершили ошибку, у вас есть еще один шанс. В любой момент можно начать все заново.

Провал — это не само падение, а желание остаться на дне.

Мэри Пикфорд, актриса и продюсер

Например, отказавшись от соцсетей хотя бы на неделю, ты, скорее всего, почувствуешь тревогу. И если ты решишь, что больше не можешь ее терпеть, и откроешь свой «Инстаграм», тревога снизится. Именно это и подкрепляет обсессивность (навязчивость) твоего желания постоянно проверять соцсети.

Поэтому, если ты считаешь, что социальные сети влияют на твое настроение или обостряют твои тревоги, постарайся отказаться от этой вредной привычки.

Твои тревоги (и все остальные эмоции) начнут обостряться, но потом достигнут пика и постепенно стихнут. Возвращаясь в соцсети, когда тревога нарастает, ты признаешься себе, что неправляешься с ней. Поэтому тебе надо постараться не открывать социальные сети, позволив тревоге достичь максимума и начать снижаться. Так ты дашь понять мозгу, что ему по силам справиться с тревогой. В первые несколько раз это трудно, но с каждой попыткой у тебя будет получаться все лучше.

Несколько способов справиться с тревогой

17. Практикуй осознанность. Ощущай себя в текущем моменте, принимай его без оценки и не заглядывай ни в прошлое, ни в будущее. Осознанность — это вид медитации и ключ к счастью.
18. Выйди на прогулку, лучше всего в парк. Природа быстро снимает тревожные состояния.
19. Сократи время, проведенное в социальных сетях. Ты не в силах контролировать дурацкие посты в своей френдленте, но ты можешь не читать их.
20. Прекрати сравнивать себя с другими. Это самый короткий путь к несчастью и стрессу. Прими то, что сейчас ты находишься именно там, где нужно. Твоя жизнь принадлежит только тебе.
21. Используй успокаивающие масла, например лавандовое. Можно купить аромалампу или маленький аромадиффузор. Это очень простая вещь, но она отлично работает. Считается, что запах масла, сделанного из цветов, коры, стеблей, листьев и корней различных растений, стимулирует работу мозга и улучшает наше самочувствие.
22. Отправляйся в короткое путешествие. Например, Джон любит путешествовать по шоссе № 1 вдоль побережья и останавливаться на разных пляжах. Достаточно просто покинуть свое привычное окружение. Можно путешествовать в одиночестве, а можно вместе с друзьями или любимыми.
23. Сделай растяжку. Тревога скручивает нас в узлы. В буквальном смысле.
24. Сходи погонять мяч на спортивную площадку.

ГЛАВА 4

СЕМЬЯ

Дисфункциональная семья — это любая семья,
в которой больше одного человека.

Мэри Кэрр, книга «Клуб лжецов»

СЛИШКОМ МНОГО ЗАБОТЫ

Тревога постоянно омрачала мои отношения с семьей, в основном из-за того, что им было тяжело понять, почему я реагировал на многие вещи совсем не так, как другие. Я просто неправильно понимал слова и поступки окружающих людей из-за моих ментальных фильтров (эту тему мы с доктором МакДонахом обсудим в главе 10). Мое тревожное поведение ставило в тупик семью и всех близких.

Помни, что тревога — это естественное и полезное для человека состояние. Твоя задача в том, чтобы удержать ее на здоровом и управляемом уровне, а не пытаться полностью избавиться от нее. Моему отцу тоже свойственны некоторые тревожные черты, например гиперколлекционирование (нежелание выбрасывать бесполезные вещи) и попытки контролировать непредсказуемое, хотя он сам горячо отрицает это. Поскольку я у него приемный сын, где корень моих тревог — в генетике или в воспитании? Не знаю, да это и не важно. Моя хроническая тревожность — это результат комбинации нескольких факторов. Справляться с ней — это мой удел.

Откуда взялась твоя тревога?

Тревожные состояния, конечно, могут иметь генетическую природу и передаваться от родителей к детям. Или же «семена тревоги» могут взойти в результате жесткого родительского контроля или постоянного стресса. Некоторые исследования указывают, что определенные типы личности более уязвимы для

тревоги. Но, скорее всего, в каждом конкретном случае это будет комбинация разных факторов, и ты не всегда сможешь точно определить их источник или изменить неблагоприятные условия, которые влияют на тебя. Но можно избавиться хотя бы от некоторых причин, например от негативных внутренних диалогов и постоянной уверенности, что сейчас случится самое худшее. То, как именно у тебя развилось тревожное расстройство, не повлияет на наши способы смягчить его. Знать корни своих тревог — это полезно, но не более того. На самом деле, взаимодействие генетических факторов и окружающей обстановки — это серьезный вопрос, в котором сложно разобраться. Бывает, что у родителей есть тревожные расстройства или депрессия, а у детей — нет. Или наоборот: у родителей все хорошо, а у детей целый букет неврозов.

В несчастливых семьях выросло немало хороших актеров.

Джин Хэкмен, актер

Прелесть семьи в том, что это группа людей, которая воспринимает нас такими, какие мы есть, не нуждаясь в пояснениях. Семья разделяет с тобой бремя тревоги, потому что она знает тебя больше, чем все остальные, и заранее в курсе твоих возможных неврозов. Кроме того, она не может исключить тебя из вашего семейного древа.

Людей с тревожными расстройствами больше всего раздражает, что остальные не в состоянии понять их чувства. Со стороны можно увидеть иррациональное поведение, но не саму тревогу. Если бы это была не тревога, а рана от стрелы, тогда ее бы заметили. Это ужасно несправедливо — страдать от невидимых для окружающих ран. Впрочем, диабет, лейкемию или единорогов тоже нельзя увидеть, но ведь они существуют.

Интересно, как выглядело бы тревожное расстройство, если бы его можно было увидеть. Могу поспортить — отвратительно.

Роль семьи

Как бы тебе этого ни хотелось, не стоит ожидать, что семья сразу поймет механизм тревожного расстройства и твои чувства. Будет здорово, если это произойдет, но так бывает не всегда. Большинству людей, не знакомых с атаками тревоги, не понять твоих страданий, они будут смотреть на тебя круглыми от удивления глазами. Постарайся не осуждать их за непонимание. Просто объясни им, что у тебя есть новейший гиперчувствительный гаджет, которого нет у них. Поддержка семьи и друзей помогает нам прийти в себя, но это не панацея. Ты сможешь справиться и без нее. Будет непросто, но это того стоит.

Как минимум стоит объяснить членам семьи, каких вещей лучше не говорить относительно тебя и твоей тревожности. Под запрет попадут многие популярные советы.

Что нельзя говорить человеку с тревожными расстройствами:

- «А ты не можешь просто успокоиться?!»
- «Это всего лишь мысли».
- «Не делай из мухи слона».
- «Все будет ОК».
- «Послушай, у меня тоже стресс. Я понимаю, как ты себя чувствуешь».
- «Это все ерунда».
- «Все только в твоей голове».
- «Могло быть гораздо хуже».

- «Не зацикливайся на этом!»
- «Ты так и будешь тут сидеть и ныть?»
- «Соберись!»
- «Улыбнись!»
- «Ты перегибаешь палку / слишком сильно реагируешь / воспринимаешь все чересчур эмоционально».
- «Постарайся не думать об этом».
- «Не надо быть таким пессимистом».
- «Тебе нужно немного выпить / покурить / принять лекарство».
- «Ты пробовал бегать / медитировать / принимать витамины / заниматься йогой?»
- «У тебя в жизни столько поводов для счастья».
- «Что тебя так тревожит?»
- «Парень, успокойся».
- «Чего ты так бесишься?»
- «Ты выглядишь усталой».
- «По крайней мере, физически с тобой все в порядке».
- «Хватит топтаться на месте».
- «Что с тобой не так?»
- «Почему бы тебе просто не бахнуть ксанакс?»
- «В мире много людей с настоящими проблемами».
- «Ты слишком много переживаешь».
- «Попытайся мыслить позитивно».
- «Все твои тревоги надуманны».

Тяжело, когда близкие люди недостаточно понимают твою боль и поэтому не воспринимают ее всерьез. Возможно, друзья и родственники уже уяснили, что ты иногда нервничашь, но им не понять, что для тебя поход в людный парк аттракционов, на концерт или на вечеринку — это не развлечение, а насилие над собой. Мой брат, например, никогда не понимал мою тревожность (и до сих пор не понимает). Он считает, что я просто мямя. Я не раз пытался объяснить ему, что я испытываю, но все впустую. Он отве-

чал мне: «Чувак, это только в твоей голове» или «Может, тебе найти нового терапевта?» Если бы он увидел того страшного монстра, который пожирает мой мозг, он бы все понял. Ему просто повезло, он завидует моему таланту приходить к правильным умозаключениям или предсказывать катастрофы. О некоторых людях, включая близких, полезно думать как о высохших колодцах: можно приходить к ним, когда тебя мучает жажда, но воды там все равно не найдешь. Я очень люблю моих родственников, особенно родителей, которые не понимают моих тревог, но все равно поддерживают меня изо всех сил. Тревоги и недостатки — это то, что делает нас уникальными. Если бы мы все были совершенны, мы были бы совершенно одинаковыми. Нет уж, спасибо. Если кто-то не в силах смириться с твоей тревожностью, даже если это близкий родственник, это его проблема, а не твоя. Ты не выбираешь свою семью, но ты всегда можешь предпочесть себя.

Не зная, как правильно поступить, семья может подталкивать тебя к таким действиям, из-за которых тебе станет хуже. Просто потому, что члены семьи считают твои тревоги неоправданными. Например, представь себе лифт. Эта кабинка в преисподнюю — мой самый страшный кошмар. Я бы скорее спустился на подъемнике в глубь соляной шахты, чем в стандартном лифте любого офисного здания в Америке. Я до сих пор ненавижу их и предпочитаю лестницы (во всяком случае, там, где меньше 800 этажей). Моя мама ошибочно думала, что, регулярно затаскивая меня в лифт, она сможет «излечить» меня от этих капризов, которые сопровождались визгом, паникой, слезами и мольбами пощадить мою жизнь.

Я справился со своей «лифтовой клаустрофобией» сам, понемногу привыкая к поездкам в лифте в зданиях, которые я считал подходящими. Я пользовался лифтами с той частотой, которую мог вынести, и только тогда, когда они выглядели надежными, на стене висел сертификат об их технической проверке, а в кабине со мной ехали другие люди (так я хотя бы погибну не один). Окружающие обычно не замечали моей тревоги, если только лифт не начинал выкидывать какие-то фортели (такое случалось в 15% поездок),

в том числе: механические проблемы, когда двери открывались неохотно или, наоборот, стремились прищемить людям конечно-сти; потряхивания или удары; тревожная музыка, которую они проигрывали в поездке.

Когда вы добрались, куда вам надо, отправьте лифт обратно вниз.

Кевин Спейси, актер

Какими бы ни были твои страхи, беспокойства или тревоги — они реальны. Не путай реальность с точностью или правдоподобием. Можно легко определить, что ты испытываешь. А вот почему ты это испытываешь, еще предстоит разобраться. На сегодняшний день я проехал в тысячах лифтов по всему миру, однажды вместе с MC Hammer¹, и меня пока не убили и даже не заставили носить штаны в стиле хип-хоп (возможно, все еще впереди). Я настаиваю, что наши мысли и чувства — это еще не факты. Например, во время панической атаки тебе может показаться, что у тебя сердечный приступ, но это не так. Ты испытываешь реальные боль и страх, но сердце у тебя не останавливается.

Как наладить взаимоотношения в семье

«Ты счастлив, только когда страдаешь». Это самое обидное из всего, что когда-то сказал мне отец, хотя он не собирался меня задеть. Есть много причин, почему такие вещи нельзя говорить людям с расстройствами психики. Я назову только главную: ни одно из таких расстройств не было для человека сознательным выбо-

¹Стэнли Кёрк Бёрел, известный как MC Hammer (от англ. *hammer* — молот) — американский рэпер, позже — проповедник и телеведущий. Прим. пер.

ром. Я не знаю никого, кто хочет быть жалким. Если бы мне дали выбор, я бы лучше стал безудержно-веселым, как актеры в постановках «Дисней на льду». У моего тревожного расстройства есть множество причин, и ни на одну из них я не соглашался добровольно.

В то время, когда мой отец это заявил, я еще плохо умел справляться со своими тревогами. Я даже не знал, что со мной происходит. Если ты открыто страдаешь от тревожности, то, скорее всего, это потому, что ты не знаешь, как прекратить страдать. Не позволяй никому винить тебя в том, что тебе плохо. Это все равно что винить человека за его аллергию или трубкозуба — за то, что он трубкозуб.

К слову, самую чуткую реакцию на свою тревожность я получил не от родственников, а от врача скорой помощи. Она сочувственно посмотрела на меня и просто сказала: «Мне жаль. С этим, должно быть, очень трудно». Это не был совет, это было всего лишь признание моей боли. Я почувствовал, что ее эмпатия была настоящей. И хотя она точно не знала, что я чувствую, она проявила ко мне внимание и заботу — именно это мне и было нужно.

Тревога коренится в иррациональных страхах. Когда тебя называют смешным, безумцем или ипохондриком, это контрпродуктивно. Близким людям можно ответить, что они не обязаны лечить тебя, им достаточно заботиться о тебе и помогать там, где это имеет смысл. Чаще всего самая эффективная реакция семьи — это просто сопереживать тебе и быть рядом, когда тебе плохо. Спектр семейной поддержки в твоей борьбе с тревожным расстройством может простираться от безразличия и непонимания до неустанных попыток облегчить твою боль. Между этими крайностями лежит много уровней понимания. Можно надеяться на любовь и поддержку, но на всякий случай готовься ко всему. Попробуй объяснить родным, что они не обязаны знать и понимать твои ощущения. Гораздо важнее, чтобы они сопереживали тебе и старались тебя поддержать. Только и всего.

Иногда семья мешает

Я хорошо помню, как в детстве мама запрещала мне рассказывать некоторым родственникам, что со мной что-то не так. Я должен был скрывать свое «состояние». Я спросил почему, и она ответила: «Они не поймут и будут осуждать тебя за это». А я подумал: «Вот болваны!»

К сожалению, мама была права. Не понимая, в чем дело, некоторые, в том числе члены семьи, просто заклеймят тебя странным/испорченным/неполноценным. Сегодня те самые родственники, которые сомневались во мне, поздравляют меня с победой над собой. Но я сделал это ради себя, а не для них. Я решил просто забыть о них. Моим следующим шагом было найти что-то позитивное, чтобы опираться на это и строить себя.

В твоей жизни такие люди просто не нужны. Главным критерием является счастье. Написать книгу, получить титул или достичь величия в чем-то — все это не обязательно. Главное — стать счастливой версией себя, остальное суeta. Есть много способов перековать свои тревоги в достижения — успехи в науке, спорте, актерском деле, волонтерстве, музыке или искусстве. Только ты в ответе за свою судьбу.

Находи плюс и начинай оттуда

Для появления энтузиазма нужно найти знак «+».

Чтобы добиться прогресса в любой сложной ситуации, для начала определите, чего в ней хорошего, и основывайтесь на этом.

Норман Винсент Пил,
книга «Сила позитивного мышления»

Тревожность заставляет нас думать, что некоторые вещи невозможны. «Паралич анализа» помешает принять даже простое реше-

ние. Именно это происходит со мной, когда я вижу меню в ресторане. Чем больше в нем блюд, тем выше вероятность, что тревога сделает выбор за меня, а потом я буду завидовать тому, что заказали мои спутники. В худшем случае в моем мозге просто произойдет замыкание, как в блендере, который набили гравием и включили на полную мощность.

Жизнь не всегда прекрасна. Часто это процесс преодоления трудностей и решения проблем. Именно так ты пробуешь и развиваешь свой дух и характер. Отвечая на жизненные вызовы, ты становишься лучше — и не вопреки, а благодаря твоим проблемам. Столкнувшись с препятствием, используй его себе на пользу. Пусть проблемы помогут выявить твое величие. Не надо ненавидеть их, ведь они несут тебе дары. Лучше мечтать не о беспроблемной жизни, а о наполненной решениями.

Братья мои, если выпадают на вашу долю какие-то испытания, пусть это будет вам в радость, так об этом думайте и знайте, что в испытаниях веры вашей обретаете вы стойкость. А стойкость должна получить свое полное развитие в вас, чтобы стать вам людьми зрелыми, характера цельного, без всякого недостатка.

Новый Завет, Послание Иакова 1:2-4. (Пер. М. П. Кулакова.)

Когда мои тревоги пытаются втянуть меня во что-то, я часто повторяю про себя простую фразу: «Я не я, и лошадь не моя». Попробуй сказать это вслух. Эта пословица напоминает, что не надо позволять внешним факторам диктовать тебе, как надо себя вести.

Помни, что тебе не обязательно соглашаться на все, что тебе предлагает тревога.

ЯБЛОЧКО ОТ ЯБЛОНИ НЕДАЛЕКО ПАДАЕТ

Если бы мы с Джоном, работая над твоими тревогами, говорили только о тебе, мы упустили бы из виду большую часть твоей жизни. Потому что ты существуешь не в вакууме (то есть ты не живешь всю свою жизнь в пустом безвоздушном пространстве). Каждый день ты сталкиваешься с разными людьми: одноклассниками, учителями, тренерами, иногда с дантистом или соцработником. А чаще всего, конечно, со своей семьей.

Семья оказывает огромное влияние на то, как мы себя ощущаем, как встречаем каждый день и как взаимодействуем с людьми. Так что в борьбе с твоими тревогами семья играет важную роль, даже если тебе не хочется это признавать. Это вполне логично. Взаимодействие с семьей — это фундамент твоих отношений с другими людьми. Семьи в значительной степени учат нас тому, как нас видят окружающие и как нам на них реагировать.

Тот, кто вырос в доме, где каждый член семьи уважает остальных (большую часть времени... в конце концов, это же семья) и прислушивается к чужому мнению, ожидает того же и от других людей. А тот, кто рос в бесцеремонной семье или с детства привык получать от родственников смешанные сигналы, всегда под влиянием стресса и боится сделать что-то не так. У такого человека может развиться тревожное расстройство, о котором он даже не будет подозревать!

Хочу прояснить кое-что. Возможно, предыдущий параграф станет для тебя поводом обвинить семью в своих проблемах. Позволь мне мягко, но настойчиво разубедить тебя. Не обвиняй семью. Не надо бросать им в лицо: «Все, что со мной происходит, — это из-за вас!» Я имел в виду совершенно другое. (А кроме того, обви-

нения в целом никому не приносят пользы.) Наоборот, я советую тебе больше взаимодействовать с семьей. Иногда работа над семейными проблемами может снизить твою тревогу.

Так что давай разберемся в тех внутрисемейных процессах (под этим я подразумеваю взаимоотношения между членами семьи), которые могут помочь тебе справиться с тревожностью. Мы поговорим о трех самых важных вопросах (по мнению доктора медицины Мюррея Боуэна¹) и посмотрим, что с ними делать.

Скучный факт: у семейной психотерапии много «основателей», но стоит запомнить несколько главных имен — Мюррей Боуэн, Джей Хейли и группа ученых, создавших Миланскую школу семейной психотерапии.

Потенциальная проблема №1: дифференциация собственного «Я»

Ого, ну и фраза! Но ты не пугайся. Она всего лишь означает «то, как ты становишься более взрослым человеком». Когда ты говоришь: «Мама, папа, я больше не нуждаюсь в вашей помощи», таким образом ты дифференцируешь себя. В детстве ты учишься самостоятельно чистить зубы и одеваться и начинаешь меньше зависеть от тех, кто о тебе заботится. А сейчас тебе по силам и более ответственные задания, например отвезти младшего брата после школы на футбольную тренировку. Это те вещи, которые ты делаешь, когда становишься старше, и которые определяют тебя как взрослого человека.

Но иногда здесь кроются проблемы. Если ты не будешь постепенно учиться самостоятельности, уровень твоей тревоги может

¹ Мюррей Боуэн — американский психиатр и психолог, профессор психиатрии в Джорджтаунском университете. Один из пионеров семейной психотерапии и основателей системной терапии. В 1950-х годах разработал теорию систем в семье. *Прим. пер.*

вырасти, потому что ты сильно зависишь от других людей, их одобрения и признания. Как это происходит? Ты начинаешь воспринимать эмоции и проблемы других людей (например, членов семьи) как свои собственные. Тебе кажется, что если им плохо, то это твоя вина. Чтобы избавиться от этого чувства вины, ты делаешь то, чего от тебя хотят другие. Все время. И никогда не заявляешь о своих желаниях. Если это будет продолжаться долго, ты начнешь испытывать тревогу. Так устроен наш мозг. С любым человеком в подобной ситуации произойдет то же самое.

Честно говоря, мы все иногда идем на компромиссы, чтобы ужиться с другими людьми. Поэтому важно видеть разницу между правильным поступком, который ты делаешь ради семьи, и тем, что ты никогда не говоришь о своих желаниях.

Потенциальная проблема № 2: Эмоциональные треугольники

Под «эмоциональными треугольниками» подразумевается то, как три человека (вспомни свою семью) взаимодействуют между собой. В семьях обычно больше двух человек. Даже в тех семьях, где есть один ребенок и один родитель, в треугольник часто вовлечен еще кто-то — учитель, родственник, сосед, няня и так далее.

Пример такого треугольника — ты, брат/сестра и один из родителей. Но в жизни ты взаимодействуешь не только с двумя людьми. У тебя устанавливаются отношения и с другими людьми, и тут появляются пересекающиеся треугольники. Например, ты, брат/сестра и один из родителей — это один треугольник. В другой треугольник можешь входить ты, брат/сестра и другой родитель. Там, где оба треугольника перекрывают друг друга за счет твоих родителей, создаются пересекающиеся треугольники.

Взаимоотношения в семье обычно рассматривают сквозь призму этих треугольников, поскольку именно так люди делятся на группы, чтобы противостоять стрессам. Для двоих людей

нагрузка оказывается слишком большой, и они начинают ссориться. Третий человек приносит в группу стабильность. Это не специально. Мы делаем это бессознательно, не отдавая себе отчета.

Проблема с такими «эмоциональными треугольниками» в том, что в периоды стресса двое из составляющих их человек становятся ближе друг к другу, так что третий чувствует себя аутсайдером. И что ему делать? Он не хочет оставаться за бортом и активно стремится стать ближе к одному из инсайдеров. Иногда получается, иногда нет. Но в результате хотя бы один участник треугольника всегда чувствует себя аутсайдером.

Чувство, что ты остаешься за бортом, создает проблемы. Тебе приходилось слышать выражение «белая ворона»? Это и есть член семьи, который «выпал» из треугольника. Иногда с первого взгляда очевидно, кто остался за бортом, а иногда это сразу не поймешь. Но эти переходы на разные позиции эмоционального треугольника могут спровоцировать различные тревожные расстройства.

Потенциальная проблема №3: Эмоциональная отстраненность

Иногда люди пытаются справиться с проблемами в семье, максимально ограничивая свои контакты с ней. Когда мы сдерживаем проявления своей любви к другим, мы эмоционально отстраняемся от них.

Например, когда подросток обижен на своих родителей, он на какое-то время отказывается разговаривать с ними. Ему кажется, что так он обретает контроль над ситуацией. В первое время это может ему нравиться, но в долгосрочной перспективе это приведет к проблемам, ведь он не научится выражать сложные мысли и эмоции. Особенно опасно, если такое поведение становится системой. Умение эффективно выражать сложные эмоции — это

один из самых важных навыков, которые мы обретаем в подростковом возрасте.

Бывает и по-другому, когда родители проявляют показное равнодушие к сыну или дочери, если чувствуют обиду. Этого тоже следует избегать, так как это может принести ребенку целый букет проблем: тревожность, ощущение вины или злость.

Самый распространенный вид эмоциональной отстраненности в семьях — это «запрещенные темы». Избегая определенных тем, люди пытаются снизить напряжение в доме. Но этот способ показывает, что решить проблему они не могут. Поэтому они притворяются, что ее не существует. Это и есть избегание. Но чем больше ты избегаешь чего-то, тем сильнее твой стресс.

Так давай разберемся, что надо делать!

СОЗДАЕМ ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО

- 1. Помни, что ты живешь не в вакууме. Твоя личность во многом сформирована семьей. Как и ты, твои родители и дедушки с бабушками выросли в семьях, которые повлияли на них.*
- 2. Чтобы поощрить общение в семье и обсуждение семейных проблем (хотя бы с одним из родителей), попробуйте составить генеалогическое древо. Если ты приемный ребенок, пиши про свою приемную семью. Ты живешь вместе с ними, и они каждый день влияют на тебя.*
- 3. На большом листе бумаги, начиная с верхнего левого угла, запиши имена старших членов семьи: дедушек и бабушек, их братьев и сестер, их супругов. Ниже выпиши имена всех детей твоих бабушек и дедушек. Тут будут твои родители, тети и дяди, а также их супруги. Наконец, еще ниже выпиши всех детей твоих родителей и их братьев и сестер (себя, своих братьев и сестер — как родных, так и двоюродных).*

4. На отдельном листе бумаги напиши про каждого человека из этого списка: перечисли важнейшие события в его/ее жизни. Укажи, как этот человек повлиял на твоих родителей. Подумай, как этот человек повлиял на тебя. Это поможет увидеть, что ты часть большой картины, которая уходит в прошлое на целые поколения. Надеюсь, что это даст тебе возможность поговорить с домашними о вашем семейном укладе и понять, что тебе хочется в нем изменить.

Несколько способов справиться с тревогой

- 25.* Позвони дедушкам и бабушкам или поговори с пожилым соседом. Расспроси их о детстве.
- 26.* Вспомни счастливый момент твоей жизни. Поразмышляй о нем.
- 27.* Постирай свои вещи (это здорово расслабляет) или вымой посуду.
- 28.* Почитай книгу или журнал.
- 29.* Положи руку на любой предмет, который сейчас рядом с тобой. Опиши как можно более подробно, что ты чувствуешь, прикасаясь к нему.
- 30.* Послушай любимую музыку. Это просто и эффективно.
- 31.* Отправься на велосипедную прогулку.
- 32.* Попробуй выучить какую-нибудь странную фразу на другом языке (например, «Я не люблю есть суп в жилетке» или «Когда у меня мерзнут ноги, я медленно думаю»).

ГЛАВА 5

ШКОЛЬНЫЕ ТРЕВОГИ

Сегодня у обычного подростка тот же уровень
тревоги,
что у пациента психиатрической клиники
в начале 1950-х годов.
Доктор Роберт Лихи, психотерапевт

КАК Я СТАЛ ОТЛИЧНИКОМ ПО ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожные расстройства — это растущая проблема среди американских подростков и наиболее распространенный вид психических заболеваний в США. Как доктор МакДонах объяснил в своей книге «Как не стать отличником по тревожности», стресс в школе — это нормально, даже если тебе кажется, что ты не можешь его контролировать. Для одного подростка у меня было внушительное количество тревог. Но нужно признать, что школа дарила мне множество отвлекающих факторов, начиная от спорта и кружков по интересам и заканчивая неуклюжими попытками социализации и даже первым сексуальным опытом. Это образовательное учреждение, несмотря на мою стойкую нелюбовь к учебе, требовало, чтобы я появлялся каждый день в одно и то же время в одном и том же месте и пытался хотя бы слегка сосредоточиться на занятиях семь часов подряд. Таков был закон штата Калифорния, но мне не всегда удавалось соблюдать его. Бесконтрольная тревога готовила для меня собственную программу. На том этапе жизни мой мозг не мог реагировать на все нервные стимулы.

Тревога стала для меня новой и нежеланной частью подростковой жизни, щедро приправив мои школьные годы проблемами, наказаниями в школе и дома. Хуже всего я переносил домашние аресты. В это время я был похож на обезьянку в клетке, которая прыгает с ковра на потолок и со стены на стену. Хотя пользу мне это все-таки принесло: я понял, что вряд ли выживу в тюрьме. Этот вывод удерживал меня от необдуманных поступков, когда моя импульсивность увеличивалась. Я знал, что если не могу выдержать неделю без сладкого или видеомагнитофона, то колонию для несовершеннолетних и подавно.

Я не знал, что со мной творится и как справиться с этим, поэтому начал наносить себе порезы. Я считал, что должен быть

наказан за то, что мне так плохо. К счастью, царапины на лице и запястьях быстро привлекли внимание моих заботливых родителей. Выглядело это так, будто я пытался приручить диких кошек. Самое ужасное, что я намеренно наносил себе вред из-за своих переживаний. Смысла в этом было не больше, чем в том, чтобы ударить себя молотком между ног после падения с велосипеда.

Доктор Майкл Холландер, автор программы диалектической поведенческой терапии 3East в госпитале МакЛина в Бельмонте поясняет: «Большинство детей, наносящих себе порезы, пытаются справиться со своими эмоциями... Совсем немногие хотят таким способом отвлечься от переживаний, а еще меньшее количество — привлечь к себе внимание. И уж совсем единицы пытаются наказать себя за что-то».

Запомни, что у селфхарма есть побочные эффекты, а именно: усиление чувства стыда, вины и понижение самооценки; инфекции; шрамы, которые останутся на всю жизнь; тяжелые повреждения и даже смертельный исход; обострение психологических проблем и расстройств, оставленных без надлежащего лечения.

Почему подросткам свойственны все эти страхи? Почему я так тревожился о жизни, когда был питчером в бейсбольной команде и волонтером, который следит за порядком возле школьного пешеходного перехода? До сих пор не знаю. Это жизнь — она редко бывает справедливой. Главное для меня и для тебя в том, что я научилсяправляться со своими тревогами. В каждой жизненной ситуации есть стресс-факторы, с которыми объятый тревогой подростковый мозг еще не научилсяправляться. В принципе, весь подростковый возраст — это лавина постоянных стрессов, включая выпускные экзамены, размышления о собственном имидже, сексуальные переживания, уроки вождения, попытки получше замазать прыщи и казаться крутым, даже когда держишь под мышкой книгу про тревожное расстройство.

Тревога возникает тогда, когда тебе кажется, что тебе удалось со всем разобраться. Но это не так.

Тревога — это «головокружение от свободы».

Сёрен Кьеркегор, датский философ

Когда я не наносил себе порезы, я боролся со своими тревогами, просто ничего не предпринимая. Я игнорировал их и становился раздражительным, начинал ненавидеть вещи и людей. Это часто приводило к дракам, особенно с моим старшим братом во время обеда в школе, когда он молотил меня, словно манекен из Abercrombie & Fitch, на глазах одноклассников. Я постоянно клялся себе, что во время очередной полуденной схватки ему придет конец. Каким-то образом мне удалось завоевать завидный титул школьного клоуна (и гораздо менее завидный — школьного трепла). Эти достижения не радовали моих родителей, которые предпочли бы звания «Самый многообещающий» или хотя бы «Наименее проблематичный» и «Крепкий середнячок».

Из-за тех фокусов, которые тревожность заставляла меня выкидывать во время учебы, после ее окончания школьное руководство отправило нам домой официальное письмо, в котором навсегда запрещало мне появляться в здании школы.

Если нанесенные самому себе порезы еще не были убедительными свидетельствами моего тревожного расстройства, то ими уж точно стали панические атаки, из-за которых я задыхался. Сначала мы боялись, что это астма. Но когда мама начала расспрашивать меня о симптомах, я тут же прокричал ей о моих проблемах с оценками, снайперах, моей бросковой руке, распространении ядерного оружия в Восточной Европе, совершенном неумении танцевать накануне выпускного и боязни российского военного вторжения... Она пожалела, что это не астма. Моя болезнь была куда сложнее и дороже.

Паническая атака — это неожиданный приступ острого страха или дискомфорта, который достигает пика за несколько минут. Его сопровождают как минимум четыре симптома из этого списка:

- сильное или учащенное сердцебиение;
- потливость;
- трепет частей тела;
- ощущение нехватки воздуха, одышка;
- чувство удушья;
- боль или дискомфорт в груди;
- тошнота или дискомфорт в желудке;
- головокружение, неуверенность в движениях, пустота в голове, предобморочное состояние;
- приливы жара или холода;
- онемение или покалывание в конечностях;
- дереализация (чувство нереальности происходящего) или де-персонализация (отрыв от собственной личности);
- страх, что ты теряешь над собой контроль или сходишь с ума;
- страх смерти.

Ты сходишь с ума?

Когда тревожное состояние достигает пика, тебе может показаться, что ты сходишь с ума. Такое переживание встречается у многих людей с тревожным расстройством или паническими атаками. Но это лишь симптом. Часто единственным способом понять, что я нехожу с ума, для меня была способность раздумывать над этим. Если ты действительно сойдешь с ума, ты просто не сможешь это понять.

Так могут ли панические атаки привести к безумию? Нет. Ты не можешь неожиданно потерять рассудок (хотя тебе, наверное, кажется по-другому). Конечно, панические атаки заставляют тебя чувствовать, что разум не справляется с реальностью. На самом деле этого не происходит. Тревога — это совсем не то же, что настоящий приступ психической болезни.

Тревога может заставить тебя чувствовать себя в изоляции, ведь тебе кажется, что только ты переживаешь подобное. В школе я считал себя тряпкой из-за своих панических атак и думал так до тех пор, пока не узнал про нападающего нашей школьной футбольной команды по имени Крис. Это был здоровенный и грозный спортсмен, даже на его лице проступали мышцы. И вот однажды, когда меня в очередной раз вызвали к директору, через открытую дверь медпункта я увидел Криса. Он лежал на кушетке и ни на что не реагировал. Его девушка ждала снаружи. Увидев мою реакцию, она просто сказала: «У него очередная паническая атака. Бывает». Мысль о том, что даже титан нашей школы не устоял в схватке с этим невидимым и страшным врагом, слегка воодушевила меня. Если уж капитан футбольной команды стал жертвой панических атак, значит, перед тревогой равны все. Видимо, ни у кого из нас нет от нее иммунитета.

Никогда не бойся пробовать. Помни: Ноев ковчег строили любители. Профессионалы построили «Титаник».

Как только родители узнали о моем недуге, я очутился на еженедельных сессиях разговорной терапии у лицензированного клинического социального работника, который задавал мне много вопросов. В ответ я делился продиктованными тревогой взглядами на школу, geopolитику, друзей и террористов, а также страхами по поводу новой волны дифтерии, рахита или популярности бой-бэндов. Большинство таких вопросов не должны волновать подростков. Не знаю, откуда я взял все эти тревоги, — возможно, из телеканала CNN. Но я могу сказать с уверенностью и сожалением, что большую часть своего подросткового возраста потратил на пустые страхи и тревоги. Если оглянуться назад, ни одно из моих главных тогдашних переживаний не сбылось. Я волновался о вещах, которые были не очень-то вероятными. Русская пехота на нас не напала, а сам я не заболел ничем страшнее ангины. Но вот бой-бэнды, увы, вернулись.

Мой случай довольно обычный. Доктор Роберт Лихи, автор 23 книг, включая бестселлер «Лекарство от нервов», обнаружил: 85% того, о чем тревожились участники его исследования, не происходило в жизни. А с теми 15% страхов, которые все-таки сбылись, испытуемые в 79% случаев справились лучше, чем ожидали.

*Другими словами, 97% твоих стрессов и страхов
не имеют под собой никакого основания.*

Несмотря на психологическое консультирование и лекарства, которые мне назначили в связи с тревогами и бессонницей, всего одна мысль могла подтолкнуть меня к панической атаке. Таблетки снимали физические симптомы и проявления тревоги, но не лечили ее причины. К сожалению, у загруженного врача в огромной клинике не было времени дать мне те навыки, которым мы с доктором МакДонахом учим в этой книге. От меня просто отмахнулись. Пусть мой опыт станет для тебя стимулом взять тревоги под контроль прямо сейчас. Тебе не надо страдать так же сильно и так же долго, как я. Никто не понимал глубину моих переживаний, потому что я никогда не раскрывал, какая тревога владеет мной каждый день. Я не знал, как описать то, что чувствовал.

Можно точно сказать, что в подростковые годы у меня не очень-то получалось контролировать свои тревоги. Я действовал после, а не до: всегда искал способ разобраться с последствиями, вместо того чтобы научиться снижать уровень тревоги или совсем ее ликвидировать. Я был далек от того супергероя, в которого превратился теперь — и которым можешь стать и ты.

Никто не понимает, что некоторые люди прикладывают титанические усилия, чтобы быть нормальными.

Альбер Камю, французский писатель и философ

Подростки с тревожным синдромом своей главной задачей считают умение «остаться на плаву» и казаться нормальными, чтобы никто не мог сказать, что в них что-то не так. По крайней мере, таким был мой личный опыт в состязательной школьной среде. Днем я принимал противотревожные препараты, а на ночь пил снотворное. Я всегда находился под действием лекарств и никогда не чувствовал себя хорошо. Очень часто подросткам без разбора выписывают таблетки, чтобы быстро снять неприятные симптомы. Я никогда не возражал против лекарств, но меня никто и не спрашивал. Я послушно глотал таблетки утром и вечером. Что может быть более эффективным, чем лекарства? Навыки, навыки и еще раз навыки! Сложно переоценить пользу простых техник, которые помогут противостоять тревоге и снижают твой страх до удивительно контролируемого уровня. Их единственные побочные эффекты — это мастерство, умение полагаться на себя и хорошее самочувствие! А еще их нельзя ни пропить, ни растратить, ни пронюхать, ни выкурить.

Когда ты живешь с тревогой, в старшей школе твое доминирующее чувство — эмоциональная усталость. Стремление соблюдать приличия, поменьше попадать в неприятности и получать хорошие оценки высасывает из тебя все соки. Я, например, в целом успешноправлялся с домашними заданиями, но они давались мне с большим трудом. Мне нужны были репетиторы, особенно по математике — этот предмет я возненавидел с первого взгляда, со всеми ее случайными числами и символами, которые требовали от меня каких-то абсурдных ответов.

Тревожность обостряли мысли об оценках, экзаменах, моем месте в рейтинге, а также подготовке к поступлению в колледж. Все это заставляло меня испытывать серьезное беспокойство.

Я обнаружил, что полную тревог жизнь могут скрашивать самые неожиданные вещи. Для меня это были жесткий режим сна, две немецкие овчарки и три моих лучших друга, которые жили на нашей улице. Каждый вечер я отправлялся выгуливать собак вместе с лучшими друзьями — это очень сильно успокаивало меня.

«Безделье часто ведет к зацикленности и преувеличению. Иными словами, если вы ничем не заняты, вы с большой вероятностью сосредоточитесь на каких-то малозначащих вещах и зациклитесь на них», — говорит Джон Цилимпарис, психотерапевт в области семьи и брака, директор Центра по изучению тревожных и панических расстройств Лос-Анджелеса. Важно составлять на каждый день план, который будет включать в себя продуктивные занятия, удовольствия и спорт. Тревоги расцветают там, где нет системы.

Нас губит не стресс, а то, как мы на него реагируем.

Уэйд Гудалл, психолог и философ

Сейчас ты можешь и не понимать этого, но чем больше у тебя занятий — выбранных самостоятельно или под влиянием родителей, — тем лучше. Чем больше ты попробуешь, тем больше вероятность, что ты найдешь дело, которое тебе нравится. Или в котором ты преуспеешь. Например, моя мама настаивала, чтобы я часами занимался каллиграфией. Тогда мне казалось, что это очередное механическое занятие. И только спустя много лет я понял, какое удовольствие мне доставляет не просто сочинять тексты, но и аккуратно записывать их на бумаге. Жаль, что с уроками музыки у меня такой любви не сложилось. Но ты никогда не узнаешь, нравится ли тебе какое-то занятие, пока не попробуешь его, пусть даже и против воли. Оказывается, родители бывают умнее, чем мы думаем. Когда мама убеждала меня заниматься каллиграфией, она и не подозревала, что открывает мне путь к карьере писателя. Она не только помогала мне бороться с тревогой с помощью систематических занятий, но и стремилась дать мне навыки для самостоятельной жизни. Отлично сработано, мама.

Я сильнее, чем я думаю.

Ты

КАК НЕ СТАТЬ ОТЛИЧНИКОМ ПО ТРЕВОЖНОСТИ

Испытывать стресс в школе — это нормально. В той или иной форме так бывает у всех. Продюсер и писатель Джадд Апатоу как-то остроумно заметил: «Колледж — это награда за школу». Ничего необычного в том, что в школе ты испытываешь огромную перегрузку. Добро пожаловать в клуб нормальных людей!

Если вспомнить, сколько времени ты проводишь в школе, вполне логично, что она занимает и большую часть твоих мыслей. Причем это время проходит в окружении одних и тех же людей. Каждый день на тебя возлагают определенные ожидания. Это не всегда хорошо, особенно если твой вымотанный стрессами мозг постоянно беспокоится о друзьях и других людях в школе, о том, любят или не любят тебя учителя, о спорте, кружках, домашних заданиях и так далее. Если ты мечтаешь обзавестись тревожным расстройством, то это отличный способ! А если, читая это, ты начинаешь нервничать еще больше, расслабься. Такое бывает не только с тобой. Спроси хотя бы Джона.

Так что давай поговорим о том, что ты реально можешь сделать с некоторыми из своих школьных тревог. Когда специалисты помогают кому-то избавиться от излишней тревожности, они для начала советуют разбить эти тревоги на три категории: мысли, действия и физические симптомы.

Это нужно затем, что тревога кажется вещью, которую нельзя контролировать, — она просто происходит с нами. А поскольку это случается именно с нами, нам кажется, что мы сами виноваты.

Например, человек, который считает, что тревога возникла по его вине, может сказать себе: «Я такой слабый», «Что со мной не так?» или «Почему я не могу прекратить так думать/чувствовать?

вать?» Подобные разрушительные мысли — примеры самобичевания. Это естественно, мы все виним себя время от времени. Но такие мысли еще не значат, что мы действительно виноваты.

Обвинять себя в своей тревоге — все равно что обвинять себя в том, что у тебя грипп. Это не выбор, это просто болезнь. А чтобы вылечить ее, для начала надо взять над ней контроль, разделив ее проявления на мысли, действия и физические симптомы.

Начав категоризировать свои тревоги, ты перестанешь думать, что они владеют тобой, ведь теперь ты можешь что-то сделать. В этом твоя сила, не забывай. Именно так ты начинаешь меняться.

Так давай начнем прямо сейчас!

РАСПОЗНАЙ СВОИ МЫСЛИ, ПОСТУПКИ И ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОГИ

1. Начнем со школы. Запиши 10 твоих главных тревожных мыслей. Если их меньше десяти, ничего страшного. Если больше — лучше остановиться на десяти, потому что важно работать с теми мыслями, которые приходят к тебе чаще других. Тебе не нужно записывать все мысли. Десять — это вполне достаточно.

2. Теперь запиши 10 вещей, которые ты чаще всего делаешь в школе, когда тобой овладевают тревога и беспокойство. Проверяешь телефон? Уходишь куда-то? Грызешь ногти? Начинаешь тараторить? Тут не может быть неправильного ответа. Тебе просто нужен список твоих тревожных действий в школе. Десяти вполне достаточно.

3. Наконец, опиши свои физические симптомы. Когда в школе ты начинаешь испытывать тревогу или беспокойство, что ты чувствуешь? Это может быть учащенное сердцебиение, потливость, онемение лица или частей тела, приливы жара

или озноб, резкое сужение поля зрения (туннельное зрение) и все остальные ощущения. Здесь тоже не может быть неверных ответов! Если это происходит с тобой, это важно отметить. Перечисли все симптомы, какие можешь. Возможно, их будет больше десяти. У всех по-разному.

Несколько способов справиться с тревогой

- 33.** Соберись. Первое, чего люди стараются избегать при усилении тревожности, — повседневные обязанности. Убирай свою комнату, поддерживай порядок в шкафу, закончи доклад и так далее. Выполняя «висящие» на нас задания, мы чувствуем глубокое удовлетворение.
- 34.** Знай, что твоя тревога пройдет. Она отступает и утекает. Принимай то, как она накатывает на тебя и спадает. Помни: если ты примешь ее, у нее не будет над тобой власти.
- 35.** Выйди на улицу, найди какую-нибудь птицу и попытайся определить ее вид. Сейчас есть крутые приложения, которые могут определить вид птицы по ее голосу. Они могут даже издавать ответные звуки и подшучивать над пернатыми!
- 36.** Выбери точку на полу и смотри на нее пять минут. Отмечай, что происходит с твоим зрением и мыслями.
- 37.** Ополосни лицо холодной водой.
- 38.** Составь список своих навыков и сильных сторон. Ты многое умеешь, но тревога крадет у тебя веру в себя. Не жалей времени, постарайся ничего не упустить. Со временем перечитывай этот список и добавляй в него новые пункты.
- 39.** Напоминай себе, что здесь и сейчас ты стараешься изо всех сил. Потому что это правда.
- 40.** Набросай узор или картинку.

ГЛАВА 6

СВИДАНИЯ,
СЕКС
И ПОПУЛЯРНОСТЬ

Я ТЕБЕ НРАВЛЮСЬ? А СЕЙЧАС?

Чтобы избежать неловкого разговора, родители вручили мне странную книжку в мягкой обложке под названием «Мальчики и секс», а потом спросили, прочитал ли я ее. То ли им было лень, то ли не хотелось говорить со мной, не знаю. А я в то время не читал ничего сложнее комиксов или упаковок кукурузных хлопьев. К счастью, скоро мне представился следующий шанс — допотопный образовательный фильм на уроках полового воспитания в школе. Но там мы только смеялись над неловким закадровым текстом и наигранным поведением актеров.

*Я один уже некоторое время, и мне очень хорошо.
Кажется, это работает... Я и есть человек моей
мечты.*

Кроме книжки по половому воспитанию отец дал мне ценный совет: никогда не терять голову из-за девушки. Это мне особенно не удалось. Ее звали Валери, и я был от нее без ума. В этой главе мы с доктором МакДонахом обсудим то, о чем мои родители никогда со мной не говорили: как справляться с тревогами, связанными с влюбленностью.

Ничто так не обостряет тревогу, как влюбленность.

Отношения и ОКР

Один из видов тревоги возникает, когда нам нравится другой человек. Он так распространен, что даже имеет свое название — обсессивно-компульсивное расстройство на почве межличностных отношений (или короче — ОКР отношений). Это расстройство похоже на другие формы ОКР: его жертву мучают навязчивые нежелательные мысли о романтических отношениях (например, о привлекательности партнера и вашей долговременной совместимости). Такие мысли обычно делятся на две категории: люблю ли я партнера и любит ли партнер меня? Вместо того чтобы замечать хорошие качества партнера, носители ОКР отношений концентрируются на недостатках, чтобы доказать, что отношения были несостоятельны с самого начала. Сомнениям и колебаниям нет конца, при этом люди даже не понимают, что виной всему ОКР.

Жизнь — это то, что происходит, пока вы строите планы.

Аллен Сондерс, журналист и писатель

При ОКР отношений людей часто преследуют такие мысли:

- «Действительно ли я люблю его?»
- «Что, если она не девушка моей мечты?»
- «Может быть, я просто согласился на легкий вариант?»
- «Если я какое-то время не вспоминаю о своем партнере, люблю ли я его по-настоящему?»
- «Если я не хочу близости со своим партнером, значит ли это, что он мне не нравится?»

- 👉 «Я обращаю внимание на других девушек. Может, мне нужен кто-то еще?»
- 👉 «Мне нравится быть одной. Значит ли это, что я не люблю своего партнера?»
- 👉 «Я вполне могу представить себе, как изменяю своему партнеру. Значит, втайне я хочу быть с кем-то еще?»
- 👉 «Я постоянно думаю о ее недостатках во внешности или характере».

ОКР отношений вполне реально, оно есть не только у тебя. Чем больше тебе нравится другой человек, тем более вероятно, что ты будешь испытывать тревогу. Пытайся побороть ее так же, как и остальные навязчивые мысли: отмечай их присутствие, не цепляясь за них, и принимай их за то, чем они и являются на самом деле, — за тревогу. Для лечения ОКР отношений подходят те же методы, что и для обычного ОКР. Их цель — развить у тебя иммунитет к расплывчатым и проблемным мыслям.

В прошлом я упускал очень много шансов познакомиться с симпатичными девушками, пока однажды не столкнулся на оупен-эйре с приятелем — назовем его Брайаном. Я притворялся, что слушаю его, а сам засматривался на сногшибательную блондинку в десяти метрах от нас. Пока я убеждал себя, что у нее есть парень и вообще она не моего поля ягода, Брайан уже знакомился с ней. Поскольку у нее была очень милая подружка, я присоединился к разговору. К моему удивлению, вскоре Брайан уже записывал телефон этой девушки. Я сказал себе, что она, конечно, дала ему неправильный номер. Но через несколько дней Брайан отправился с ней на свидание. Мне стало невыносимо обидно. В тот день я решил для себя, что лучше пережить мгновенное унижение, чем потом целыми днями кусать локти из-за того, что упустил возможность. Какими бы неотразимыми мы ни были, не всегда люди, которые нравятся нам, отвечают взаимностью. Ты не можешь быть человеком, который подходит всем, и это совершенно нормально.

Сладкое счастье личных границ

Личные границы — это самоуважение. А их отсутствие, соответственно, — недостаток самоуважения. Люди относятся к тебе ровно так, как ты им позволяешь. Ты не можешь заставить кого-то уважать себя, но не позволяй им проявлять неуважение. Те, кто действительно хочет быть с тобой, будут уважать твои границы. Точка. Если нет, то пускай уходят, это к лучшему.

Существенно снизить вероятность того, что ты начнешь встречаться с совершенно неподходящим человеком, поможет один весьма недооцененный инструмент — проверка личных границ. Воспользоваться им никогда не поздно, но чем раньше ты научишься выстраивать границы, тем лучше. Из-за склонности к тревогам тебе не придется долго встречаться с человеком, чтобы почувствовать связь с ним. Вот вполне вероятный сценарий: ты не понимаешь, как все это случилось. Еще сегодня ты радуешься своей самостоятельности и независимости, а завтра уже не сможешь дышать вдали от любимого человека. Странно, правда? Ведь до вашей судьбоносной встречи у тебя была своя жизнь. Почему же ты сейчас не в состоянии даже сделать сэндвич в одиночестве?

Не ищи свою вторую половину. Ты не половина.

Непроницаемые личные границы защищают нас от трудностей личной жизни. Они, как невидимое силовое поле, отталкивают от нас всякие гадости, подонков, эмоциональных вампиров и людей, с которыми нельзя встречаться. Нельзя начинать отношения без их прикрытия. Ведь ты надеваешь куртку, когда холодно, и не катаешься на велосипеде без шлема, правильно? Но почему-то только единицы окружают себя межличностными границами, чтобы защитить самое ценное — свое сердце! Тебя должна ужасать идея, что можно слепо вложить свое сердце и чувства в любые отношения, не обозначив гра-

ницы. Поступая так, ты разрешаешь кому угодно делать с тобой и твоим душевным состоянием то, что им заблагорассудится.

Прежде чем диагностировать у себя депрессию или низкую самооценку, убедись, что тебя на самом деле не окружают идиоты.

Аноним

Границы спасут тебя от мучительных недель, месяцев и даже лет, которые могут наступить, если ты впустишь в свою жизнь ненужного человека. Они помогут избежать отношений слияния, в которых твоя жизнь сольется с жизнью партнера, так что будет не разобрать, где заканчиваешься ты и начинается другой человек. Здоровые отношения подразумевают, что два человека любят и поддерживают друг друга, но каждый из них остается самим собой. Это не слияние, в котором $1/2 + 1/2 = 1$. Другой человек не может дополнять тебя: ты и так цельная личность.

Ты не половинка

- Никогда не пытайся дополнить кого-то (или искать дополнение себе). Если один столб в заборе опирается на другой — это плохой забор.
- Если ваши отношения закончились, тебе нужно будет снова становиться цельной личностью. Так почему бы не оставаться ею все время?

Границы в отношениях усиливают твой характер и помогают восстановиться после плохого расставания. Установка границ поможет тебе залечивать раны и (бонус!) не позволит тебе вернуть-

ся к экс-партнеру. Более того, эти границы будут защищать тебя во всех межличностных отношениях, будь то сердечные дела, отношения в семье или на работе. Они не дадут вредным коллегам эксплуатировать тебя или воровать твои бутерброды и ручки.

После этих слов тебе может показаться, что я прагматичный и безэмоциональный сухарь, но это не так. Я всегда рад хорошим людям и здоровым отношениям. Слияние противоречит этому. Мне нравится представлять себе персональные границы людей как забор вокруг их сердца. И это не красивый беленький штакетник, как тебе могло показаться, а высокая, непреодолимая кованая решетка с заостренными пиками наверху. Штурмовать ее осмелится разве что ниндзя-евнух. Именно так должны работать твои внутренние границы: пропуск смогут получить только те, кто соответствует твоим требованиям, принимает твою личность и отражает то, чего ты ждешь от жизни. Требования ты формулируешь самостоятельно, среди них может быть отношение к религии, вегетарианству, курению и алкоголю, стремление получить высшее образование и так далее.

К сожалению, часто люди обращают внимание на эти важнейшие вещи уже после болезненного расставания. Они часто жалуются: «Все эти „красные флагги“ были видны с самого начала, но я их игнорировал». А если не игнорировать их? Если не допускать сомнительных людей в свои персональные границы? Всегда доверяй интуиции. Сумей выстроить личные границы сейчас, пока ни с кем не встречаешься. Потому что лучший совет о расставании — тот, который тебе не пригодится.

А что касается секса, то я скажу одно: чем дольше ты ждешь, тем лучше. Тебя будут одолевать желания и соблазны. Но из слишком раннего секса ничего хорошего не получается.

Я бы сказал, что ты дополняешь меня, но я и так прекрасен на 100%.

Аноним

ТЫ ХОЧЕШЬ СПОКОЙСТВИЯ ИЛИ ПОПУЛЯРНОСТИ?

Как показывает пример Джона, в подростковые годы все испытывают определенный уровень стресса, когда дело касается романтических отношений. Именно поэтому мы обожаем фильмы и книги, где герои сталкиваются с такими же проблемами. Невозможность сказать нужные слова человеку, который тебе нравится, — это наш коллективный опыт. Если такое произошло с тобой, то знай, что это неудивительно. Ты в хорошей компании — со всеми остальными. Чем страдать молча, лучше поискать способ справиться со стрессами влюбленности.

Признаем пользу трудностей

Помни, что умеренное количество трудностей приносит пользу твоему психическому здоровью. Они позволяют тебе расти и становиться лучшей версией себя.

Хороший способ увидеть пользу, которую нам приносят трудности, — подумать, что произойдет, если их не будет. Вспомни какого-нибудь человека, которого считаешь «испорченным». Ты знаешь этих типов: капризные, эгоцентричные и не ценят то, что у них есть. Как ты думаешь, почему они такие? В основном потому, что им не приходилось преодолевать трудности и работать над чем-то, как тебе.

Честно говоря, все мы немного «испорченные». Мы принимаем как должное вещи, которых лишены другие люди (например, способность читать).

Но как это связано с юношеской влюбленностью?

Во-первых, не забывай, что ты заслуживаешь немногого сочувствия. Сочувствие к себе и к другим людям поможет всегда, в любой ситуации. Признавай, что и отношения, и даже расставание принесут тебе пользу в долгосрочной перспективе. Да, сейчас тебе надо прикладывать усилия, чтобы говорить с объектом своей любви спокойно и не мямлить, но в будущем это будет лучше удаваться тебе, потому что ты работаешь над этим уже сейчас.

Во-вторых, если в разговоре что-то пошло не так, ты только усугубишь ситуацию, если будешь (подсознательно) убеждать себя, что все должно было быть по-другому. Это твое ожидание, а нереалистичные ожидания только ухудшают дело.

Например, Кинан хочет пригласить Лесли на выпускной. Он сильно нервничает, поэтому начинает потеть и говорить слишком быстро. У него есть выбор: 1) он может принять тот факт, что говорит слишком быстро и потеет, и попробовать обратить все в шутку; 2) он не смирится с происходящим и будет молча осуждать себя, раздув обычное для такой ситуации волнение до масштабов настоящей паники.

Надо признать: у всех нас есть определенные ожидания, как будет развиваться ситуация, особенно когда мы говорим с тем, кто нам симпатичен. Но эти ожидания не всегда совпадают с реальностью.

Когда ты начинаешь работать с тем, что происходит сейчас, и отпускаешь свои ожидания, уровень тревоги снижается. А если заикнуться на ожиданиях и не принимать реальность, тревога только обострится.

Итак, как научиться принимать реальность, как Кинан в первом примере, и отпустить свои ожидания? Зачастую, когда подростки (да и все люди) видят, как что-то пошло не так, они тут же считают себя виноватыми. Ведь они должны были заранее все знать и предусмотреть. Постоянно напоминай себе: в том, что общение сложилось не так, как тебе хотелось, нет твоей вины. Просто все сложилось по-другому.

Давай начнем прямо сейчас!

СОМНЕВАЙСЯ В СВОЕЙ НЕПРАВОТЕ

Раздели лист бумаги на три колонки. В первой записывай то, что произошло в реальности. Например: «В прошлый вторник я проходила мимо парня, который мне нравится, и споткнулась о ковер. Я чувствовала себя ужасно глупо». Во второй колонке напиши, почему у тебя возникло чувство собственной вины. А в третьей напиши опровержения этой вины. Постарайся, чтобы в третьей колонке было хотя бы на один пункт больше, чем во второй. Например, если ты можешь перечислить четыре доказательства своей неправоты, то тебе нужно указать пять опровержений. Это тренировка для твоего мозга: пусть учится не обвинять себя и объективнее оценивать ситуацию.

Секс

У подростков секс очень сильно влияет на самооценку. Назвать кого-то девственником — значит обвинить в слабости и незрелости. Поэтому, к сожалению, тинейджеры часто начинают сексуальные отношения, просто чтобы получить опыт. Или чтобы потом похвастаться друзьям и заработать у них хорошую репутацию. Конечно, секс приносит удовольствие, но если ты по какой-то причине чувствуешь себя некомфортно... скорее всего, тобой руководили какие-то другие мотивы.

Я рискую показаться занудным взрослым человеком, но все-таки скажу: если ты собираешься заняться с кем-то сексом, чтобы у тебя появился опыт или чтобы повысить свой престиж в глазах одноклассников (или если ты вообще не особо понимаешь зачем), лучше еще подождать.

Или слова «нет»

Когда дело касается секса, наркотиков, алкоголя или любой другой ситуации, в которой ровесники будут оказывать на тебя давление,

помни про золотое правило коммуникации: люди имеют право просить тебя, а ты имеешь право отказать им. И наоборот. В следующем разделе, посвященном популярности, я объясню, почему люди испытывают непреодолимую тягу быть как все. Но пока просто запомни, что ты всегда имеешь право сказать нет.

Умело отказать — это настоящее искусство, потому что отказ часто служит поводом упрекнуть или поддразнить тебя. Важно помнить, что тебе не обязательно оправдываться или объясняться. Ведь другие люди, разумеется, начнут опровергать твои доводы в надежде, что ты все-таки скажешь да. А если не объяснить свой отказ, то и возражений не будет.

Например, если девушка скажет парню, что не хочет секса потому, что «родители убьют меня, если узнают», то парень может возразить: «Почему ты вдруг их боишься? На прошлой неделе тебе было все равно, что они сделают, когда ты пошла на вечеринку».

Поэтому лучший способ отказать — это просто повторять «нет» как заезженная пластинка, не объясняя причин. Мягко, но настойчиво. Хорошо работают фразы «Нет, не нужно» или «Нет, я не хочу». Иногда стоит сменить тему разговора («Так, помнишь, что вчера мы с тобой говорили...»).

В нашем примере девушке лучше всего сказать парню: «Ты мне действительно нравишься, но сексом заниматься сейчас мы не будем». И на этом остановиться.

Если кто-то пытается давить на тебя (тебе пришлось сказать нет больше двух раз), можно проявить больше твердости («Я просто не хочу. И хватит расспрашивать»). Возможно, пора подумать, как свернуть разговор.

Чтобы мастерски научиться отказывать, можно потренироваться. Если ты думаешь, что скоро окажешься в ситуации, где тебе придется сказать нет, то вот два совета:

1. Для начала спроси себя, зачем ты туда идешь.
2. Попробуй сформулировать отказ своими словами, чтобы он звучал естественно.

Популярность

Почему мы так хотим вписаться в коллектив и понравиться другим людям?

Желание быть популярным (или хотя бы вызывать симпатию) — это еще одна вещь, общая для всех людей. На самом деле, стремление следовать за лидером и быть частью группы проявляется так сильно, что ученые ставили много экспериментов, чтобы выяснить, насколько далеко люди готовы зайти. Результаты оказались настолько поразительны, что некоторые из экспериментов сегодня уже не повторить: не позволит комиссия по этике.

Один из самых известных опытов, демонстрирующих готовность людей подчиняться, — это эксперимент Милгрэма. Он был поставлен в 1963 году в Йельском университете. Стэнли Милгрэм хотел выяснить, готовы ли люди причинить вред другим по команде лица, облеченного властью. Немного похоже на старшую школу, правда?

Ничего не подозревавший участник эксперимента думал, что он в научных целях бьет током другого участника (на самом деле это был актер и ему не причиняли никакого вреда). По указаниям руководителя исследования («лицо, облечено властью») сила разрядов тока увеличивалась по ходу эксперимента, несмотря на протесты и крики «жертвы». С помощью этого опыта Милгрэм пытался понять, почему в целом добропорядочные жители Германии поддерживали преступления нацистов во время Второй мировой войны. Он предположил, что люди готовы причинять боль другим, если им приказывают это делать. Результаты эксперимента показали, что 65% участников были готовы применить максимальный разряд в 450 вольт и что все участники дошли до разряда не менее 300 вольт.

Другим известным исследованием человеческого поведения стал Стэнфордский тюремный эксперимент Филиппа Зимбардо. Для него ученый соорудил подобие тюрьмы в подвале психологического факультета Стэнфордского университета. Случайным образом он разделил волонтеров — участников эксперимента на две

группы: охранников и заключенных. Ситуация была разыграна очень реалистично: «заключенных» арестовывали, у них снимали отпечатки пальцев, после этого их бросали в камеры. «Охранникам» выдали форму и наручники и заставили работать сменами по 8 часов. Изначально планировалось наблюдать за участниками на протяжении двух недель, но эксперимент пришлось остановить через шесть дней из-за жестокости «охранников» по отношению к «заключенным». А ведь это была всего-навсего ролевая игра! Когда впоследствии учёные опрашивали участников эксперимента, многие из них были шокированы тем, что на время перестали быть собой и начинали действовать как охранники тюрьмы или заключенные. Это очень много говорит о том, как на нас влияют наше окружение и роль, в которой мы себя видим.

Есть и менее жуткий, но столь же поразительный эксперимент Аша на конформность (явление, когда человек меняет свое мнение или поведение, чтобы влиться в группу). Он показал, что люди готовы давать заведомо неправильные ответы, когда все остальные участники группы убеждают их, что эти ответы верные. Выяснилось, что в среднем треть участников эксперимента (32%) соглашались с группой и давали явно неправильный ответ. Когда впоследствии их спрашивали, почему они это сделали, участники отвечали, что хотели вписаться в коллектив.

А тебе когда-нибудь приходилось делать что-то (или позволять что-то делать с собой), потому что на этом настоял кто-то «властный»? В этом и состоит суть экспериментов Милгрэма, Зимбардо, Аша и других. Но откуда у людей берется желание подчиняться и быть частью группы?

Велика вероятность, что наши тревоги относительно популярности может объяснить то, что Леон Фестингер в своей работе 1954 года назвал теорией социального сравнения. Если коротко, она гласит: мы формируем мнение о себе, сравнивая себя с другими людьми. Поэтому мы постоянно оцениваем себя по разным параметрам (ум, внешность, богатство, друзья и так далее), а затем в зависимости от результатов сравнения с другими чувствуем себя лучше или хуже.

Например, если ты проснешься в растрепанных чувствах, это повлияет на твое самоощущение и весь день пойдет наперекосяк. Почему? Как утверждает теория социального сравнения, ты будешь сравнивать себя с другими людьми, и это сравнение испортит тебе настроение. Ты будешь завидовать тому, что у них сегодня все в порядке.

И наоборот: если тебе поставили «отлично» за тест, который провалили все одноклассники, ты почувствуешь себя гораздо лучше. Почему? Ты сравниваешь себя с другими, и поскольку тебе удалось добиться более высокого результата, чем всем остальным, тебе это приятно. Видишь, как работает теория социального сравнения?

Да, сравнения в нашей природе, но это еще не значит, что мы обязаны заниматься этим всю оставшуюся жизнь. Есть хитрый способ, который поможет тебе заметить эти сравнения и не позволить им отравлять твой день.

Борись с чувством зависти

Первое, что стоит сделать, — это распознать момент, когда у тебя возникают ошибки мышления (для этого я и начал рассказывать об экспериментах Милгрэма, Зимбардо и Аша). Зная механизм их возникновения, ты будешь легче замечать их.

В первую очередь нужно обратить внимание на чувство зависти. Зависть во многом движет нашим желанием быть как все: нам кажется, что если у нас будет все то же, что и у них, то мы станем счастливее. Но это не так.

Если подумать, ты наверняка вспомнишь много примеров, когда тебе очень сильно хотелось чего-то. Исполнение желания приносило счастье, но ненадолго, а потом следовал откат к прежним чувствам. Это случается с вещами, которые мы покупаем, оценками, которые получаем, и целями, которых достигаем.

Так что, если обуздять зависть, мы не будем испытывать столько тревог по поводу своей популярности.

Но как справиться с завистью? Для начала надо научиться сдерживать глубинные мысли и убеждения, которые ее порождают. Нужно постоянно напоминать себе, что они не соответствуют истине.

Например, парень из баскетбольной команды может завидовать своему товарищу, который умеет делать слэм-данк — подпрыгивать вверх и двумя руками вертикально забрасывать мяч в корзину. Что лежит в основе этой зависти? Мысль, что, если бы он умел делать слэм-данк, его больше уважали бы и он стал бы счастливее. Но если он освоит этот прием, радость со временем уйдет и он снова будет чувствовать себя так же, как раньше. Ему надо работать не над слэм-данком, а над своими личными качествами (научиться слушать других, быть хорошим участником команды, сопереживать друзьям и так далее). Именно это сделает его лучше в глазах остальных.

Спроси себя: «Какая мысль или какое убеждение лежит в основе моей зависти?» Ты думаешь, что люди будут больше любить тебя, если у тебя будет хорошая фигура? Или что ты почувствуешь себя лучше, если будешь дружить вон с тем популярным парнем? Как только ты обнаружишь эту глубинную мысль, ты сможешь начать работать над тем, чтобы стать счастливее, и не тратить силы зря.

В будущем умение распознавать эти мысли очень пригодится тебе, ведь это информация о твоих желаниях. Но поработать над их исполнением тебе придется самостоятельно. Внешние источники не помогут решить внутренние проблемы.

Подведем итог. Желание быть популярными и делать то же, что и остальные, — это очень важная черта, которая есть у каждого из нас. Однако даже если сейчас мы добровольно готовы делать вещи, которые заставят других полюбить нас, в будущем мы можем об этом пожалеть. Лучший способ уменьшить тревоги, связанные с каждой популярности, — это разобраться с чувством зависти.

Увы, в школе всем есть дело до всего. Кто кого любит, популярность, вечеринки и так далее. Со временем все это станет неважно. Не стоит тратить свою жизнь на то, чтобы расстраиваться из-за случайных людей. Живите своей жизнью.

Аноним

Несколько способов справиться с тревогой

41. Признайся в своей симпатии человеку, который тебе тайно нравится.
42. Научись жонглировать.
43. Просмотри все смайлики в своем смартфоне. Не останавливайся, пока не увидишь каждый из них. Не торопись.
44. Включи музыку и потанцуй. Особенно если не умеешь танцевать.
45. Общайся. Любопытно, что общение стимулирует наш организм вырабатывать гормон окситоцин, который естественным образом снижает тревогу. Общайся с людьми, даже если тебе совсем не хочется. Необязательно идти на шумную вечеринку, где ты никого не знаешь. Вместо этого проведи вечер с близкими друзьями или членами семьи.
46. Сделай массаж, маникюр или педикюр, подстригись. Если мало денег, поищи объявление в сети: многие хорошие салоны предлагают большие скидки, когда их мастерам надо отработать новые техники.
47. Позвони другу, даже если не хочется. Особенно если не хочется! Джон не раз избегал панических атак, когда звонил знакомым, хотя в это время ему больше всего хотелось остаться в одиночестве.
48. Займись каким-нибудь новым видом спорта, например пилатесом или поднятием тяжестей.

ГЛАВА 7

РАБОТА И ДЕНЬГИ

Иногда я думаю, что в работе мне больше всего нравится то, что мое кресло вращается.

Офисные работники везде

РАБОТАТЬ... НО УМЕРЕННО

В детстве конфеты и сладости в нашем доме находились под строгим запретом. А я был страшным сладкоежкой, и мне приходилось обсасывать сахарную оболочку с обезболивающих таблеток мотрин. Иногда я не успевал выплюнуть их вовремя и потом еще долго ходил с лекарственным привкусом во рту, но это того стоило. Когда мне все-таки доставались сладости, то чаще всего это были пастилки PEZ. Я был готов есть их даже из розового диспенсера с картинкой Hello Kitty. Мне до сих пор дарят их на праздники, и я радуюсь каждой конфетке. Обычно я выбрасываю диспенсер и поглощаю пастилки прямо из оберточной бумаги. Ребенком я проглатывал целую упаковку за считанные секунды. Это резко повышало уровень сахара у меня в крови. После этого я начинал вести себя прямо как гангстер из фильма «Лицо со шрамом», только вместо двух автоматов — по одному в каждой руке — и размазанного по лицу кокаина у меня было водное ружье и оранжевые губы, окрашенные пастилками PEZ.

Как и в остальных моих плохих привычках, в этой я могу обвинить своих родителей. Запрещая нам с моим братом Джейфом есть сахар, они только нарывались на неприятности. Конечно, у них были благие намерения, но наше с братом долголетнее воздержание от сладкого превратило нас в помешанных на сахаре наркоманов. Я мечтал быстрее вырасти, чтобы заработать денег и покупать конфеты ящиками.

Далее в этой главе доктор МакДонах подводит итог, что многие подростки хотят работать, чтобы покупать себе вещи. Когда мы с Джейфом достигли более-менее трудоспособного возраста (12 с чем-то лет), Джейф периодически подрабатывал, чтобы обеспечивать себя сладким. Он косил газоны, красил заборы и достав-

лял газеты по округе. Уже познакомившись с тяготами рабочего класса, я решил притормозить и не превращаться в детскую рабочую силу. Вместо этого я полагался на хитрость и воровство. Но изворотливости малолетнего преступника у меня не было, и поэтому меня почти всегда ловили за этим занятием.

Не раз мама за ухо тащила меня обратно в магазин — с окрашенным конфетами языком и набитыми карманами, где мне приходилось признаваться в своих грехах менеджеру и возвращать деньги за то, что я съел. Конечно, это деморализовало меня, но не настолько, чтобы я захотел оставить свою преступную деятельность. Я никогда не крал ценных вещей — только мелочи с высоким содержанием сладкого кукурузного сиропа.

Математическая задача: у Джона 33 конфеты. Он съел 29. Что у него теперь?

Ответ: диабет.

Но вскоре я наткнулся на золотую жилу — запасы, которые хранились в шкафу моего брата. Когда Джейф был подростком, верхний ящик его шкафа выглядел примерно как кондитерский отдел в магазине «Севен-элевен». Там было все, чего мог пожелать кариозный сладкоежка. Количество сладкой контрабанды, которая попала в наш дом, поражало воображение. Если бы Джейфа с этим поймали, ему пришлось бы туго, но он был очень осторожен. К счастью для меня, он тоже был не сильно послушным ребенком. Я каждый день наблюдал за ним и быстро заметил все его проступки. Этот парень каждый день нарушал законы и правила, установленные нашим отцом. Вскоре у меня созрел план шантажа. Я намекал, что могу рассказать родителям про его темные делишки, и он не без сожаления покупал мое молчание за полукилограммовый пакет M&M's. И этим дело не кончилось. Вскоре я таким же образом завладел его самыми цennыми вещами: плеером Sony Walkman, бейсбольной перчаткой

кой Spalding, прекрасной алюминиевой бейсбольной битой Easton, проигрывателем Pioneer и множеством компакт-дисков. Все это богатство перекочевало в мою комнату под покровом глубокой тайны. Ему приходилось спать голым на коврике для йоги, а родители только радовались, что он стремится к минимализму. Мне даже грустно вспоминать, как они заблуждались, принимая за филантропию безжалостное перемещение вещей от одного брата к другому.

Но, как и все угнетенные, Джейф однажды взбунтовался. Он рассказал обо всем родителям, и мое сладкое счастье закончилось. Я был наказан на целые недели, в течение которых меня кормили только крайне питательными сложными углеводами, и приговорен к месяцам одиночных исправительных работ: я погружал в шредер горы старых документов в мамином офисе.

Как и Джейф, большинство подростков работают, потому что им хочется покупать себе вещи. Обычно они тратят заработанные деньги на содержание машины, развлечения, одежду, образование (например, откладывают деньги на колледж) и на помочь своей семье (например, оплату аренды или продуктов). Конечно, работал и я — это делали все, кто рос в семьях среднего класса в пригороде. На эти деньги мы покупали воздушных змеев, фигурки героев «Звездных войн», запчасти для наших велосипедов BMX, фильмы и компакт-диски, а уж потом — бензин для наших круtyх тачек, которые пожирали по 26 литров топлива на 100 километров пути. Из-за моей антипатии к продолжительному труду в подростковом возрасте денег у меня обычно не водилось. Я не был ленивым — просто это было не мое призвание.

*Я не думаю, что необходимость — мать изобретений.
По-моему, изобретения происходят как раз от безделия или, возможно, от лени — желания избавиться от трудностей.*

Агата Кристи, английская писательница

Социально-экономический статус

Оба наших родителя много работали, жертвовали отпусками, каельным телевидением и хорошим сыром, только чтобы отправить нас с Джейфом в частные школы. Мы учились в маленькой школе с целой коллекцией избалованных детей из чужой, высшей касты. Они понятия не имели о порошковом молоке, доставшейся по наследству от старших братьев одежде или домашних стрижках. Это было особенно очевидно на школьной парковке, где выстраивались новенькие машины.

Самой противной девчонкой в нашей школе была Мишель Толстосум, которая получила в подарок на свое пятнадцатилетие голубой кабриолет «Мерседес-мини». Ее семья жила на самом высоком холме над городом, а на их участке имелась вертолетная площадка для ее очень важного папаши. Мишель и ее младшая сестра всегда носили дизайнерскую одежду, и я никогда не видел, чтобы они надевали одну и ту же вещь дважды. Я до сих пор уверен, что они выбрасывали одежду после одного использования, пока персональные кутюрье шили им новые наряды втайной мастерской. Вечерние платья доставлялись им, конечно, прямо из Милана. Сестры Толстосум так и излучали достаток и привилегированность. Они были богаты, талантливы и красивы. Было легко ненавидеть их за кредитки и сияющую кожу. Их дом до сих пор возвышается над нашим городом, подавляя представителей среднего и рабочего класса, живущих внизу. Втайне я мечтал, чтобы на их поместье упал метеорит. Но этого не произошло — видимо, космос тоже принадлежал им. Сестры Толстосум и многие другие ученики нашей школы сталкивались с работой, только когда наблюдали у себя дома за садовниками и горничными. Их приводило в замешательство то, что мы с братом каждый день шли пешком несколько миль до школы и обратно домой. Этого хватило, чтобы определить наш социально-экономический статус как «несчастные».

В фильме «Джейн Остин» один из героев — преподобный Джордж Остин — произносит знаменитую фразу: «Ничто так не разруша-

ет дух, как бедность». Исследования показывают, что социально-экономический статус — это ключевой фактор, который влияет на качество жизни детей, молодежи и семей. От него зависит многое, в том числе возможности развития, психологическое и физическое здоровье. Растет число свидетельств наличия связи между низким статусом и проблемами с психическим здоровьем. А позитивные качества, включая оптимизм, высокую самооценку и умение контролировать ситуацию, связаны с высоким социально-экономическим статусом в юности. Низкий статус часто приводит к эмоциональным и поведенческим проблемам, таким как тревожность, депрессия, синдром дефицита внимания и гиперактивности и расстройствам поведения.

Работа в подростковом возрасте: за и против

Когда я все-таки сдался и устроился на постоянную работу, мне пришлось доставлять читателям бесплатную еженедельную газету «Как сэкономить доллар». Из-за смеси юношеской лени и основанной на моем тревожном расстройстве паранойи (я верил, что на улицах меня поджидали снайперы) я привозил все газеты домой, чтобы их увидели мои родители, а затем выбрасывал в ближайший мусорный бак. После этого я отсиживался в парке и придумывал, как бы мне еще чего-нибудь сократить в работе. Лишь через несколько месяцев меня наконец-то уволили из-за жалоб читателей, которые не находили газеты на крыльце (вполне логично, ведь газеты лежали в мусорном баке в километрах от их дома). Следующим поводом для гордости стала должность кассира в «Бургер Кинге». Но вскоре я пал жертвой мошенницы, которая выманила у меня лишнюю сдачу, и меня отправили работать на кухню, где я часто получал ожоги от кипящего масла. Потом я готовил картошку на фуд-корте большого торгового центра, в заведении под названием «Картофельный перекресток». Я насквозь пропах жареным луком, но зато там было кого пригласить на свидание. Конечно, девушки из солидных заве-

дений вроде «Блумингдейла» и «Форевер 21» вряд стали бы встречаться со мной, но у меня на выбор оставались «Сбарро», «Синнабон» и «Орандж Джулиус». В итоге я остановился на Валери из «Мира Донатов». Мы встречались несколько месяцев, пока я не устал от яблочных фриттеров, а она — от запеченного картофеля.

В то время у меня было много и других подработок. Я ухаживал за садом одной пожилой дамы, у которой был рак и дырка в горле; работал в подпольной лаборатории, которая выращивала крыс на опыты (оттуда я ушел в первый же день, прихватив с собой одного милого крысеныша, которого назвал Снежком); был курьером в городской мэрии и в магазине бытовой техники; расставлял искусственные цветы в магазине и обнулял парковочные автоматы. Но моей любимой была работа в солярии — я протирал кабинки от пота самых восхитительных, самых загорелых девушек.

Тогда я этого не понимал, но даже эта временная работа дала мне полезные навыки, помимо умения запекать картошку.

Согласно исследованиям, подростки, которые подрабатывают в школьные годы, имеют более хорошую работу и высокую зарплату во взрослом возрасте, а также обретают полезные качества: надежность, пунктуальность, уверенность в себе и коммуникабельность.

Плюсы подростковой занятости

Начав работать в подростковом возрасте, ты:

- приобретешь ценный опыт работы;
- научишься планировать расходы и распоряжаться деньгами;
- наладишь профессиональные связи и полезные знакомства;
- научишься правильно использовать свое свободное время;
- освоишь тайм-менеджмент;
- сформируешь полезные деловые качества;

- получишь важные на рынке труда способности: навыки межличностного и делового общения, умение решать конфликты, обращаться с деньгами и проходить собеседования (это пригодится в будущем для поисков серьезной работы);
- обретешь уверенность в себе, повышенную ответственность и независимость.



Минусы подростковой занятости

Совмещая работу и учебу, ты столкнешься с такими проблемами:

- Меньше времени на домашние задания. Работающим школьникам часто не хватает времени на учебу.
- Пропуск занятий и меньшая вовлеченность в школьную жизнь. У тебя будет меньше времени на учебу и на сон. Усталость или несделанное задание может подтолкнуть тебя к прогулке, а еще работа занимает то время, которое можно было бы потратить на внешкольные занятия.
- Снижение успеваемости. У школьников, работающих более двадцати часов в неделю, средний балл обычно ниже, чем у их сверстников, которые работают десять и менее часов.
- Большая предрасположенность к наркотикам и алкоголю. Исследования показывают, что школьники, которые работают двадцать и более часов в неделю, чаще используют запрещенные вещества.
- Негативное отношения к работе вообще. Раннее знакомство с жесткой и агрессивной рабочей средой может развить у школьника отрицательное восприятие работы.
- Повышенный стресс из-за стремления совместить работу с учебой.

Иногда деньги слишком дорого стоят.

Ральф Уолдо Эмерсон, эссеист, поэт и философ

Итак, что предлагаем мы с доктором МакДонахом?

У оплачиваемой работы есть много достоинств помимо собственно денег, так что подростки (в том числе те, кто собирается в колледж), которые не работают, усложняют себе жизнь. У отказа от работы есть свои недостатки. «Исследования показывают, что подросткам — особенно тем, кто не планирует поступать в колледж, — не работавшим в старшей школе, бывает нелегко найти хорошую работу после ее окончания, — говорит Марта Росс, научный сотрудник Программы развития городов Брукингского института. — Они упускают удобный вход в мир работы, и впоследствии это усложняет им задачу». Идеальный вариант для подростка — работа на несколько часов в неделю.

Исследования показали, что среди окончивших колледж больше всего тех, кто в старших классах работал пятнадцать и менее часов в неделю.

Постарайся работать пятнадцать часов в неделю или меньше. Исследования показывают, что те, кто работает десять часов в неделю и менее, получают все плюсы трудоустройства, а те, кто работает двадцать и более часов, сталкиваются с негативными последствиями, о которых мы уже упоминали. Ты всегда можешь заработать деньги, но время не купишь.

Интересно, что сейчас на рынке труда меньше подростков, чем в предыдущие десятилетия, и многие работодатели жалуются, что миллениалам не хватает гибких навыков (они же софт-скиллз): умения приходить на работу вовремя, ладить с менеджером, работать в команде, демонстрировать позитивный настрой. Молодые люди приходят на рынок труда с меньшим опытом, чем у предыдущих поколений. Работа на стартовых позициях учит нас скромности, воспитывает зрелость и базовые трудовые навыки, которые делают нас приятными в общении людьми.

Может, сегодня подростки и стали меньше работать, но в тропических ленивцев они пока не превратились. Некоторые тинейджеры выбирают другие, не менее полезные занятия: многие из них поступают в летние школы, занимаются волонтерством, учатся за границей, проходят стажировки и участвуют в других похвальных мероприятиях, которые помогут им стать востребованными на рынке труда. Для подростков с тревожными расстройствами работа имеет двойную пользу: она помогает им самоорганизовываться и подготовиться к активному и достойному будущему.

Работа учит подростков приходить вовремя, придерживаться установленного расписания, завершать задачи и нести ответственность перед третьим лицом, которое может быть источником конструктивной критики и негативных отзывов, с которыми им еще не доводилось сталкиваться. Это необходимая доза реальности, которую ты не всегда получаешь дома. Совмещение работы и учебы потребует от тебя определенного уровня сознательности — больше чем просто согласия трудиться. Переписываться с друзьями, зависать в соцсетях, поздно приходить на работу и рано уходить — все это не поощряется. Если ты собираешься работать — ухаживать за чьим-то садом, выгуливать собак, подрабатывать в ресторане или в магазине, — делай это с гордостью. Даже если это совсем простые вещи, они имеют значение. Они аккуратно ведут тебя к величию.

Но не пытайся скалтурить из-за своих тайных суперспособностей, подаренных тревогой. Умение круто совмещать работу и учебу — твое конкурентное преимущество. Канадские ученые выяснили, что люди, подолгу обдумывающие проблемы, обладают более высоким вербальным интеллектом¹. У этого факта есть три возможных объяснения: психологическое, неврологическое и эво-

¹ Вербальный интеллект — способность анализировать информацию, систематизировать ее и воспроизводить в виде речевых (вербальных) сигналов.

Прим. пер.

люционное. «Психологическая гипотеза утверждает, что люди под воздействием стресса больше обдумывают и анализируют проблемы, поэтому начинают понимать их лучше других. Неврологическая гипотеза исходит из того, что в мозге людей, часто испытывающих стресс, больше белого вещества. Оно в основном выступает в качестве нейронных мостов, связывающих разные отделы головного мозга. Чем больше белого вещества, тем быстрее коммуникация между отделами мозга и тем быстрее происходит реакция. Эволюционная гипотеза гласит, что у людей, которые много размышляют, есть преимущества с точки зрения выживания: склонность планировать все заранее готовит их к непредвиденным обстоятельствам».

С большой силой приходит и большая ответственность.

Человек-паук

РАБОТАЙ, ВЕДЬ НИЧТО НЕ ДАЕТСЯ ДАРОМ

Психологическая нагрузка от необходимости совмещать учебу с работой временами бывает очень высокой. Чтобы найти баланс между требованиями школы и рабочим графиком, нужны тщательное планирование и навыки тайм-менеджмента. Если у тебя нет хорошего расписания и ты неправильно используешь свободное время, то гарантирую, что на тебя будет накатывать тревога, как на Джона.

Даже если ты не работаешь, наверняка ты занимаешься чем-то в свободное от учебы время. Думай об этих занятиях так, словно это твоя работа, — будь это спортивная секция, кружок, домашние обязанности, волонтерство, репетиторство и так далее. В жизни много вещей, которые важны для тебя, но отбирают время, пред назначенное для учебы.

Прежде чем устраиваться на работу, подумай о двух вещах.

Во-первых, помни, что работа — это не главный приоритет в твоей жизни. Школа важнее. Ведь ты хочешь добиться успеха в будущем, правда? Поэтому важно найти такую работу, которая поддержит твои устремления и впишется в твой график.

Постарайся избегать ситуаций, в которых ты чувствуешь, что начальник оказывает на тебя слишком много давления. Влияние работы на жизнь определяется тем, не страдают ли важные для тебя вещи: оценки в школе, общее психическое равновесие, в которое начинают вклиниваться стрессы и тревоги, а также отношения с другими людьми. Если ты обнаружишь, что засиживаешься на работе допоздна по будням или что начальник начинает требовать от тебя все больше и больше времени, пора сменить работу. Временная работа должна когда-то закончиться. Тебе не платят за то, что ты ходишь в школу, но в будущем образование принесет тебе больше выгоды.

Во-вторых, во время собеседования ты можешь попросить, чтобы тебе пошли навстречу при составлении графика работы. Прежде чем соглашаться, убедись, что вы с будущим начальником понимаете, чего ожидать. Например, если ты можешь работать только по вечерам в пятницу и по субботам, скажи об этом сразу. Понятно, что это бывает страшно, особенно если тебе действительно нужна работа или это твое первое собеседование. При трудоустройстве все стремятся подать себя лучшим образом, и некоторые подростки боятся упоминать вещи (например, ограничения по времени), которые могут помешать им получить работу. Однако собеседование — это самое удобное время договориться о загрузке и графике работы.

Запомни: во время собеседований не только они оценивают тебя, но и ты — их. Можешь тоже задавать им вопросы. Ты представляешь собой ценный актив. Если тебе не понравятся их ответы, то лучше не браться за эту работу. Если тебя что-то настораживает или ты подозреваешь, что они не будут учитывать твое школьное расписание, то лучше вежливо сказать: «Нет, спасибо». В умении отказываться есть своя сила.

Допустим, после собеседования тебе досталась работа, на которой понимают твои ограничения по времени. Но ты все равно чувствуешь, что голова идет кругом. Вот что можно сделать.

УЧИМСЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Этот навык поможет тебе расставлять приоритеты в своих ежедневных делах. Одни вещи планировать получается, другие — нет. Но независимо от конкретных обстоятельств разделение дел на следующие четыре категории поможет тебе правильно распределять свое время.

Раздели лист бумаги на четыре части:

1. Срочное и важное	2. Не срочное, но важное
3. Срочное, но не важное	4. Не срочное и не важное

СРОЧНОЕ И ВАЖНОЕ. Это действительно необходимые вещи, которые запускают реакцию «бей или беги». Например, неотложные медицинские действия, ситуации, угрожающие жизни, или очень важные проекты с долгосрочным значением.

Важно помнить, что большинство вещей не попадают в эту категорию, даже если сейчас они кажутся срочными. Человек не запограммирован на то, чтобы постоянно находиться в режиме «бей или беги».

НЕ СРОЧНОЕ, НО ВАЖНОЕ. Именно в этом секторе ты хочешь находиться большую часть жизни. Это время событий, которые важны для тебя, но не обязательно происходят прямо сейчас. Если ты откладываешь все на последний момент, они включают в тебе реакцию «бей или беги». Обязательно учитывай дела из этой категории, когда составляешь свое расписание. В эту категорию попадают и вещи, которые приносят радость тебе или окружающим. Это правильное питание, физические упражнения и общение с важными для тебя людьми.

СРОЧНОЕ, НО НЕ ВАЖНОЕ. Это очень важный сектор, потому что тут многое можно улучшить. Часто люди тратят свое время на вроде бы срочные вещи, которые совершенно не важны в глобальной перспективе. Например, это переписка в мессенджере с другом в то время, когда тебе нужно заниматься. Лучше сначала завершить работу, а потом спокойно ответить другу.

НЕ ВАЖНОЕ И НЕ СРОЧНОЕ. Это сектор для тех вещей, которые тебе нравятся, но которые отнимают слишком много времени. Игры на смартфоне, прямые трансляции в мессенджерах, просмотр телешоу и роликов на YouTube и так далее. На это можно безболезненно потратить несколько минут, но часто такие вещи отнимают слишком много ценного времени, делают нас безответственными и приводят к проблемам.

Теперь заполни каждый сектор своими ежедневными занятиями. Включи в них и работу, и все остальное. У тебя будут две цели:

- 1. Найди все срочные вещи (разделы 1 и 3) и постараися переместить их в сектор «Не срочное, но важное». Лучше оставить место для действительно срочных ситуаций. Это поможет понять, что не все задачи жизненно важно выполнить прямо сейчас (даже если тебе так кажется). Спроси себя, что можно сделать, чтобы эти ситуации стали менее срочными. Возможно, придется завести «Гугл Календарь», заранее подготовить доклад или сказать кому-то нет, если чувствуешь, что у тебя слишком много обязательств.*
- 2. Посмотри на развлечения, которые попали в раздел «Не срочное и не важное», и перестань предаваться им каждый день. Они высасывают время, нагнетают панику и спешику. Они хороши в малых дозах, но когда их слишком много — это проблема.*

Неплохо бы заполнять эту табличку каждый день в течение нескольких недель. Повторение поможет тебе понять, как превращать дела в менее срочные и как сократить время, которое ты тратишь на «Не срочные и не важные» занятия.

Давление денег

Работа даст тебе образование, которого не получишь в школе, обеспечит тебя опытом, научит правильно организовывать свое время и ценить свой труд. Но мы все знаем реальную причину, по которой подростки идут работать, — деньги! Ты хочешь зарабатывать, чтобы покупать нужные тебе вещи. В этом нет ничего плохого. Способность купить что-то — отличное чувство. Она делает нас независимыми и учит, что мы можем сами обеспечивать себя. Она отлично повышает самооценку.

Однако иногда желание покупать связано с определенными проблемами.

Тебе кажется, что нужно купить вещь, которая есть у всех остальных? Может, ты думаешь, что окружающие не любят тебя из-за того, что у тебя ее нет? Или еще хуже: они приветливы с тобой, но за глаза говорят гадости? «Она уже надевала эту блузку на прошлой неделе!» Возможно, люди говорят тебе комплименты по поводу одежды и ты боишься, что у тебя не будет друзей, если ты начнешь хуже одеваться? Или ты считаешь, что поехать в школу на автобусе, а не на собственной машине — это социальное самоубийство? Есть много причин, по которым люди стремятся «держать марку». Забота о том, что подумают твои друзья, — это давление со стороны ровесников. Желание зарабатывать деньги, чтобы покупать вещи под влиянием чужого мнения, — штука нехорошая.

Итак, как справиться с ненавязчивым (а иногда и вполне навязчивым) давлением сверстников по поводу покупки вещей?

Самый эффективный способ — присмотреться к друзьям. Если они из тех, кто высмеивает всех, у кого нет «правильных» вещей (одежды, машины, телефона, наушников и так далее), спроси себя: «Зачем я вообще с ними общаюсь?»

ПЯТЬ КАЧЕСТВ

Возьми чистый лист бумаги или открой новый документ в «Ворде». Проведи вертикальную линию посередине.

Слева запиши пять главных качеств, которые тебе хотелось бы видеть в друзьях (не в ком-то одном, а вообще). Какие качества делают людей хорошими друзьями? Это может быть что угодно — от музыки, которую они слушают, до семьи, в которой они живут. Но постарайся включить и глобальные качества, например «хороший человек», «легко быть рядом», «надежный» или «хорошо умеет слушать». Если будет больше пяти качеств, отлично! Но попробуй свести список к тем пяти, которые для тебя важнее всего.

А справа перечисли пять главных качеств друга (или знакомого), которые заставляют тебя чувствовать напряжение. Опять же: если их больше пяти, это здорово, но постарайся выбрать пять наиболее значимых для тебя.

Если можешь, выполни это упражнение до того, как продолжить чтение. Иногда необходимо сначала выполнить задание, а потом узнать, для чего это было нужно.

Мы надеемся, что большинство из качеств справа (а может, и весь список) будут совпадать с качествами, перечисленными слева. Если дружить с людьми, качества которых перечислены слева, ты будешь чувствовать себя лучше. Именно эти люди помогут тебе полюбить себя.

Велики шансы, что они дадут тебе искренний совет, который не заставит тебя разочароваться впоследствии. Иногда полезные слова поначалу ранят нас: «Эй, у тебя все лицо в красных точках. Помажься кремом от прыщей». А порой люди спорят, и это нормально. Но главное — всегда чувствовать поддержку друзей.

Примечание. Когда ты спросишь себя: «Почему я тусуюсь с ними?», то надеюсь, что у тебя найдется ответ получше, чем «Поэтому что хочу популярности». Те, с кем мы дружим, только чтобы подняться по социальной лестнице, часто заставляют нас испытывать тревогу и не помогают проявить наши лучшие качества.

Помни, что работать и справляться с другими трудностями жизни тинейджера — это нормально. Разумеется, при этом ты будешь испытывать стресс. Если следовать нашим рекомендациям и отрабатывать соответствующие навыки, постепенно ты сможешь понизить свою тревожность до вполне контролируемого уровня.

Главные составляющие счастья: есть что делать, есть кого любить и есть на что надеяться.

Джордж Вашингтон Бернап, автор книги «Сфера жизни и обязанности женщины: курс лекций»

Несколько способов справиться с тревогой

49. Начни изучать новый язык.
50. Займись волонтерством. Помощь другим приносит двойную пользу: 1) ты отвлечешься от своих мыслей и проблем; 2) в обмен на это ты почувствуешь себя лучше.
51. Найди холм и взбеги на него, а потом шагом спустись вниз. Повторяй до тех пор, пока не устанешь. Ничего страшного, если устанешь за один раз.
52. Войди в комнату и попытайся за минуту точно запомнить, как она выглядит. Через минуту выйди в другую комнату и постараись зарисовать или описать картинку, которая сохранилась у тебя в голове.
53. Сделай бумажный самолетик и заставь его лететь как можно дальше.
54. Научись красиво вертеть ручку вокруг большого пальца.
55. Попробуй запомнить 20 приемов снижения тревоги из этой книги.
56. Выучи наизусть несколько строчек или абзац из известной речи (например, Геттисбергской речи Авраама Линкольна¹, речи Мартина Лютера Кинга «У меня есть мечта»² или начало пьесы Шекспира «Ричард III»).

¹ Геттисбергская речь Авраама Линкольна — одна из известнейших речей в истории США. Произнесена 19 ноября 1863 года при открытии Национального солдатского кладбища в Геттисберге, штат Пенсильвания. *Прим. пер.*

² «У меня есть мечта» — название самой известной речи Мартина Лютера Кинга, произнесенной 28 августа 1963 года в Вашингтоне. В ней он провозгласил свое видение будущего, где белокожие и чернокожие люди имеют равные гражданские права. *Прим. пер.*

ГЛАВА 8

СТРАХ БУДУЩЕГО

Самое сильное оружие против стресса —
наша способность предпочесть одну мысль другой.

Уильям Джеймс, философ и психолог

НЕБО ПАДАЕТ НА НАС... ИЛИ НЕТ?

Эмоциональное наполнение фильмов и телешоу может негативно сказаться на твоем психическом здоровье. Оно повлияет на твое настроение, а настроение — на разные аспекты мышления и поведения. Но еще телеведущие часто стремятся «повысить градус» новостей: они всячески подчеркивают все возможные негативные последствия события, независимо от того, насколько они вообще вероятны. Преувеличивая или искажая новости, чтобы придать им больший эмоциональный накал, телевизионщики борются за внимание зрителя. Когда все сообщают об одних и тех же событиях, кто-то точно начнет преувеличивать их воздействие на нас всеми доступными способами. По сути, они используют запугивание, чтобы сделать сенсацию из каждого сюжета.

Окажет ли психологическое воздействие на человека новость о трагедии, которая произошла далеко?

Этот вопрос направляет нас к естественному для человека качеству, сложившемуся в ходе эволюции, — обращать больше внимания на плохое, чем на хорошее. Именно так древние люди быстро идентифицировали угрозы. Но это может привести к симптомам, похожим на посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Сегодня чересчур увлекаться плохими новостями — это не техника выживания, а всего лишь способ повысить уровень тревоги. (Позже в этой главе доктор МақДонах познакомит тебя со специальными приемами, которые помогут противостоять лишнему стрессу.)

В 1997 году было проведено исследование влияния, которое оказывают на нашу психику плохие новости. Для этого ученые записали три 14-минутных выпуска новостей. В первом были только негативные сюжеты, во втором — только позитивные (про людей,

которые выигрывали в лотерею, выздоровели после тяжелой болезни и так далее), а в третьем — эмоционально нейтральные. Их показали трем разным группам людей. Как и предполагалось, те, кто посмотрел «негативный» выпуск, чаще признавались, что испытывают грусть и тревогу, чем участники двух остальных групп. Зрители «негативного» выпуска провели больше времени, делясь своими тревогами, а также были более склонны драматизировать увиденное. Так что плохие новости не только делают нас более грустными и тревожными, но и обостряют наши собственные переживания и тревоги. Потенциально они могут обострить ряд личных переживаний, напрямую не связанных с содержанием передачи.

Мэри МакНотон-Кассил, профессор Техасского университета в Сан-Антонио, является признанным авторитетом по изучению связи между потреблением медиаконтента и стрессом. В ходе исследований она выяснила, что «новости не только создают у нас чувство беспомощности, но и влияют на наше восприятие и заставляют нас видеть мир в мрачных тонах, намеренно игнорируя все позитивные моменты».

Плохие новости так же вредят твоему здоровью, как вейпинг, самодельные татуировки или попытки лизнуть перила эскалатора. СМИ не получают денег за распространение хороших новостей, потому что те плохо продаются. Мы живем в культуре паники, где избыток плохих новостей порождает страх, агрессию и тревоги. И это двойной удар, ведь одновременно он подавляет в тебе чувство радости, умиротворение и творческое мышление.

Не то чтобы мир становился хуже, но ведущие СМИ показывают его в высококачественном пессимизме. Выигрывают от этого только рекламщики: чтобы продать нам страхование жизни или антидепрессанты, они регулярно врываются в 24-часовой марафон рассказов о злодеях, которые воруют инвалидные коляски и пинают выдр. Плохие новости токсичны и мешают нам обращать внимание на действительно нужные вещи. Ты забываешь, что нужно готовиться к экзаменам и высыпаться, зато на передний план выходят

дят вещи, которые вообще-то не должны тебя беспокоить, например всякие заморские диктаторы. Пока все воят о радикализме, никто и не вспоминает о негативном воздействии хронической тревоги на организм человека. Это здоровый взгляд на жизнь, перевернутый с ног на голову. Плохие новости оказывают на нас неблагоприятное психологическое воздействие. Они активизируют нашу лимбическую систему, вызывая выработку кортизола — гормона стресса, который сбивает работу иммунной системы и сдерживает производство гормонов роста. Он может превратить тебя в сумасшедшего маленького карлика, которого обуреваю припадки ярости. Именно так мы себя чувствуем после большой дозы плохих новостей — маленькими, злыми и встревоженными.

И это повторяется каждый день. Спрятаться от потока новостей, порождающих тревогу, можно разве что на Марсе. Иногда кажется, что все становится хуже, словно общество вот-вот перешагнет какой-то пугающий рубеж. Плохие новости подстегивают тревожность и депрессию. Бегущей строки CNN внизу экрана достаточно, чтобы всадить в твою психику солидный заряд негатива и вызвать у тебя ощутимую тревогу.

Но, к счастью, есть очень простое лечение: ограничить потребление новостей. Мы не можем контролировать суматоху вокруг. Но нам по силам закрыться от нее, противопоставить позитив негативу и запомнить, что безвкусные прилизанные журналисты только и хотят заставить нас всасывать плохие новости. Чем грубее и отвратительнее новостной сюжет, тем больше его посмотрят. Но мы хотим информации, а не эмоциональной перегрузки.

День беспокойства изматывает больше, чем неделя работы.

Джон Леббок, британский банкир,
политик, археолог, биолог и писатель

Пойми меня правильно: ни доктор МакДонах, ни я не призыва-ем тебя спрятать голову в песок и пребывать в неведении. Вместо этого мы рекомендуем ограничить поток ежевечернего негатива, которому ты подвергаешься, или поискать другие источники информации, например телеканал Discovery. Смягчай влияние плохих новостей с помощью регулярных порций юмора, хороших из-вестий и канала Animal Planet.

Или хотя бы используй противоядия от плохих новостей: техники релаксации, физические упражнения или попытки отвлечься (например, на чтение этой информативной книги). Взгляни на ре-зультаты исследования, проведенного в 2007 году «Международ-ным журналом поведенческой медицины».

«Психологический эффект от просмотра теленовостей изучал-ся в двух группах (общая численность 179 человек) студентов бакалавриата. Испытуемые смотрели случайные 15-минутные выборки новостей, за которыми следовали либо 15-минутные упражнения по прогрессивной релаксации, либо 15-минутная лекция (контрольная группа). Субъективные замеры состоя-ний тревоги, общего спада настроения, позитивного и нега-тивного эффекта осуществлялись до и после просмотра, а так-же после упражнений или лекции. Результаты показывают, что в обеих группах после просмотра новостей возрастали тревож-ные состояния и общий спад настроения, тогда как позитивные эмоции снижались. Спустя 15 минут эмоциональное состояние участников вернулось к начальному (тому, которое было до про-смотра теленовостей) только в той группе, которая занималась упражнениями на релаксацию. В контрольной группе оно не из-менилось. Это показывает, что просмотр теленовостей вызыва-ет негативные психологические ощущения, которые невозмож-но снять приемами отвлечения внимания (то есть лекциями), а только прямым психологическим воздействием типа методик релаксации».

Вероятность тревожного расстройства: высокая

Есть и еще хорошие новости! Ведущие СМИ не создают точную картину реальности. Мир огромен, и в нем постоянно происходит что-то хорошее. Но мы не замечаем этого, потому что наш мозг постоянно цепляется за плохое.

Рассмотрим такого одноклеточного паразита, как неглерия Фоулера (она же «амеба — пожиратель мозга»). Она любит вкусненькие бактерии, но если случайно попадет в твой мозг, то с удовольствием возьмется и за него. Согласно данным Центра по контролю и предотвращению заболеваний США, она попадает в организм через нос человека. Инфицирование происходит случайно во время ныряния, катания на водных лыжах и других видов спорта, при которых вода попадает нам в нос. Случаи заражения также наблюдались, когда люди с головой окунались в горячие источники или промывали нос водой из-под крана... Что-о-о? Это сигнал тревоги для меня, ведь я промываю нос каждый день. А ведь кто-то от этого умер! Поэтому я психанул и начал кипятить бутилированную воду. Возможно, тот бедный парень спас мне жизнь. Или нет?

Каждый случай трагической гибели несчастного, вдохнувшего воду носом, становится для СМИ темой выпуска, однако неглерия Фоулера — это не та вещь, которой мне стоит опасаться. Совсем не та. Но каждый день, промывая нос, я думал об этой зловещей амебе. До того как кровожадное одноклеточное попало в заголовки газет, я годами использовал воду из-под крана и каждый день в мой нос попадало около 300 миллилитров этой потенциальной угрозы. И никто не съел мой мозг. Или съел, но я не заметил. Может, меня ждала карьера в ракетостроении, но из-за полусъеденного мозга мне пришлось стать писателем. Если бы я знал, что в США за последние 10 лет жертвами голодной амебы стали всего 40 человек, она вряд ли попала бы в мой «Список вероятных угроз».

Социальные сети сегодня в словоре с новостными программами. Посмотри на результаты одного исследования, опубликованного в 2015 году в журнале «Киберпсихология, поведение и социаль-

ные сети», в котором приняли участие 753 ученика средней и старшей школы. Ученые обнаружили, что те из них, кто проводит больше двух часов в день в социальных сетях типа «Фейсбука», «Инстаграма» и «Твиттера», чаще чувствуют себя несчастными, имеют проблемы с психическим здоровьем или даже думают о самоубийстве. Однако механизм связи между использованием социальных сетей и проблемами психического здоровья у детей и подростков пока неясен.

Постоянно оставаясь онлайн, ты потеряешь сон, столкнешься с тревогой и депрессией. Много лет назад я установил для себя правило: смотреть новости только о том, как люди забирают домой животных из приюта или как преступники случайно убивают сами себя выстрелом в голову. А все новостные приложения в смартфоне я заменил на те, которые содержали сатирические новости или интересную информацию. Я регулярно чищу свои соцсети, удаляя из друзей пользователей и организаций, которые распространяют негатив. Сначала было сложно, потому что я живу в Калифорнии на побережье, где землетрясения — обычное дело. Я боялся, что где-то глубоко под Тихим океаном произойдет землетрясение, а я со своим «медиадетоксом» не буду знать, что на нас движется цунами. Но потом я догадался, что увижу, как тысячи людей будут со всех ног убегать от побережья. Мне нужно будет просто последовать их примеру.

Счастье — это не что-то готовое. Оно происходит от ваших действий.

Далай-лама

Тревоги прорастают везде

В целом я бы не сказал, что рос в какой-то беспокойный период. У нас была холодная война, забавные женские прически и люминесцентная одежда. Мы слушали длинноволосые рок-группы,

участники которых носили спандекс и использовали невероятное количество подводки для глаз. А подростковым бунтом называли не стрельбу в школе, а волосы, выкрашенные в синий или зеленый. Мы записывали микстейпы — собственные сборники музыки — и гадали, не ударят ли русские подводные лодки с голодающими коммунистами ядерными ракетами по западному побережью. Свободное время мы проводили на деревьях, под машинами, на крышах, а также в самодельных шалаشاх.

Мы росли на свободном выгуле и редко задумывались, что кто-то может нас похитить: на этот случай у нас были складные ножи и тренированные мышцы. Никто из нас не пользовался солнцезащитным кремом. Здоровый завтрак обязательно содержал в своем названии слово «сахар», и школьные учебники мы оборачивали в бумагу. Мы болтались на улице, пока не зажигались фонари, и без шлема и наколенников парили над 60-сантиметровыми велосипедными рампами. Это было беспечное время, когда с детьми не нянчились.

Но лично я не чувствовал себя беспечным. Это ощущение у меня украли тревоги. Хотя в мои подростковые годы мир был проще, тревоги прорастали везде и работали со всем, что им попадалось. Один из самых острых приступов я пережил на Карибах, в отеле «все включено». Мне даже пришлось сократить поездку и улететь домой на три дня раньше. Тревоги ненавидят отдых, но это не значит, что тебе придется обходиться без него. Помни, что в незнакомых ситуациях тревожность запускает гипертрофированное беспокойство и ожидание чего-то плохого. Это волнения, страх и даже ужас, которые не имеют отношения к реальности. Даже если внешних негативных воздействий нет, тревожный ум создаст собственные. Можно не брать в расчет окружающую обстановку. Тревожность зависит от состояния твоего ума и от твоих мыслей, а не от географического положения. Другими словами, можно спокойнее чувствовать себя в толпе на концерте, чем в лобби отеля, где ты пытаешься выбрать между обычным дайвингом и подводной охотой.

Опасайся слов «А что, если...»

Многие из нас слишком часто используют слова «А что, если...» От них тревога вспыхивает моментально, прямо как охапка хвороста от спички. Но если ты научишься контролировать свои «что, если», то уровень тревоги резко снизится. Эти слова высасывают силу, заставляя тебя думать над неизвестным будущим. Береги силы, оставаясь в своем «сейчас». Будущее приходит понемногу, и ты можешь проживать только один момент за раз. Так зачем спешить? Это не только невозможно, но и бессмысленно. Поменяй сценарий. Пусть твои «что, если» предсказывают позитивные вещи. Что, если у меня будет много друзей? Что, если я получу хорошую оценку? Что, если все мои страхи превратятся в успехи? Вспомни свои панические предсказания будущего. Как часто они сбывались? Думаю, почти никогда. Лично я не могу вспомнить ни одного примера, когда созданный в моей голове ужасный сценарий стал реальностью. Ни одного раза. Но зато я могу вспомнить сто ситуаций, которые оказались лучше, чем я предполагал в своих «что, если».

Ты чувствуешь себя именно так, как чувствуешь, из-за мыслей, которые сейчас в твоей голове.

Дэвид Бёрнс, автор книги «Хорошее самочувствие.

Новая терапия настроений»

Когда я отказался от стабильной корпоративной работы, чтобы стать писателем, «что, если» измучили меня. «А что, если меня никогда не опубликуют? А что, если никто не будет покупать мои книги? А что, если мне с моими двумя кошками придется вернуться в родительский дом?» В этой ситуации я мог контролировать только собственные усилия в любой конкретный момент. И еще я поклялся никогда не читать отзывы на свои книги — ни хорошие, ни плохие.

Я освободился от влияния этих «что, если», полностью сосредоточившись на том моменте, когда я писал, оставаясь в настоящем. Я концентрировался на том, что создавал в эту секунду, предложение за предложением. Я тратил на каждое слово и предложение столько усилий и внимания, сколько они заслуживали, не отвлекаясь на всякие «что, если». И вот чего я добился, пока работал таким образом:

- подготовил проект своей первой книги;
- начал сотрудничать с соавтором-врачом и иллюстратором;
- нашел литературного агента;
- нанял юриста;
- подготовил рукопись;
- получил несколько предложений от издателей;
- подписал свой первый контракт.

Я больше не прерывался на мысли «А что, если...» — я просто продолжал писать. Я даже не остановился, чтобы отпраздновать свои достижения. Мне хотелось, но я не мог себе этого позволить. Надо было продолжать работать, или мне пришлось бы жить в своей машине. Даже сейчас я работаю над тем, чтобы быть в моменте. Не бойся: с опытом это становится легче. Представь себе какого-нибудь всемирно известного спортсмена, который оттачивает свои навыки по очереди, пока не достигнет совершенства. Постарайся полностью сосредотачиваться на каждом моменте, и тогда все они станут для тебя одинаково насыщенными и важными. В результате ты напишешь лучшую книгу или лучшую картину, победишь на спортивных соревнованиях, получишь высший балл на экзамене или добьешься успеха еще в чем-то, что для тебя важно.

*Жизнь — это то, что произошло вместо всех наших
«А что, если...»*

Джоди Пиколт, писательница

Драматизация

Опасность: если заблаговременно не справиться со своими «что, если», то ты рискуешь столкнуться с болезненным побочным эффектом — драматизацией. Это когнитивное искажение, при котором мозг убеждает тебя в чем-то, что не соответствует действительности (еще мы называем это «запнуться о будущее»). В этом случае страх и тревога станут твоими постоянными ворчливыми партнерами, убеждая тебя, что все хуже, чем на самом деле. Например, я так «додраматизировался» до скучной офисной работы. Я пустил за руль свои «что, если», и они привели меня на путь наименьшего сопротивления и стабильной зарплаты. Но каждое утро внутренний голос кричал мне: «Ты просто продался! И откуда у тебя эти дурацкие брюки со складкой?!» Но я подавлял его хорошими бонусами и бесплатными закусками для сотрудников. Я разрешил тревогам принимать за меня все решения — от заказа в кафе до того, что я тратил свою жизнь в офисной «ячейке».

Сначала я позволял тревогам принимать маленькие решения, но они разбушевались и начали контролировать все мои поступки. Тревожность и драматизация негативно влияют на твое самочувствие, поскольку они запускают систему реакций на стресс и держат тебя в гипертроированном беспочвенном напряжении. А это подрывает твою возможность повлиять на ситуацию и найти более позитивный выход из нее. Тебе не нужно все время быть начеку, ведь ты же не сражаешься с тираннозавром. Не позволяй тревогам осложнить свою жизнь. О том, как не драматизировать события, доктор МакДонах расскажет на с. 141.

Способы успокоиться

Сказать человеку в состоянии тревоги «Успокойся!» — это все равно что советовать слепому «посмотреть повнимательнее». Это не получится просто взять и сделать.

Если паническая атака происходит с тобой на глазах других людей, то, скорее всего, ты услышишь универсальный совет: «Успокойся». И если ты не владеешь техникой мгновенной саморелаксации, то ты вряд ли сможешь успокоиться по команде. Вспомни, что тревожное расстройство заставляет твой организм включать режим «бей или беги» там, где он не нужен. Например, после того как какой-то негодяй подрезает тебя на шоссе, а когда ты ему сигналишь, показывает тебе средний палец. Вероятно, тебе придется пережить несколько мгновений бессильной ярости, но и только: общественные приличия и закон запрещают гоняться с монтировкой за другими людьми, даже очень грубыми. Вместо этого тебе останутся учащенные пульс и дыхание, а также ненужное напряжение во всем теле. Таким я часто бываю в повседневной жизни — сверхбдительным, постоянно на взводе и готовым к ужасу и хаосу, которые так и не наступают. И ладно бы я был морпехом на Ближнем Востоке — там это могло бы пригодиться. Но я просто писатель, который сидит в модном кафе, где самая большая опасность в том, что мне случайно нальют декаф.

Нельзя успокоиться моментально, но с помощью простых приемов можно сделать это постепенно. Для начала подготовь план по противодействию тревоге с момента ее зарождения. Другими словами, готовь сани летом. Самый простой способ — как можно скорее удалиться от источника стресса. В моем дорожном примере я свернул на ближайший съезд с автострады, чтобы немного остыть. Если у тебя сложности с человеком, которого ты видишь каждый день в школе или на работе, будет непросто. Проблема тревожных расстройств в том, что ты не всегда можешь покинуть «опасное» место, чтобы немного прийти в себя. И у тебя не выйдет запихнуть свои тревоги в кладовку. Именно тут тебе помогут успокаивающие методики, приведенные ниже.



По возможности отодвинься от источника твоей тревоги.



Постарайся погасить в себе любой негатив.

 Оставайся в настоящем.

 У тебя все получится!

Скорее всего, релаксация кажется тебе чем-то странным. Например, я иногда испытываю тревогу, когда ни о чем не тревожусь: вдруг я должен о чем-то волноваться, но забыл? Спокойствие мне кажется затишьем перед бурей, а не тем, чем оно на самом деле является, — покоем, который я заслужил. Поэтому так важно постоянно практиковать релаксацию: независимо от уровня твоих тревог ты сможешь быстро вернуться к нормальному состоянию, когда внутренний покой не кажется странным.

Кажется, я боюсь быть счастливым, потому что, когда я счастлив, всегда случается что-то плохое.

Чарли Браун,
герой комикса «Пинатс»

Кроме того 101 приема, которые мы перечисляем в этой книге, есть еще несколько способов:

-  купи специальные раскраски для подростков и взрослых (я их обожаю!);
-  попробуй медитацию с ведущим (есть специальные приложения для смартфона);
-  поищи доски на темы «Тревожное расстройство» и «Релаксация» на сервисе «Pinterest».

ПЕРЕНЕСИ ВНИМАНИЕ НА НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ

Из-за технологий и социальных медиа сегодня подростки раньше сталкиваются с опасностями нашего мира. Как и описал Джон, в некоторых случаях это может стать источником тревожных расстройств. Это побочный эффект нашего развивающегося мира. Конечно, сейчас лучше, чем всего несколько поколений назад, когда в шесть лет дети уже начинали работать на ферме или на фабрике, чтобы поддержать семью. Но за последние годы мир во всем своем ужасе и великолепии транслируют нам в виде коротких, привлекающих внимание сюжетов.

Мне это кажется неправильным, потому что чрезмерное проповедование в неподходящем для этого возраста может спровоцировать тревогу. Добавь к этому нашу одержимость терроризмом, стрельбой в школах и вспышками инфекций, и станет понятно, почему информация о мировых проблемах наносит вред детской психике.

В раннем возрасте мы стремимся к безопасности и защищенности. Чтобы сформировать здоровую привязанность к другим людям и позитивный взгляд на мир и будущее, нам нужно знать, что мы в безопасности (и что нас любят без всяких условий). Вполне естественно, что у некоторых из нас вещи, которые противоречат идеи безопасного мира (например, раннее знакомство с военными конфликтами), могут привести к росту тревожности.

Когда росли твои родители, они, естественно, тоже сталкивались с угрозами. Спроси у них, чего они боялись в подростковом возрасте. У каждого поколения свои эпидемии, войны и тревоги. В наше время уровень насыщенности страхов и доступность информации часто приводят к тревожным расстройствам.

Как уменьшить свои тревоги до контролируемого уровня

Когда надо справиться с внезапным приступом тревоги, который заставляет тебя испытывать страх (специалисты называют это острой тревогой), самое важное — снизить ее уровень. Помни, что у тебя не получится полностью избавиться от тревоги. Тебе это и не нужно. Твоя цель в том, чтобы просто свести свою тревогу к контролируемому уровню. Этого можно добиться, используя наборы приемов, которые называют техниками релаксации.

Сначала убедись, что выполнены два условия:

- Ты в безопасном месте.
- Ты ровно дышишь. Лучший способ выровнять дыхание — считать, чтобы вдох и выдох длились ровно четыре секунды (так называемое дыхание 4 × 4). При вдохе представляй себе, что воздух заполняет твои легкие до самого основания.

Без этих двух условий тревога останется высокой и другие приемы окажутся не столь эффективны: твой мозг будет слишком занят тревогой, чтобы обращать внимание на что-то еще. Пожалуйста, помни об этом.

Не надо никого обвинять. Речь идет о причинах и следствиях. Указывать пальцем на виновных бессмысленно (особенно в книге). Слова «Это из-за тебя!» не решат проблему. А что решит? Твоя работа с собственными чувствами по поводу ситуации и попытки понять, почему эта ситуация стала проблемой для тебя.

Давай начнем!

Категории

Первый прием релаксации, который я опишу, называется «Категории». Он особенно эффективен в борьбе с навязчивыми мыслями, от которых невозможно избавиться. Те самые, которые накручивают тебя и постоянно лезут в голову. Против них «Категории» действуют лучше всего.

Сам прием сравнительно прост. Выбери любую категорию: столицы штатов США, марки кукурузных хлопьев, страны мира, имена знаменитых актеров, языки программирования и так далее — и перечисли все, которые помнишь. Например, если ты выбирайешь категорию круп и хлопьев для завтрака, то надо перечислить их как можно больше. Записывай названия до тех пор, пока больше не сможешь вспомнить ни одного.

Первые 2–5 названий вспомнить легко. Потом начнутся небольшие трудности. С каждым названием вспоминать другие будет все сложнее, и у тебя больше не получится думать ни о чем другом. Ты скажешь себе, что это все, больше ты ничего не помнишь. Не останавливайся, это самая главная часть задания! Надо приложить все усилия, потому что именно так ты выкинешь из головы свои тревожные мысли. Подчеркну еще раз: когда тебе становится по-настоящему трудно, нужно постараться вспомнить еще одно название из этой категории. А лучше три! Именно в этот момент в процесс активно включаются твои лобные доли, разрывая свой контакт с миндалевидным телом. Ты достигнешь цели, когда сможешь думать только о своей категории, а не о том, что тревожило тебя всего несколько секунд назад. Да, это такой простой метод.

При выборе категории главное — остановиться на достаточно широкой теме, чтобы у тебя было много вариантов ответа, но не слишком широкой, чтобы тебе было сложно. Старайся вспомнить все ответы, которые знаешь.

Своим пациентам я советую не волноваться насчет количества ответов, а просто стараться изо всех сил. Обычно к пятнадцатому

пункту в выбранной категории тревожные мысли пропадают, и человек может думать только о задании. Самое лучшее в этом приеме то, что его можно применять где угодно и когда угодно.

МЕТОД КАТЕГОРИЙ

Заранее подготовь несколько категорий для следующего обострения своей тревоги. Впиши сюда три достаточно сложных категории, для которых ты можешь придумать более шести объектов.

Вспомни, что другой симптом повышенной тревожности — драматизация, или страх перед будущим. Это искажение мышления, при котором ты убеждаешь себя, что ситуация хуже, чем она есть на самом деле, и строишь нереалистичные негативные прогнозы на будущее.

Тебе надо научиться распознавать тот момент, когда ты начинаешь излишне драматизировать события, и сохранять контроль над своими мыслями. Нужно уметь отойти на шаг — или остаться в настоящем — и взглянуть на свои мысли объективно. Это помогает избавиться от ошибочного убеждения, что раз ты так думаешь, то так оно и есть. Мысли и эмоции не тождественны реальности! Разложив мысли по полочкам, ты увидишь реальную ситуацию, а не тот фальшивый конструкт, который тебе подсунула тревога.

Кстати, цель еще и в том, чтобы не врать себе. Люди часто этого не понимают. В жизни много страшных и трудных вещей. Это универсальная правда, общая для всех людей на планете. Но ты только ухудшаешь дело, излишне драматизируя ситуацию.

Из-за драматизации ты чувствуешь себя хуже, потому что:

👉 Она не признает реальность. Драматизируя, ты на самом деле говоришь себе, что не одобряешь и не принимаешь ситуацию. Это гарантированно ухудшает положение, потому что заставляет тебя бороться с реальностью. К сожалению, реальность каждый раз побеждает.

👉 Она мешает тебе решить проблему. Когда ты говоришь себе, что все хуже, чем на самом деле, ты чувствуешь беспомощность. В этом состоянии страхам легче овладеть твоим разумом, а тебе труднее восстановить контроль. Важнейший центр контроля оказывается вовне, а не внутри тебя. Когда ты почувствуешь, что контролируешь ситуацию, чувство безнадежности отступит.

Излишняя драматизация может проявляться в любой сфере — от предстоящих экзаменов или презентации в классе до решающего матча или попытки познакомиться с человеком, который тебе давно нравится. Как же справиться с ней и обрести контроль над собой в эти трудные моменты?

Когда ты драматизируешь ситуацию, твои мысли останавливаются на самом страшном для тебя моменте. Ты зацикливаешься на нем и видишь все в самом черном цвете. Ты не думаешь о том, что произойдет после. Но ты можешь тренировать свой разум, постоянно спрашивая: «А что в этом плохого?»

Ничто в делах человеческих не заслуживает больших тревог.

Платон

Например, если ты получишь плохую оценку, расстроиться из-за этого — вполне нормально. Но если ты видишь, что реагируешь слишком сильно, то стоит спросить себя: «Ну и что в этом такого уж плохого?»

НАУЧИ МОЗГ НЕ ДРАМАТИЗИРОВАТЬ СОБЫТИЯ

На листе бумаги запиши самую свою главную «драматическую» мысль. Такие вещи вообще лучше держать на бумаге, а не в голове. Теперь спроси себя: «Ну и что в этом плохого?» Запиши свой ответ. Повторяй это до тех пор, пока не получишь спокойную, реалистичную реакцию.

Это может выглядеть так.

ТЫ: Мне поставили двойку. Родители будут в ярости!

ВОПРОС: Ну и что в этом плохого?

ТЫ: Ну, у меня будут проблемы, или меня накажут. Я буду плохо учиться.

ВОПРОС: Ну и что в этом плохого?

ТЫ: Я не хочу проблем. Если я буду плохо учиться, то не смогу поступить в хороший университет и найти хорошую работу... (Здесь можно вписать больше разных страхов!)

В конце концов твои опасения станут настолько малореальными, что ты начнешь сомневаться в том, что пишешь. Ты спросишь себя: «И это все из-за одной плохой оценки?»

ТЫ: Хорошо, теперь я вижу, как это запускает мою тревогу. Но вряд ли это на самом деле случится.

Несколько способов справиться с тревогой

57. Сомневайся в обоснованности своих тревог. (Твои волнения реальны? Что может произойти в худшем случае? И что в этом плохого? Это правда или тебе так кажется?)
58. Положи кусочек шоколада в рот и посмотри, как долго ты сможешь продержаться и не укусить его.
59. Потренируй подачу в бейсболе.
60. Поиграй с кем-нибудь во фрисби. Это весело и помогает выпустить эмоции.
61. Научись водить машину с механической коробкой передач (если тебе достаточно лет).
62. Научись делать колесо или стойку на руках.
63. Попробуй простые дыхательные упражнения, например метод «4 × 4».
64. Займись чем-нибудь. Чем угодно. Двигайся, что-то делай, ухаживай за собой или пообщайся с кем-то.

ГЛАВА 9

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЗАВИСИМОСТИ

Нет такого наркотика на земле, который
наполнил бы жизнь смыслом.

*Сара Кейн, британский драматург
и сценарист*

РИСКОВАННОЕ ДЕЛО

Хотя сейчас у меня есть некоторые симптомы ОКР и я считаюсь вполне ухоженным, в детстве родители многих одноклассников гадали, есть ли у меня вообще дом и законный опекун. На переменах я с размаху прыгал в грязь возле детской площадки. В дождливые дни учителя постоянно отправляли меня домой, чтобы я переоделся в чистые вещи. Я часто притворялся больным, чтобы не ходить в школу, а дома поджигал вещи, включая пластиковые игрушки. Мне нравилось смотреть, как в небо уходит ядовитый черный дым. Игры со сверстниками по выходным были больше похожи на купание в пыли. Мы играли в грязевой футбол, воровали вещи, лазили по деревьям и крышам, охотились на скорпионов и ящериц, плавали в подозрительно мутных речушках и обедали выловленными там же раками, пойманными на леску с приманкой — кусочком куриной печени... Поэтому я и не хочу заводить детей.

Единственный порок, которого я избежал в детстве, — курение. Но не потому, что я не пытался. К счастью, у меня просто не было возможности. Но в один прекрасный день эта возможность появилась. Я беспечно слонялся по улице, когда мимо меня проехала неряшливая седая пожилая дама, привыкшая постоянно щурить глаза, чтобы в них не попадал дым. Она выбросила из окна машины огромный, пятисантиметровый окурок. Я бросился через всю улицу к его огоньку и зажал его между большим и указательным пальцами. Он был отвратителен на вид — с потемневшим фильтром и следами розовой губной помады. Но это не остановило мой подростковый мозг. Я не раздумывая нарушил «правило пяти секунд», когда поднес этот окурок к губам и в первый раз набрал дыма в легкие. На меня накатили тошнота и кашель. Я бросил окурок на ас-

фальт и попытался выдохнуть ядовитый дым из своей груди. К счастью, это воспоминание так сильно врезалось мне в память, что я и по сей день считаю сигареты мерзкими.

Девять из десяти человек, которым диагностируют расстройства, связанные со злоупотреблением никотином, алкоголем и наркотиками, начали курить, пить или принимать запрещенные вещества до 18 лет. И подумай об этой шокирующей новости: детские тревожные расстройства связаны с ранним употреблением наркотиков. Как объясняет доктор МакДонах в книге «Рискованное поведение: алкоголь, наркотики, табак и вождение», многие люди с повышенной тревожностью обращаются к наркотикам и спиртному, чтобы почувствовать себя лучше. Согласно отчету «Употребление наркотиков в подростковом возрасте: проблема №1 для американского здравоохранения», у тинейджеров, которые пробуют запрещенные вещества, значительно выше риск зависимости, чем у взрослых. Причем чем раньше они начинают, тем выше риск. Ученые Университета Колумбия выяснили: у тех, кто пробует любые наркотики до 15 лет, зависимость вырабатывается в 6,5 раза чаще, чем у тех, кто пробует их в возрасте 21 года и старше (28,1% против 4,3%).

Что первично — зависимость или тревожное расстройство?

Ученые провели много исследований на эту тему. Внимания заслуживает труд Александры Ванг и доктора Кристины Делос Рейес из Медицинской школы университета Кейс Вестерн Резерв в Кливленде. Они пытались доказать связь между тревожностью и употреблением наркотиков и определить, что является первопричиной. Они обнаружили, что чаще всего люди с тревожными расстройствами употребляли марихуану. Из 195 участников эксперимента зависимость от нее была у 92%. Исследователи также сообщили, что у 61% участников была алкогольная зависимость, причем пить они начинали в среднем в 13,5 года. Подростки с со-

циальными тревожными расстройствами или паническими расстройствами с большей вероятностью имели зависимость от марихуаны. Также было установлено, что панические расстройства, которые были у 75% подростков с алкогольной зависимостью, начинались раньше, чем сама зависимость.

Как эта статистика касается тебя?

К тебе это имеет самое прямое отношение: оказывается, у тех, кто страдает любой формой тревожного расстройства, повышен риск возникновения зависимости. Если ты знаешь о своей предрасположенности, тебе легче предотвратить беду. Подумываешь опрокинуть пару коктейлей на вечеринке? Забудь. Ты подвергаешь себя большему риску, чем твои друзья без тревожных расстройств. Алкоголь и запрещенные вещества могут значительно обострить твои симптомы, потому что легко вызывают привыкание. Вот выводы Американской ассоциации по изучению тревожных расстройств и депрессий (ADAA): «Люди с тревожными расстройствами в 2–3 раза чаще страдают от алкогольной или наркотической зависимости на одном из этапов своей жизни, чем население в целом». Я пониманию, что у меня получилась совсем не радужная картина. Я этого и добивался. Тебе нужно знать зловещую правду о связи тревожных расстройств и употребления наркотиков. Помимо того что из-за тревожности у тебя есть к ним предрасположенность, подумай еще вот о чем: некоторые наркотики только усилият твою тревогу, добавив к ней синдром отмены, беспокойство и даже паранойю. Неслабо, а?! Алкоголь или наркотики могут принести только временное облегчение, но в итоге значительно обострят симптомы тревожных расстройств.

Десятилетия психиатрических исследований показывают, что тревожные состояния и наркозависимость проявляются вместе слишком часто, чтобы считать это случайностью. Когда у человека есть и тревожное расстройство, и зависимость от наркотиков,

это называют двойным диагнозом. Добавь в уравнение сложный подростковый мозг, и все станет еще интереснее. Во-первых, помни, что наш мозг полностью созревает только к 25 годам. Даже без тревожного расстройства подростки, мозг которых еще только развивается, подвержены множеству рисков, и зависимость — лишь один из них. Развивающийся мозг подростка — удивительная и чудесная штуковина. Он просто не взвешивает все последствия так, как взрослый мозг. Тинейджеры не способны полностью контролировать свои импульсы, что увеличивает риск плохих решений, употребления наркотиков и развития зависимостей.

Большинство людей с алко- или наркозависимостью и тревожными расстройствами испытывают их по отдельности, когда симптомы одного заболевания усиливают и обостряют симптомы другого. Зависимость и тревожное расстройство одновременно — это замкнутый круг. В попытках избавиться от тревожности или хотя бы смягчить симптомы человек начинает употреблять алкоголь или наркотики. Но эти вещества только ухудшают и само расстройство, и его симптомы, запуская новый цикл. Это все равно что сыпать соль на рану, чтобы залечить ее.

Я хочу подчеркнуть, что если вы не попробуете в первый раз, то и второго тоже не будет. Вы никогда не станете алкоголиками или наркоманами.

Натан Элдон Таннер, канадский политик
и проповедник

Подростком я не понимал ни свою тревогу, ни то, что именно она подтолкнула меня на большинство плохих решений, включая злоупотребление алкоголем. Попробовав несколько запрещенных веществ, я остановился именно на нем. Он стал моим любимым способом затуманить мозг. Тогда у меня был только один способ достать выпивку — украсть ее. Я воровал ее дома, у соседей, на ве-

черинках, а также в магазинах. Думаете, что я завязал после того, как меня стошило первые несколько раз? Как же! Иногда я даже не останавливался: выбегал из дома на вечеринке, чтобы меня вырвало в чьи-то кусты азалии, а затем сразу продолжал пить, чтобы утопить свою социальную тревожность. Я часто пил так, будто в последний раз, — но это был далеко не последний раз.

Не позволяйте тревогам превращать вас в человека, которым вы не являетесь, — в наркомана или алкоголика.

Первые двадцать раз мне не нравился ни один вид алкоголя. В том, что я продолжал его употреблять, не было никакого смысла. Именно так и работает большинство зависимостей. Я думал, что мастерски научился смешивать свои лекарства и алкоголь, всегда стараясь развести по времени выпивку и прием противотревожных препаратов или снотворного. Но поскольку логика иногда отказывала, на самом деле я принимал их одновременно, и меня не пугали газетные заголовки, которые кричали, что в дешевом отеле очередная знаменитость умерла от такого же коктейля из алкоголя и таблеток.

К сожалению, из-за алкоголя я не давал прописанным мне лекарствам возможности подействовать: мне казалось, что они работают медленно и плохо. В моем мозге закипало безумие. На каждом аптечном пузырьке стояло строгое предупреждение, что нельзя принимать алкоголь во время лечения. Я бы хотел вспомнить каждый случай, когда все пошло наперекосяк из-за смеси лекарств и спиртного, но это будет слишком длинная история. Сейчас я сильно жалею, что так долго наносил себе вред. Я использовал алкоголь, чтобы переживать мелкие трудности. Те временные выгоды, которые я получал от алкоголя, перечеркивались более разрушительными вещами: обострением тревоги и депрессии и побочными эффектами вроде сожаления.

Тебе дали эту жизнь, потому что у тебя достаточно сил, чтобы прожить ее.

Давай отдельно поговорим о вождении автомобиля¹. Даже если не брать в расчет запрещенные вещества, статистика ДТП с участием подростков довольно мрачная. Твои родители волнуются не зря, ведь в США автомобильные аварии — это главная причина подростковой смертности, и в 25% этих аварий были задействованы несовершеннолетние водители в состоянии опьянения.

Подросток за рулем — это в принципе довольно опасно, ведь у него много причин отвлечься — хотя бы на друзей-пассажиров или на телефон. Исследователи пришли к выводу, что молодые водители чаще принимают рискованные решения, если в машине присутствуют их друзья. Каждый пассажир вдвое увеличивает риск попасть в ДТП. Вот вещи, которые больше всего беспокоят родителей относительно тебя: твое вождение, оценки, селфи-палки, социальные сети, цунами, кобры, а также педофилы в обшитых деревянными панелями трейлерах.

Инструктор по вождению: Что ты делаешь, когда видишь красный свет?

Водитель-подросток: Отвечаю на сообщения и прове-ряю свой «Инстаграм».

¹ В США разрешается водить автомобиль до наступления совершеннолетия (с ограничениями по времени суток и количеству пассажиров). Некоторые штаты выдают ученические права начиная с 14 лет. В России водительское удостоверение можно получить только после 18 лет. *Прим. ред.*

Когда я водил машину в подростковом возрасте, у меня не было телефона, но зато был часто ошибающийся, импульсивный мозг, который превращал меня в опасность на колесах. Я разгонялся на шоссе до 190–220 километров в час на машине, а на мотоцикле — и того хуже. Сегодняшний осторожный мозг не позволит мне так рисковать. Из-за опасной манеры вождения в восемнадцать я вылетел в кювет. Однажды в субботу мы с приятелем возвращались домой из «Тако Белл» где-то в центральной Калифорнии, и он подначивал меня повернуть влево на максимальной скорости. Мне не хотелось казаться трусом, и я попробовал. Пока мы летели с дороги, чтобы потом приземлиться вверх тормашками в глубокой грязной канаве, я передумал, но было уже поздно. На двоих у нас насчитали семь сломанных костей, порезы и сотрясение мозга. Моим единственным оправданием стала ошибка моего разума, который не принял во внимание все последствия такого маневра (например, действие законов физики).

*Самое дно стало для меня твердым фундаментом,
на котором я заново построила свою жизнь.*

Джоан Роулинг, писательница

НАРКОТИКИ — ЭТО ПЛОХО, ПОНЯТНО?

Маленькое замечание: в этой главе мы с Джоном пытаемся проинформировать тебя и повысить твою бдительность. Это не запугивание. Мы хотим, чтобы с помощью этих сведений тебе удалось принять информированное решение. Но это только одна короткая глава, ее недостаточно, чтобы погрузиться в тему. Если хочешь больше информации, загляни на сайт Всемирной организации здравоохранения (who.int/substance_abuse/facts/ru).

Рискованное поведение: алкоголь, наркотики и вождение

Зачем нужна глава об алкоголе и наркотиках в книге про тревожность? Как ты, наверное, догадываешься, многие люди с тревожным расстройством стараются привести себя в чувство с их помощью. Немного статистики. В 2011 году Национальный центр зависимости и злоупотребления наркотическими веществами Университета Колумбия привел такие цифры.

В целом среди подростков (с тревожными расстройствами и без):

- 85% экспериментировали с наркотиками или алкоголем;
- 15% испытывали проблемы с ними;
- у 10% есть зависимость.

Что касается психических заболеваний:

- у 60–70% людей, злоупотребляющих наркотиками, также есть психические заболевания (например, тревожное расстройство). Когда у человека проблемы и с зависимостью, и с психикой, это называется «двойной диагноз».

Почему это так важно для тинейджеров? Потому что большинство из этих расстройств впервые проявляются в подростковом или раннем взрослом возрасте:

- в половине случаев — до 15 лет,
- в 3/4 случаев — до 24 лет.

Так в чем дело?

Если у тебя диагностировали одно из заболеваний психики (например, тревожное расстройство), то у тебя больше шансов получить проблемы с наркотиками или алкоголем. Это не значит, что тревога непременно заставит тебя принимать запрещенные вещества. Совсем нет. Как заметил Джон, есть определенное пересечение между наркотиками и заболеваниями психики. Само по себе тревожное расстройство — это тяжело, а если добавить к нему запрещенные вещества, то будет еще хуже. Исследование, проведенное телеканалом ABC News, выявило следующее:

«Шестнадцатилетние водители в три раза чаще попадают в аварии, чем восемнадцати- и девятнадцатилетние, и в восемь раз чаще, чем двадцатипятилетние. Аварии со смертельным исходом с водителями-подростками происходят раз в 62 минуты, а ДТП являются главной причиной смертности в возрасте от 15 до 20 лет. В ходе опроса, проведенного на юге Калифорнии, 70% водителей-подростков в округах Сан-Диего, Орандж и Лос-Анджелес признались, что садились за руль нетрезвыми, участвовали в уличных гонках и вели себя неосторожно на дорогах. Врачи утверждают, что 16 лет (а именно с этого возраста в большинстве штатов можно получить права) — самый неподходящий возраст для вождения, ведь в это время происходит скачок роста и тело подростка развивается быстрее, чем его центральная нервная система».

Согласно данным Института страхования на скоростных автомагистралях, в США число аварий со смертельным исходом на 1 миллионы пути для водителей 16–19 лет почти в три раза выше, чем для лю-

дей 20 лет и старше. Наибольший риск — в группе 16–17 лет. Более того, число смертельных аварий на милю пути в этой группе почти в два раза больше, чем в группе 18–19 лет.

ДТП — это главная причина подростковой смертности.

Самопроверка

Предположим, ты относишься к большинству подростков — тем 85%, кто попробует наркотики или алкоголь. Как понять, с тобой все нормально или тебе нужна помощь? Быстрый и надежный способ — заполнить короткий опросник КРАФФТ (доступен на русском языке на сайте crafft.org/get-the-crafft; тебе нужна версия для самостоятельного использования, а не клиническая — не перепутай). Это экспресс-тест, помогающий выявить злоупотребления алкоголем и наркотиками у несовершеннолетних. Он состоит из шести простых вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет». Если у тебя два ответа «да» и больше, то ты в группе риска.

Если ты в группе риска, советую тебе обратиться к тому, кому ты доверяешь, чтобы тебе помогли попасть на прием к специалисту. Если такой вариант тебя не устраивает, обратись в клинику самостоятельно. То, что ты еще подросток, не значит, что ты не можешь позаботиться о себе! Вокруг всегда есть люди, которые хотят помочь.

Биология рискованного поведения

Итак, если употреблять наркотики так опасно, почему подростки идут на это? Во многом потому, что рискованное поведение доставляет кратковременное удовольствие. В глобальной перспективе это плохое решение, но тинейджеры не думают о далеком бу-

дущем. Особенно когда подворачивается удобная возможность. Мышление подростка — это «здесь и сейчас». Взрослые тоже рисуют, но они все же больше задумываются о будущем. Они чаще просчитывают последствия риска. Тип мышления, который сосредоточен на последствиях, обычно останавливает взрослых от импульсивных поступков.

Откуда такая разница между мышлением подростков и взрослых? Дело в том, как наш мозг развивается с возрастом. Помнишь лобную долю головного мозга, которую мы обсуждали на с. 15? Ее небольшая передняя часть называется префронтальной корой (ПФК). Именно там происходят сложные мыслительные процессы. Она влияет на твою личность, мысли о будущем и способность сдерживать импульсивность. Но за эмоции, которые и запускают импульсы, отвечает лимбическая система.

В подростковом возрасте связь между префронтальной корой и лимбической системой не сформировалась до конца. В результате ПФК не может контролировать сильные эмоции, и подростки руководствуются ими, не заботясь о последствиях. Тебе случалось сгоряча сказать что-то, а потом пожалеть об этом? Именно так бывает, когда связь между ПФК и лимбической системой еще слаба. К счастью, со временем она крепнет.

Взгляни в глаза своим чувствам

Если задуматься, ты поймешь, что те импульсивные чувства, которые часто приводят к неприятностям, возникают не сразу. Они всегда нарастают постепенно. Иногда этот процесс бывает долгим, иногда покороче. Но однажды ты замечаешь, что в тебе зреет это чувство, и убеждаешь себя, что не сможешь с ним справиться, — именно оттуда растут корни поступков, которые приводят к неприятностям. Возможно, скука за рулем заставляет тебя ехать быстрее. Или тебя охватывает гнев, и ты начинаешь орать на человека. Импульсивные чувства проверяют тебя на прочность самыми

разными путями. Ты совершаешь рискованные действия только потому, что хочешь положить им конец. Ты хочешь избавиться от них. Но проблема в том, что на самом деле тебе надо встретить их лицом к лицу.

В момент накала эмоций ты думаешь, что сильные чувства никогда не пройдут, но это не так. (Интересный факт: слово «эмоция» происходит от латинского глагола emovere — «двигаться».) Чувства похожи на волны: сначала они маленькие, потом растут и набираются энергии, но рано или поздно спадают. Возможно, сейчас эмоции налетели на тебя как целая серия волн, но постепенно они сойдут на нет.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СЕРФИНГ

Биологическое объяснение того, что подростки совершают импульсивные поступки, не дает тебе права делать что угодно. Наш мозг — удивительная штука: немного тренировки, и ты научишься контролировать импульсивное поведение. Для этого надо освоить методику под названием «Эмоциональный серфинг».

Чтобы «оседлать» свои эмоции, сядь (если можно), дыши медленно (вдох и выдох по четыре секунды) и попробуй идентифицировать овладевшее тобой чувство. В это время волна может нарастать — все в порядке, ты все делаешь правильно. Просто продолжай дышать, сосредоточь свои мысли на том, чтобы определить эту эмоцию (и не думай о ее причинах), и в конце концов позволь ей исчезнуть. Иногда полезно повторять с каждым вдохом: «Я чувствую _____».

Не нужно анализировать, почему ты чувствуешь себя именно так, и расстраиваться из-за этого. Просто концентрируйся на эмоциях.

Несколько способов справиться с тревогой

- 65.** Вбей в поисковик запрос «Знаменитости с тревожным расстройством». Твою судьбу разделяют многие известные люди. Попытки справиться с тревогой здорово подстегивают творческие способности. Именно поэтому ты в компании художников, актеров, комиков и музыкантов. Многие из них достигли таких высот потому, что научились направлять тревогу в нужное русло.
- 66.** Мысли творчески. Дай выход своей нервной энергии: рисуй, пиши, создавай скульптуры, играй на сцене, занимайся музыкой, дизайном или танцами, попробуй снять кино.
- 67.** Посещай психотерапевта. Поверь, это очень действенно. Предоставлять тревогам свободу — плохая идея. Жизненно важно обсуждать свои чувства с кем-то, особенно с профессионалом. Психотерапевты — это специально подготовленные объективные слушатели, которые научат тебя техникам работы с тревогой. Если совсем не знаешь, где его искать, позвони по телефону доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 (сайт telefon-doveria.ru) или обратись на сайт pomoschryadom.ru.
- 68.** Запишишь в спортивный зал или в студию йоги. Для этого потребуется мотивация, так что соберись!
- 69.** Попробуй видеоигры, даже если ты не геймер.
- 70.** Начни принимать витамины группы В. Стресс и тревога приводят к их нехватке.
- 71.** Питайся правильно! В том числе снизь потребление кофеина, сахара и продуктов, подвергшихся технологической обработке. Кофеин подстегивает твою центральную нервную систему и ускоряет пульс. Он может стать триггером панических атак, особенно если у тебя тревожное расстройство. Похожий эффект у сахара: он стимулирует надпочечники (которые вырабатывают адреналин).
- 72.** Займись новым видом спорта: хоккеем с мячом, лакроссом, кайтбордингом и так далее. Попроси друга посоветовать что-то или выбери подходящий вариант в сети.

ГЛАВА 10

МЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬТРЫ

Свободный человек — тот, кто не боится дойти
до конца своей мысли.

Леон Блюм, французский политик

МОЙ ЛЖИВЫЙ МОЗГ

«Ментальный фильтр» — звучит круто. Как сеточка, которая не пропускает в твой мозг всякую дрянь. Или как фильтр в машине, на котором оседают микрочастицы мусора, плавающие в масле. К сожалению, ментальные фильтры работают не так. В этой главе мы с доктором МакДонахом расскажем, как эти фильтры искажают реальность. Это когнитивные искажения или ошибки мышления, которые ведут к повышению тревоги. С их помощью разум убеждает нас в чем-то, что на самом деле неправда. Ошибки мышления усиливают отрицательные мысли и эмоции, например тревогу. Они берут информацию, которую мы получаем, и перестраивают ее во что-то негативное и потенциально опасное (все равно что заказать вкусную пиццу, а потом добавить в нее анчоусы).

Ты то, что ты думаешь. Изменив мысли, ты изменяешь жизнь!

Вот что тебе надо знать о ментальных фильтрах: это мысли, которые заставляют тебя ошибочно воспринимать действительность.

Ты получаешь правильную информацию, но потом направляешь ее в странный невидимый фильтр, о котором ты и не подозреваешь. Можно представить его в виде пары очков, которые передают в мозг сильно искаженную картинку. А это негативно влияет на твоё восприятие информации.

В подростковые годы ментальные фильтры стали моим хобби. Я отфильтровывал все в негативном ключе и не понимал, что мое восприятие очень далеко от реальности. Тревога и негатив казались мне нормой. Теперь, чтобы сдержать тревогу, мне приходится постоянно проверять, не использую ли я фильтры. Просто заметить, что в определенной ситуации у тебя включился один из этих фильтров, — неоценимо важно. Это может уберечь тебя от массы плохих последствий. К сожалению, я не раз терял работу и друзей, не зная, что из-за ментального фильтра в корне неправильно считаю обстановку. Но тебе необязательно повторять мои ошибки.

С помощью ментальных фильтров я буквально извлекаю из события все отрицательные детали и раздуваю их масштаб, а от положительных деталей избавляюсь. Вот совсем свежий пример. Раньше, когда я видел, что мне звонит папа, в моей голове срабатывал такой сценарий:

Звонок отца — включаем фильтр «Драматизация» — «Боже, он сейчас скажет что-то ужасное. Что-то случилось с мамой?!» — вывод: если звонит папа, значит, с мамой случилось что-то плохое.

Ментальные фильтры не позволяли мне предположить, что у папы могут быть хорошие новости. Например, что они с мамой купили домик на Гавайях, и я могу приехать туда позагорать. Папины звонки выбивали меня из колеи, но мои страхи оставались беспочвенными.

Простой способ распознать ментальный фильтр — применить простое уравнение $A + B = C$, где A — активирующее событие, B — убеждение (тут и кроются ментальные фильтры), а C — последствия или твоё восприятие ситуации.

На практике это выглядит так.

A: кто-то влез в очередь перед тобой;

B: «Вот козел! Люди должны быть вежливыми и не должны лезть без очереди!» (Применяются фильтры «Навешивание ярлыков» и «Что люди должны делать».)

C: тебя охватывают ярость и нетерпение.

На самом деле, бывает много причин, почему кто-то лезет без очереди. Например, этот человек просто не заметил, где начинается очередь. Со мной такое очень часто бывало, и думаю, что с другими тоже. Помни: твои мысли — это еще не факты. Не все люди внимательно наблюдают, что происходит вокруг. Многие витают в облаках и поэтому падают в ямы и спотыкаются о ковер.

Наши мысли определяют то, что с нами происходит.

Так что, если мы хотим изменить жизнь, нужно расширить мировоззрение.

Уэйн Дайер,
автор книг по саморазвитию

12 видов ментальных фильтров

У нас в голове широкий ассортимент ментальных фильтров, но по принципу работы многие из них похожи. Давай разберем самые распространенные из них. Помни, что это не полный список.



1. Принцип «всё или ничего»

Этот образ мыслей делит мир на черное и белое, без градаций, полутонов или других вариантов. С этим фильтром человек мыслит крайностями и не оставляет места для альтернативных взглядов.

дов и решений, часто использует слова «никогда» или «каждый». Люди с этим фильтром уверены, что они либо победители по жизни, либо лузеры. На практике фильтр может привести к таким мыслям:

- «Если я не сдам химию на отлично, то я полная дура!»
- «Если она не ответит взаимностью, то я просто мерзкий тролль».
- «Если я плохо сдам экзамены, то мне не видать приличного образования. Буду всю жизнь подавать картошку фри в придорожном кафе!»

2. Отрицание позитива

Под влиянием этого фильтра ты видишь в черном цвете всю информацию, которая тебе поступает. Даже у хороших новостей ты снижаешь элемент позитива. Думая о своей жизни, ты игнорируешь собственные достижения и списываешь все успехи на простое стечenie обстоятельств. Ты не можешь понять, что к успеху привели твои усилия. В жизни это выглядит примерно так:

- «Мне удалось сдать физику на отлично — просто повезло».
- «Вчера на баскетболе я забил победный штрафной по чистой случайности».
- «Алексис согласилась потанцевать со мной — наверное, из жалости».

3. Страх будущего

Как ты уже знаешь, это когнитивное искажение проявляется в том, что ты предвидишь только самое худшее развитие событий и накручиваешь себя из-за этого. Это побочный эффект того, что ты не присутствуешь в настоящем моменте. Этот фильтр заставляет тебя так сильно беспокоиться о будущем, что ты не можешь наслаждаться настоящим. Звучит знакомо? А ведь на самом

деле хороший исход как минимум так же вероятен, как и плохой (а скорее всего — намного вероятнее). Страх перед будущим проявляется так:

- «У нас кончилось молоко, я не смогу съесть хлопья на завтрак. Весь день пропал!»
- «Ни одного зеленого светофора по дороге в школу. Плохой знак. Возможно, сегодня на нас упадет астероид!»
- «Мне не дали главную роль в школьном спектакле. Я никогда не стану звездой, даже в дурацкой мыльной опере!»



4. Чрезмерное обобщение

Еще одна когнитивная ошибка — чрезмерное обобщение, когда тебе кажется, что если с тобой случилась одна неприятность, то все будет плохо и дальше. Вместо того чтобы считать ее единственным случаем, ты убеждаешь себя, что все идет по наклонной. Сегодня у тебя был длинный, трудный и скучный день, но это не значит, что остальные дни тоже будут длинные, трудные и скучные. Жизнь иногда бывает трудной, но в целом она очень интересная. Посмотри на эти примеры:

- «Лучшая подруга не захотела погулять со мной после тренировки. Она всегда слишком занята для меня».
- «Сегодня на репетиции я начал заикаться. Я больше никогда не смогу играть на сцене!»
- «Несколько девушек-чирлидеров на вечеринке после игры не стали со мной общаться. Видимо, вся наша группа поддержки — самовлюбленные идиотки!»



5. Излишняя драматизация

Ты помнишь, что драматизация — это распространенный тип мышления, когда тебе кажется, что все хуже, чем на самом деле. В ней

есть элементы страха перед будущим и излишнего обобщения, когда ты в любом случае ожидаешь худшего. Ты предсказываешь себе провал еще до того, как начинаешь действовать. Этот фильтр усиливают три фактора: зацикленность на ситуации, раздувание ее масштаба и чувство собственного бессилия. К сожалению, это может повлиять на твоё мировоззрение и создать самосбывающееся пророчество о неудачах, разочарованиях и провалах. Вот примеры:

- Сара хотела пойти на концерт с друзьями, но была уверена, что в толпе с ней произойдет паническая атака и все это увидят. Вечер будет испорчен, а наутро она проснется изгойем.
- «Я проспал будильник и опаздываю на работу на два часа! Меня уволят, у меня не будет денег, придется продать машину, друзья отвернутся от меня, и я закончу жизнь в одиночестве!»

6. Постспешиные выводы

Один из видов драматизации. Этот фильтр заставляет тебя ожидать худшего развития событий, хотя у тебя нет никаких фактов или информации. Это сферический негатив в вакууме, как будто ты и так знаешь, что чувствуют окружающие и как они поступят. У этого когнитивного искажения есть два типа: чтение чужих мыслей и предсказание судьбы. Чтение мыслей предполагает, что люди негативно оценивают тебя и что у них плохие намерения. Предсказание судьбы — это ожидание отрицательного результата или предположение, что ситуация окажется неблагоприятной. Вот как это может проявляться:

- «Друзья избегают меня, потому что я признался, что у меня тревожное расстройство».
- «Семья моей бывшей ненавидит меня с тех пор, как мы разошлись».

Кэмерону было стыдно, потому что у него случилась паническая атака на кухне ресторана и это увидели коллеги. Он и так думал, что они недолюбливают его, потому что он слишком нервный, а теперь они вообще считут его психом. А если об этом узнает менеджер, его уволят. Кэмерон сделал вывод, что потеряет работу из-за тревожного расстройства и больше не сможет устроиться никуда, даже продавать хот-доги на палочке.



7. Персонализация

Это форма когнитивного искажения, когда тебе кажется, что все слова и поступки других людей имеют к тебе прямое отношение. В результате ты считаешь себя причиной всех негативных внешних событий, даже тех, за которые ты не отвечаешь. Люди с таким искажением принимают на свой счет все, что окружающие думают, делают или говорят.

Посмотри на эти примеры:

- «Мой парень сегодня мне еще не звонил. Наверное, он обиделся на меня».
- «Мою команду несправедливо дисквалифицировали во втором раунде дебатов. Наверняка это из-за того, что неделю назад я поспорил с судьей и теперь он меня ненавидит».
- «Тренер всегда заставляет меня одного пробегать лишние круги по площадке».



8. Ошибка «справедливого мира»

Этот фильтр заставляет нас чувствовать возмущение: нам кажется справедливым одно, но почему-то происходит совсем другое. Мы становимся жертвами этой ошибки, отказываясь признавать, что жизнь не всегда справедлива. Мы ожидаем, что все сложится в нашу пользу. Но все происходит не так — отсюда разочарования

и обиды. К счастью, большинство людей стремятся действовать справедливо. Но требовать — или хотя бы ожидать — равенства во всех ситуациях нереалистично и нрационально. Такие ожидания принесут больше вреда, чем пользы.

- «Я не виноват, что изменяю своей девушке. Она первая изменила!»
- «Моей младшей сестре разрешают брать машину на всю субботу, а мне — только на несколько часов в пятницу. Она даже не моет и не заправляет ее! Родители всегда любили ее больше».
- «Меня всегда зовут играть в вышибалы последним, потому что я очень слабо бросаю».

9. Обвинения

С помощью этого фильтра ты обвиняешь других и назначаешь их ответственными за твои несчастья — это отвлекает внимание от самой проблемы. У него есть побочный эффект: ты не принимаешь ответственность за неудачи. А зачем? Легче обвинить других, чем взять ответственность на себя. Этот фильтр работает так:

- «Я заорал на мать, потому что она специально поручила мне так много дел по дому, чтобы я не попал на концерт. Это ее вина, что я так разозлился».
- «Я бы не опубликовала ее унизительную фотографию, если бы она не нагрубила мне в школе».
- «Он выставил меня дурой перед всеми».

10. «Люди должны»

Это мой любимый фильтр, я часто им пользуюсь! У всех нас есть внутренний список правил, которым должны следовать окружаю-

щие. И нас злит, когда они нарушают эти правила. Когда ты используешь этот фильтр, у тебя автоматически возникает мысль, что другой человек обязан делать все так, чтобы это укладывалось в схему наших внутренних убеждений. Когда ты направляешь свои правила на других людей, а те их не выполняют, ты чувствуешь злость и раздражение. А направляя эти требования на себя — вину, хотя часто у тебя были веские причины нарушить их. Этот фильтр проявляется так:

- «Мне надо больше тренироваться и не быть таким лентяем».
- «Он не должен перебивать меня, когда я говорю».
- «Люди не должны думать только о себе за рулем».
- «Сейчас я должна делать домашку, но лучше я открою „Снэпчат“».
- «Мне надо прекратить жрать пиццу в таких количествах!»

11. Аргументы эмоций

Когда ты задействуешь логику эмоций, ты веришь, что твои чувства — это истина, даже если этому нет никаких доказательств. Если ты чувствуешь себя глупо или непривлекательно, то так и есть. Ты просто принимаешь, что твои нездоровые чувства — это отражение реальности. С этим фильтром ты приравниваешь мысли и чувства к фактам и начинаешь доказывать, что твое мнение правильное. А как же, ведь твои эмоции — это признак истины! С этим когнитивным искажением ты не будешь сомневаться в своих взглядах, что приведет к тревоге и депрессии. Оно проявляется так:

- «Раз я ревную, значит, девушка мне изменяет».
- «Я раздавлен и лишен надежды. Значит, решить мои проблемы невозможно».
- «Я чувствую себя неуместно, значит, я никому не нужна».

- «Мне ничего не хочется делать, так что лучше останусь в кровати и послушаю музыку».

12. Навешивание ярлыков

Это крайняя форма чрезмерного обобщения, при которой ты составляешь негативное суждение о человеке в целом на основе одного-двух качеств. А этого почти всегда мало, чтобы получить верное впечатление. Навешивание ярлыков может быть таким:

- Ты называешь бойфренда сестры лузером и даже не хочешь слушать аргументы в его защиту.
- «Я такой идиот, провалил экзамен по вождению!»
- «Этот парень — эгоистичная сволочь, смотри, как он нахамил официанту».
- Она часто опаздывает на работу, наверное, она безответственная.
- Ты считаешь человека высокомерным, а на самом деле он просто стеснительный.

Людей волнуют не сами вещи, а представления о них.

Эпиктет,
греческий философ

У меня есть сверхспособность: на свою беду, я умею использовать несколько фильтров одновременно. Порой я так ловко собирал их в один гибридный фильтр, что меня затягивало в рекордно мощные воронки тревог. Возьмем, например, мою личную жизнь. В прошлом, когда мне по-настоящему нравилась девушка, я зачастую включал сразу все фильтры и получал впечатляющий, но катастрофический набор когнитивных ошибок. Ход моих мыслей был примерно таким.

Алисия — лучшая девушка из всех, кого я видел. Такая красотка! Я должен добиться ее, иначе я буду безутешен («всё или ничего» с налетом драматизации). Когда мы вместе, она проявляет ко мне интерес, но явно не потому, что я привлекателен или заслуживаю этого (отрицание позитива). Но у меня с ней ничего не выйдет. Она слишком хороша, мне такое не по зубам. Мы начнем встречаться, но потом она бросит меня без всякого предупреждения и сокрушит мое сердце, как воинственная ацтекская принцесса (страх перед будущим). Сара меня бросила в том году, значит, и Алисия тоже бросит (чрезмерное обобщение). Если Алисия порвет со мной, я обречен: все закончится депрессией и ненавистью к себе. Ни одна девушка из нашей школы не захочет на меня смотреть. Я уверен: она уже думает, как бы ей избавиться от меня (драматизация с хорошей порцией преждевременных выводов). Наверняка подружки твердят ей, что она могла бы найти кого-то получше. Я знаю, она та еще сердцеедка, испортила судьбу целой сотне парней (снова чрезмерное обобщение). Ладно, может и не сотне, но своего предыдущего бойфренда она бросила. Она маниакально разбивает сердца, не чувствуя боли и раскаяния (навешивание ярлыков).

Перемотаем на три месяца вперед...

Не могу поверить, что она бросила меня! Я знал, что она бездушная мучительница! (Навешивание ярлыков и чрезмерное обобщение.) Это моя вина. Я проявлял слишком много чувств. Я был слишком милым и слишком внимательным. Это я заставил ее бросить меня (персонализация). Наверняка тут постарались ее подруги! Они всегда думали, что я ее недостоин. Ей нужен спортсмен, а не автор школьной газеты. Я-то думал, что «перо сильнее шпаги» — или футбола. Разве кто-то ценит невротиков-журналистов?! (Преждевременные выводы, обобщение и навешивание языков, а вдобавок особый гость — обвинение.) Действительно, я ей не пара. Она бросила меня, доказав, что я лузер (логика эмоций). У меня никогда ничего не получается по-человечески. Жизнь несправедлива ко мне (ошибка «справедливого мира»).

Да, однажды я выиграл 500 долларов в фэнтези-футбол, но такое было только один раз. Мне нужно было вести себя по-мужски. Ее отпугнуло то, как я заботился о ней. Я должен был показать ей, что не так уж и влюблена (правила «я должен»). Все девушки сумасшедшие (ярлыки). Так, погодите... Капитан чирлидеров Жанель строит мне глазки?!

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР — ВЕДРО ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ

Научиться распознавать ментальные фильтры — первый шаг к контролю над твоими тревожными мыслями. Это даст тебе два главных преимущества (далее я расскажу о каждом из них). Джон перечислил самые распространенные ошибки мышления, связанные с тревогой. Представь, что ментальный фильтр — это ведро, куда ты складываешь свои мысли. Когда ты начнешь искать у себя тревожные мысли, ты увидишь что-то знакомое. Большинство из нас в разное время сталкивается почти со всеми этими ментальными фильтрами, но если присмотреться получше, то, скорее всего, окажется, что два-три из них ты используешь особенно часто.

Преимущества классификации мыслей по разным типам фильтров

Первое преимущество в том, что ты захочешь распознать свои мысли, — это позволит тебе отгородиться от своей тревоги. Так ты сможешь лучше контролировать их. Чем больше мы признаем, что можем контролировать свои мысли, тем меньше тревоги испытываем. Часто тревожность не оставляет нас, поскольку мы чувствуем, что не управляем тем, что происходит у нас в голове. Мы чувствуем, что тревога повелевает нами. Отделив себя от своих мыслей (как бы взглянув на них с высоты), ты вернешься на водительское место и вспомнишь, что ситуацией управляешь ты, а не твоя тревога.

Принцип жизни в том, что она отвечает вам: ваша жизнь будет такой, какой вы решили ее сделать.

Рэймонд Чарльз Баркер, американский проповедник,
создатель движения «Новая мысль»

Кроме отстранения от своих мыслей, есть и второе преимущество: ты поймешь, что твои мысли — это нестина в последней инстанции. Наши тревоги искажают то, как мы видим, думаем и чувствуем, и это порождает новые тревоги. Представь, что ты примеряешь солнцезащитные очки с красными стеклами. Ты будешь видеть все вокруг в оттенках красного. То же самое тревоги делают с нашими мыслями: вся информация, которую мы получаем, проходит через цветные стекла и порождает больше тревоги, чем того заслуживает ситуация. Несправедливо. Как если бы тебя все время обвиняли в том, к чему ты вообще не имеешь отношения. К счастью, этого можно избежать. Очки можно снять — для этого надо узнать о ментальных фильтрах, которые использует тревога.

НАЙДИ СВОИ ФИЛЬТРЫ

Еще раз просмотрите список распространенных ментальных фильтров, о которых мы говорили выше. Возможно, твои мысли вписываются во все двенадцать, но постарайся все-таки выбрать две-три, которые ты применяешь чаще всего. У большинства людей есть любимые фильтры, которые они используют раз за разом.

Укажи 2–3 своих главных ментальных фильтра.

Теперь запиши по одной мысли, которая соответствует каждому фильтру.

После этого постараися подвергнуть сомнению эти мысли и понять, почему они не соответствуют истине. Вот примеры:

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР: СТРАХ ПЕРЕД БУДУЩИМ

МЫСЛЬ: «Мне поставили двойку. Я вылечу из школы и никогда не поступлю в колледж».

ПРОТИВОЯДИЕ: «Да, мне поставили плохую оценку, и мне это не нравится, но одна оценка не может повлиять на всю мою жизнь».

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР: ЧТЕНИЕ ЧУЖИХ МЫСЛЕЙ

МЫСЛЬ: «Все меня осуждают».

ПРОТИВОЯДИЕ: «Да, некоторые любят судить других, но ведь не все. Скорее всего, остальные больше заняты собой, а не обсуждают меня».

Выпиши сомнения к своим мыслям.

Заведи привычку каждый день записывать свои тревожные мысли и определять тип фильтра, который был к ним применен, а потом подвергай их сомнению. Лучше делать это в тот момент, когда ты испытываешь тревогу, или вскоре после этого, хотя по вечерам тоже подойдет. Делая это снова и снова, ты изменишь свой ход мыслей во время тревоги. Чем больше ты будешь выполнять это упражнение, тем быстрее твой мозг начнет сам мыслить правильно. Но не ожидай резких изменений. Твой мозг очень долго пользовался фильтрами. Дай ему время привыкнуть к новому образу мыслей. Запасись терпением и продолжай.

Работай над своими слабостями, пока они не станут твоими сильными сторонами.

Кнут Рокне, известный американский
футболист и тренер

НАЙДИ СЛАБОЕ МЕСТО

Запиши «противоядия» для следующих мыслей:

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР: «Люди должны»

МЫСЛЬ: «Сейчас я не должен так себя чувствовать».

ПРОТИВОЯДИЕ:

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР: «Аргументы эмоций»

МЫСЛЬ: «Я чувствую себя глупо. Я тупой».

ПРОТИВОЯДИЕ:

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР: «Излишняя драматизация»
МЫСЛЬ: «О нет, мне не справиться с этим! Ужас! Я умру!»
ПРОТИВОЯДИЕ:

МЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬТР: «Персонализация»
МЫСЛЬ: «Я сама виновата, что меня бросил парень».
ПРОТИВОЯДИЕ:

Несколько способов справиться с тревогой

73. Выбери цель и иди к ней. Наверняка у тебя есть что-то, чего тебе хочется, но чего ты пока избегаешь. Чего бы тебе ни хотелось достичь, работай над этим понемногу каждый день. Жизнь без цели и смысла здорово играет на руку твоей тревоге. Фокус в том, чтобы выбирать достижимые цели.
74. Научись одним щелчком пальцев метать в цель металлические крышечки от бутылок.
75. Снова и снова перетасовывай карты (это успокаивает).
76. Начни разговаривать с собой в позитивном ключе, чтобы противодействовать негативным мыслям («Сейчас мне плохо, но я смогу это преодолеть»).
77. Выдели в своем ежедневном расписании «время для волнений» и откладывай все свои переживания на эти полчаса. И никаких исключений!
78. Сходи на пробное занятие на курсы самообороны или боевых искусств.
79. Сделай столько приседаний, на сколько тебе хватит сил.

ГЛАВА 11

ТРЕВОГА И СОН

Единственное время, когда у меня
есть проблемы, — когда я сплю.

Тупак Шакур, рэпер

ТИХАЯ ПРОЗРАЧНОСТЬ

В наше время подростки не высыпаются, поэтому мы с доктором МакДонахом написали эту главу, чтобы помочь тебе похрапеть по-дольше. Сам я спать люблю, но мозг не позволяет мне этого делать. Как только я ложусь подремать, он понимает: время вспомнить про все тревоги и волнения. Обычно это стрессы прошедшего дня. Среди них есть такие.

А я запер входную дверь? М-да, потренировался я сегодня паршиво... Так что там со входной дверью? Нужно забрать вещи из химчистки. А вдруг кто-то из домашних животных остался на улице? А еще у меня нет бананов, чтобы сделать смузи на завтрак. Или йогурта. Ох, уже 00:27, а я все еще не сплю! Завтра буду таким усталым... Надеюсь, этой ночью не будет давно обещанного землетрясения? Кстати, где мой «тревожный чемоданчик»? Бабушке забыл позвонить. Почему моя коленка всегда чешется в одном и том же месте? Кажется, я оставил окно на кухне открытым. Вдруг в него заберется вор и изобьет меня до потери сознания? Может, я хоть тогда усну? Есть хочется. Но я же совсем недавно ужинал. Может, мне хочется пить? А зубы я почистил? Это сигнализация моей машины? Когда в последний раз я ел овощи? Надеюсь, я не заразился от той женщины, которая кашляла в очереди на кассу в «Таргете». Интересно, чем она больна? Это заразно? Зачем я выбросил 29 долларов на кошачью зубную пасту со вкусом лосося? Блин, уже 1:19, а все еще не сплю! Завтра я буду никакой. Мне нужно заснуть. Нужно постараться. Мне... нужно... заснуть. А вдруг я никогда больше не смогу заснуть? Как быстро люди умирают от бессонницы? Я не забыл свою карточку в банкомате? Может, мне немного почитать? Если я засну прямо сейчас, у меня будет еще пять часов сна.

Хорошая книга. Почему бы не почитать еще? Надо открыть приложение и проверить погоду на завтра. Смотри-ка, у меня 58 сообщений...

Если бы человеку днем приходило в голову столько же идей, сколько ночью во время бессонницы, он бы сделал состояние.

Грифф Ниблак, писатель

Когда ты не можешь заснуть из-за своих проблем, ирония в том, что назавтра ты не сможешь разобраться с ними: тебе будет слишком хочется спать. На самом деле, есть совсем немного вещей, из-за которых правда можно потерять сон, а недосып еще никому не помогал достичь цели. В моем случае я обычно читаю допоздна и отрубаюсь в районе двух часов ночи, не выключив свет. А уже через несколько часов просыпаюсь от звонка будильника и еще примерно час переставляю его на 10 минут позже. Потом я все-таки встаю и уныло таскаюсь весь день. Я позволял плохим привычкам управлять моим сном до 16 лет. Потом я устроился водителем в городское правительство. Я целый день развозил по разным адресам важные документы, и однажды шорох колес на автостраде усыпал меня. К счастью, задремав, я вывернул руль вправо и мягко увел свою белую машину с надписью «Только для служебного пользования» на обочину, а потом в высокий густой кустарник.

Ветки ломались о стекло со страшным хрустом, как будто дре-весный монстр пытался разорвать машину на куски своими когтями, покрытыми корой. Он даже вырвал из-под днища выхлопную систему. Автомобиль застрял в густом кустарнике, отовсюду валил пар. Мое сердце стучало как молоток, когда я вылезал наружу, чтобы оценить ущерб. Везде торчали обломки веток. Но я был жив, и двигатель работал. Я освободил покалеченную машину от веток, прыгнул на водительское сиденье и поехал домой. Хвост и выхлопная труба волочились за мной, высекая искры из ас-

фальта. У моего папы были хорошие знания механики и паяльная лампа, что спасло машину — и мою работу. Но он не мог защитить меня от моей постоянной сонливости — для этого потребовалось бы что-то посильнее паяльника.

Сегодняшние бессонные тинейджеры

Сонливость в тот момент, когда ты не в кровати и не можешь попасть туда, — это самое противное чувство в мире.

Эдгар Уотсон Хоуи, писатель и эссеист

Согласно исследованиям, сегодня подростки недосыпают гораздо сильнее, чем когда-либо прежде. Причины этого непонятны. Согласно исследователю проблем здравоохранения Университета Колумбия Кэтрин Кейес, с недостатком сна могут быть связаны такие факторы, как растущее использование социальных медиа, смартфонов и других электронных устройств, а также высокие показатели ожирения. Некоммерческая организация Common Sense Media провела исчерпывающее исследование, которое показало: подростки проводят в электронных медиа около девяти часов в день. Другие исследователи предполагают, что свой вклад в недосып вносит раннее начало занятий в школе, и советуют сдвинуть начало школьного дня для подростков на несколько часов позже.

По оценкам Национального фонда изучения проблем сна, для нормальной жизнедеятельности подросткам нужно от 8 до 10 часов сна в день. Ученые, работавшие с материалами ежегодного бюллетеня Мичиганского университета «Мониторинг будущего» и с результатами общенациональных исследований подросткового поведения, сделали вывод: «Более половины школьников в воз-

расте 15 лет и старше каждую ночь спят как минимум на два часа меньше, чем рекомендовано, что может негативно повлиять на их здоровье и академическую успеваемость». Недостаток сна может привести к плачевным последствиям, таким как:

- неспособность учиться, фокусироваться, утрата когнитивных способностей;
- плохое состояние кожи, акне;
- раздражительность, результатом которой становится враждебное или неуместное поведение;
- чрезмерное употребление кофеина, а возможно, и никотина;
- снижение иммунитета, приводящее к болезням;
- хроническая усталость, склонность к травмам;
- снижение скорости водительской реакции до уровня, сравнимого с опьянением;
- неспособность принимать решения;
- снижение общей продуктивности;
- снижение общего уровня умений и интеллекта.

Есть прямая корреляция между недостатком сна и тревожностью или депрессией. Стress и тревога могут стать причиной новых проблем со сном или усугубить уже существующие. А тревожное расстройство и вовсе выводит проблему на новый уровень. Но что было раньше — тревога или бессонница? Что угодно. Тревога приводит к расстройству сна, но, согласно новому исследо-

ванию, недостаток сна может спровоцировать тревожное расстройство. Это исследование также показывает, что некоторые формы нарушения сна присутствуют практически при любом расстройстве психики. Статистика свидетельствует, что у людей с хронической бессонницей выше риск развития тревожного расстройства.

Сегодня у подростков очень напряженное расписание: школа, работа, спорт, дополнительные занятия. Они просто не понимают ценность сна. А ведь среди последствий хронического недосыпа полно страшных вещей: болезни сердца, инфаркты и сердечная недостаточность, аритмия, стенокардия, инсульты и диабет. Другими словами, сон побеждает всегда — но иногда это вечный сон.

*Ничто не лечит бессонницу лучше, чем мысль,
что пора вставать.*

Техника сна

Как и многие подростки, я не относился ко сну серьезно, и периодически мне выписывали снотворные. Но со временем (и не без усилий) я победил свои проблемы со сном.

Для начала я избавился от лекарств и начал соблюдать режим сна. Я отказался от кофе после обеда и перестал пользоваться смартфоном в постели. Я запретил себе волноваться по ночам. Вместо этого я добавил в свой график полчаса на волнения по утрам — не больше, но и не меньше. Это не подлежит обсуждению. Но больше всего мне помогла одна техника, которую я использую каждую ночь с подросткового возраста. Это маленькая медитация, которая позволяет мне быстрее заснуть. Сначала было непросто, будто я заставлял свой мозг подтягиваться. Но я продолжал. Вот эта методика — она перевернет твой мир.

Устроившись в кровати, обрати внимание на свои мысли. Не цепляйся ни за одну из них; просто отмечай, как они проносятся у тебя в голове. Они могут налетать на тебя шквалом или литься тонкой струйкой — зависит от степени твоей тревоги.

Дальше представь, что твой разум — это опечатанная пустая комната. Любой цвета. Назовем ее «Комната разума». Моя «Комната разума» белоснежная, в ней четыре гладкие пустые стены, потолок и пол.

Тебе нельзя пускать в «Комнту разума» ничто: ни мысли, ни волнения, ни страхи, ни тревоги. Как только в нее врывается мысль, тут же выталкивай ее. Здесь разрешены только присутствие в настоящем и покой. Сконцентрируйся на том, чтобы ни о чем не думать. Вышвырни из головы все беспокойства. Это кажется странной идеей, но она бесценна. Чем больше упражняться, тем дольше ты сможешь сохранять свободу от мыслей.

Поддерживай состояние покоя как можно дольше. Как только мысли остановятся, ты уснешь.

Если ты проснешься, расслабься и повтори все сначала.

Это пример управления симптомами тревоги с помощью когнитивного навыка — он сдерживает тревожные мысли лучше таблеток.

СОН: ПОЧЕМУ ОН УСКОЛЬЗАЕТ И КАК ЕГО ПОЙМАТЬ

Как и в случае с курицей и яйцом, иногда сложно понять, что первично: проблемы со сном вызвали тревогу или тревога — проблемы со сном. В любом случае важно знать, что если ты поработаешь над тем, чтобы улучшить качество сна, то и тревожные симптомы снизятся. Техника, о которой рассказал Джон, — хорошее начало. А вот еще несколько способов борьбы с тревожными мыслями по ночам.

Мысли

Когда нам сложно заснуть, нас одолевают те же мысли, что и при симптомах тревоги: «Опасность! Все пропало!» Мы создаем эти «абсолютные истины» (они же ошибки мышления) автоматически, даже не замечая. Так уж работает наш мозг. Так что не надо винить себя.

Боясь бессонницы, мы врем себе: «Если я не буду спать нужное количество часов, то случится что-то плохое». Как и большинство тревожных мыслей, это убеждение не так-то легко распознать. Возможно, тебе придется хорошенъко покопаться в своей голове. Оно не в подсознании, просто спрятано глубже уровня твоей осознанности.

Иногда «что-то плохое» имеет отношение к твоему здоровью: «Если я не буду высыпаться, я умру!» Но чаще речь идет о твоей способности функционировать назавтра. «Я не смогу собраться с мыслями, ничего не запомню на уроке и провалю контрольную!» Мы создаем правила в голове и убеждаем себя, что если все пойдет не так, как нам хочется, то хаос восторжествует.

В это время надо помнить: если ты думаешь так, в реальности может быть по-другому. Мысли и чувства не равны фактам. Не верь всему, что ты думаешь! А еще ты не умрешь от недосыпа (оставим в стороне пытки недосыпом в тюрьме Гуантанамо). Твое тело автоматически перейдет в режим «микросна». Вот почему лучше не садиться за руль в моменты усталости и недосыпа. К тому же в это время падает уровень концентрации и растет раздражительность. Но вот и все. Страшный сценарий смерти от недосыпа — ерунда.

Просто для информации: мировой рекорд Гиннесса по самому продолжительному бодрствованию установил Рэнди Гарднер — 11 дней и 24 минуты. Все это время он находился под наблюдением врачей. В результате эксперимента было установлено, что длительное лишение сна мало влияет на здоровье, кроме скачков настроения. Так что, если ты не планируешь бодрствовать дольше 11 дней, наука за тебя!

Поведение

Когда дело касается сна, полезно представлять свои ум и тело как продвинутый инструмент, который работает на повторении. Поэтому при проблемах со сном часть решения — подумать, что именно в твоем поведении укрепляет плохие привычки. Велик шанс, что ты неосознанно обостряешь свои проблемы со сном.

Помня об этом, давай сконцентрируемся на том, что можно предпринять. Таких действий два. Первое закрепляет эффективные способы засыпания, второе затрагивает гигиену сна.



1. Кровать должна ассоциироваться со сном

Если у тебя проблемы со сном, скорее всего, ты валяешься в кровати без сна, вертишься и ворочаешься. Так делают почти все и в конечном счете засыпают, пусть и ненадолго. Но у этого способа есть проблема.

Если вспомнить, что разум и тело — это инструмент, то, оставаясь в постели без сна долгое время, ты тренируешь себя не за-

сыпать! Твое подсознание и тело не умеют по-другому. Они реагируют на повторяющееся поведение, а не на полезное. И где-то в глубине твой мозг начинает верить, что кровать — место для бодрствования. Тебе надо остановить это (что довольно легко). Если мозг можно приучить к чему-то одному (бодрствовать в кровати), то его можно приучить и к чему-то другому (засыпать в кровати). Это называется пластичностью.

Как же сделать это? Если ты обнаружишь, что не можешь заснуть уже 20 минут (можно выбрать удобные для тебя временные рамки — от 10 до 30 минут), вставай с кровати. Если можно, даже выйди в другую комнату. Если нет, попытайся посидеть на полу в своей комнате или еще где-то подальше от кровати. Это не значит, что ты сдаешься и больше не будешь пытаться заснуть, просто ты стараешься переучить себя. Тебе нужно, чтобы мозг думал: кровать существует только для сна.

Встав с кровати, постараися заняться чем-то, что вызовет сон. Так что держись подальше от бодрящих вещей (videоигры, смартфон и компьютер, газировка и так далее). Зато будет полезно почитать, послушать музыку или подкаст, сделать дыхательные упражнения или составить список дел на завтра, чтобы не забыть их и чтобы не тратить силы на их хранение в памяти. Есть много разных занятий, но главное — избегай активных.

Возвращайся в постель, только когда почувствуешь усталость и захочешь спать. Поступая так постоянно, ты приучишь мозг к тому, что постель — место для сна. Если ты не можешь заснуть уже несколько часов, скорее всего, это из-за слишком активного занятия. Помни, что твое тело естественным образом хочет спать. Поддерживай его желание, придерживаясь этого плана.



2. Гигиена сна

Чтобы поддержать естественную тягу организма ко сну, можешь также завести полезные привычки. Начинать нужно примерно

за 30 минут до того времени, когда ты хочешь заснуть. Выключи и отложи всю электронику (свет экрана заставляет твой мозг думать, что сейчас еще день), почисти зубы и выполнни все остальные гигиенические процедуры.

Национальный фонд изучения проблем сна рекомендует следующее: «Избегайте дневного сна и кофеина, выполняйте физические упражнения по утрам или после обеда (физическая нагрузка поздно вечером повышает температуру вашего тела, что может затруднить засыпание), избегайте плотной еды непосредственно перед сном и сделайте атмосферу своего спального места максимально комфортной».

Невозможность заснуть — это ужасно. Вы страдаете, как будто всю ночь отрывались на вечеринке, но вечеринки-то не было.

Линн Джонстон,
карикатуристка

Когда обратиться к специалисту

Если ты следуешь всем рекомендациям уже несколько недель, но эффекта нет, пора обратиться к профессиональному. Это может быть какая-то медицинская проблема, так что начни с врача общей практики. Если доктор не видит физических проблем, стоит обратиться к психотерапевту — у него есть способы лечения для людей с расстройствами сна. Поищи того, кто специализируется на проблемах со сном или прошел тренинг по КПТ с упором на проблемы бессонницы. Это хорошо изученный доказательный подход, который эффективно помогает людям с нарушениями сна. Джону же помогло!

Несколько способов справиться с тревогой

80. Скачай приложение с успокаивающей музыкой для медитаций — специально для использования перед сном.
81. Почисти зубы с помощью зубной нити.
82. Закрой свой смартфон в соседней комнате, ящике стола, шкафу, багажнике автомобиля и так далее. Посмотри, как долго сможешь развлекать себя без его помощи.
83. Возьми карандаш и попытайся аккуратно закрасить всю поверхность чистого листа, переходя от темного тона к светлому.
84. Перечисли как можно больше городов своей страны. Не останавливайся, пока их названия не станут единственным, о чем ты сможешь думать.
85. Начни принимать пищевые добавки на основе рыбьего жира. Исследования показывают, что прием рыбьего жира, в состав которого входят мощные жирные кислоты класса омега-3, а также эйкозапентаеновая (EPA) и докозагексаеновая (DHA) жирные кислоты, помогают справиться с симптомами депрессии, тревожного и даже биполярного расстройства.
86. Выучи наизусть псалом из Библии, суру из Корана и заповедь из Торы или текст любимой песни.

ГЛАВА 12

СТРЕМЛЕНИЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ

Мозг — это орган. Психические заболевания — болезни этого органа. Сканирование показывает, что есть физическое различие между здоровым и больным мозгом. Сказать кому-то: «Ты на самом деле не болен. Это все в твоей голове» — все равно что сказать больному астмой: «Это не по-настоящему, это просто в твоих легких».

Мозг — это орган, который может давать сбои, как и любой другой орган.

Аноним

НАЧИСТОТУ О САМОУБИЙСТВАХ

Эта глава состоит не только из статистики и поучений, которые должны подбодрить тебя. Это тяжелая, беспощадно правдивая и очень важная часть разговора о тревожных расстройствах и депрессии. Мы с доктором МакДонахом будем откровенны с тобой, ведь ты этого заслуживаешь. Что касается лично меня, то, надеюсь, ты уже понимаешь: мне не только достались те же испытания, что и тебе, — я до сих пор преодолеваю их. Часть своей юности я провел в мрачном отчаянии и безнадежности. Я злился на людей, которые меня любили: я не хотел причинять им боль и из-за этого не мог покончить с собой. Я хотел, чтобы они поняли мою боль и отпустили меня. Хоть меня и не радовало собственное существование, я не хотел разбить сердца моим родным. И я продолжал молчать и ненавидеть себя.

В 18 лет я сидел один на полу в прихожей с заряженным пистолетом, который одолжил у лучшего друга. Мне нужно было избавиться от тревог и чувства безысходности. Мне казалось, что я и не жил, а только выживал. Я сжимал рукоять пистолета и плакал. Никогда раньше я не испытывал такого отчаяния. Я был на 100% уверен, что другого выхода у меня нет. Но я на 100% ошибался. Как бы тебе ни было плохо сейчас, это пройдет. Сидя с пистолетом в руке и плача, я вел такой внутренний диалог.

Доводы Джона в пользу самоубийства:

1. Я навсегда избавлюсь от своей боли.
2. Хм...
3. ...

Доводы Джона против самоубийства:

1. Все решат, что я просто слабак.
2. Я передам свою боль тем, кто меня любил.

3. Со временем меня забудут.
4. Я уже никогда не пойму цель моей жизни и не достигну ее.
5. Последнее, что от меня останется, — содержимое моей головы, разбрязганное вокруг. И это увидят люди.
6. Если я вдруг выживу, я останусь «овощем» с половиной мозга.
7. Я разрушу жизни моих родных, а это гораздо хуже, чем мои личные страдания.
8. Какими будут духовные последствия самоубийства? Вдруг мне придется предстать перед рассерженным Богом?

От последнего шага меня удержали тезисы 7 и 8. Я собрался с мыслями, позвонил и попросил помочь. Следующие несколько дней я провел в безопасности в госпитале города Окленда. Там я был в таком унынии, что не мог ни есть, ни двигаться. Несколько дней меня кормили внутривенно, пока я не набрался сил. Я хоть и не покончил с жизнью, но был полностью «в ауте». Если бы в то время кто-то сказал мне, что я когда-нибудь снова буду счастлив, я бы попросил этого человека заткнуться. Но это была правда. Тогда моя жизнь была нереализованным обещанием, как и твоя сегодня. Я хорошо помню, как папа стоял у больничной кровати и просил меня найти в себе волю продолжать жить. Боль в его глазах стала причиной того, что я начал бороться, — хотя бы для него, а не для себя. В итоге меня выписали из госпиталя, но до победы было еще далеко. Я продолжал наносить себе вред, употребляя запрещенные вещества, пока не начал принимать себя таким, какой я есть. Позже я смог полюбить себя — раньше это казалось абсолютно невозможным.

Жизнь удивительна. А потом ужасна. И снова удивительна... Вдыхайте удивительное, терпите ужасное, расслабляйтесь и выдыхайте в обычное время. Это и значит жить душераздирающей и целительной, удивительной, ужасной, обычной жизнью.

Л. Р. Кност, писательница,

автор популярных книг о воспитании детей

Проживай жизнь день за днем, и ты увидишь, как все станет лучше. За 24 часа меняется очень много, включая твое отношение. И вот неожиданность: чтобы продолжать жить, нужно гораздо больше сил и решимости, чем для самоубийства. Есть тревожная статистика: самоубийства — третья по распространенности причина смерти среди молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет. А согласно исследованиям Американской ассоциации психологов, психические расстройства, включая тревожное, — это один из главных факторов риска. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, в США один из пяти тинейджеров раз в год задумывается о самоубийстве. Однако большинство из них на самом деле не хотят умирать — они просто не знают, что делать и как облегчить свою боль. Позже в этой главе доктор МакДонах расскажет, откуда берутся суицидальные мысли и как бороться с селфхармом.

Ты в этом мире не просто так. И со временем ты это поймешь. Пока ты живешь, ты можешь делать все, что захочешь. У тебя много времени подумать над смыслом своего существования. Жизнь заставит тебя пережить многое. Но где-то в этих переживаниях спрятаны твои надежды и цели.

Уроки Виктора Франкла

Один из самых душераздирающих примеров страданий и потерь — это история Виктора Франкла, врача и психиатра, который пережил четыре нацистских лагеря смерти, включая печально известный Освенцим. Его жизнь можно описать словами Ницше: «Тот, кому есть „зачем“, вынесет любое „как“».

Будучи заключенным, Франкл поддерживал себя желанием снова увидеть жену и однажды рассказать людям о поисках смысла жизни. К сожалению, родители, брат и беременная жена Франкла были убиты; но он смог принять это, понял важность своего опыта и нашел силы написать одну из самых трога-

тельных и выдающихся книг нашего времени «Человек в поисках смысла»¹. Франкл учит нас, что «если в жизни вообще есть смысл, то должен быть смысл и в страдании. Страдание — неотделимая часть жизни, как судьба и смерть. Без страдания и смерти человеческая жизнь не может быть полной». Через страдание мы можем достичь чего-то. Наша уникальная возможность заложена в том, как мы несем свою долю и как воспринимаем трудности в поисках смысла жизни. Не заблуждайся: в этом мире ты имеешь значение и цель. Но многим из нас приходится пройти через страдания и невзгоды, чтобы обнаружить их. Только чудовищное давление превращает углерод в алмаз.

За четыре года работы психиатром Франкл принял около 12 тысяч пациентов с депрессией, многие из которых предпринимали попытку самоубийства. Он писал: «Пациенты снова и снова говорили мне, как они счастливы, что их попытка не удалась. Спустя недели, месяцы и годы выяснялось, что у их проблем есть решение, у вопросов — ответы, у жизни — смысл. Но нужно жить, чтобы дождаться этого дня, нужно выжить, чтобы увидеть его рассвет. С этого момента ответственность за продолжение жизни не покинет вас».

У человека можно отнять все, кроме одного: последней свободы человека — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь.

Виктор Франкл

¹ В русском издании «Скажи жизни „Да“». Психолог в концлагере», М.: Альпина нон-фикшн, 2009. Прим. пер.

Истории переживших попытку самоубийства на мосту Золотые Ворота

Мост Золотые Ворота — это самое популярное место для самоубийств в США, а возможно, и во всем мире. Поскольку я родился в Сан-Франциско и после усыновления попал в его пригород Окленд, этот мост постоянно был у меня перед глазами. Помимо видимой красоты и популярности, этот мост обладает тайным притяжением для тех, кто хочет свести счеты с жизнью. В 2014 году с моста бросились 38 человек, утверждает некоммерческая организация, которая ведет борьбу с самоубийствами. Еще 100–200 человек в год останавливают работающий на мосту патруль и дорожная полиция Калифорнии. И вот примечательный факт об этих случаях.

Из тех 26 человек, кто выжил после попытки самоубийства на мосту, все 26 признались, что сразу после прыжка пожалели об этом и захотели жить.

Вот история одного из этих людей — Кевина Хайнса. «Буквально через долю секунды после того, как мои руки отпустили ограждение, меня охватило сожаление», — говорит он. Кевин помнит, что в тот момент он подумал: «И ведь никто не узнает, что я не хотел умирать».

А вот такое же душераздирающее воспоминание Кена Болдуина, который понял, что совершил ошибку, как только разжал руки. Ранее он хладнокровно прошел на мост и перебросил тело через перила. Журнал «Психология сегодня» писал: «Несмотря на годы размышлений о самоубийстве, Кен знал, что все-таки не хочет умирать. Как он сам говорил: „Я подумал: что я делаю? Это же самое плохое, что можно совершить в жизни. Я не хотел умирать. Я хотел жить“». Он понял: „Все, что я считал неисправимым, на самом деле можно было исправить. Кроме одного: я уже летел с моста“». Восстановившись после тяжелых травм, Кен испытывает глубочайшую благодарность за то, что ему достался второй шанс. Сейчас он работает преподавателем в средней школе. Ему пришлось поч-

ти рас прощаться с жизнью, чтобы осознать ее ценность. Личный опыт Кевина и Кена демонстрирует то универсальное чувство сожаления, которое испытывают все самоубийцы.

Тревога, которая может проявляться как чувство вины, самоунижение, беспокойство или расстройства социального поведения, объединяет многие случаи суицида.

Самоубийца умирает один раз. Те, кто остается после него, умирают тысячу раз, заново переживая те страшные моменты и пытаясь понять, почему он это сделал.

Аноним

Эффект Вертера

Я живу рядом с Пало-Альто — городом, который стал известен на весь мир из-за высокого числа самоубийств в двух школах: Высшей школе Пало-Альто и Высшей школе Ганна. В 2009–2010 учебном году шесть школьников из Пало-Альто совершили самоубийство. С октября 2014-го по март 2015-го еще три школьника покончили с собой. Журнал «Атлантик Мансли» привел некоторые цифры.

Среднегодовое количество самоубийств в двух школах в 4–5 раз превышает средний уровень по Америке... Школьные консультанты были «перегружены и даже раздавлены» наплывом учеников, которые относились к группе повышенного риска. В ходе опроса 2013–2014 учебного года 12% учеников школ округа Пало-Альто признались, что всерьез обдумывали суицид в течение последних 12 месяцев.

В смерти нет ничего сексуального, романтического или ностальгического. Это отвратительно. Это больно. Это разобьет сердце твоей семьи. И последнее, что ты испытываешь перед смертью, будет чувство сожаления — но слишком поздно.

Мы знаем, что высокая учебная нагрузка может спровоцировать тревожность и депрессию, которые в свою очередь иногда приводят к самоубийствам. Эффектом Вертера, то есть «подражательным» суицидом, называют случаи трех и более самоубийств, которые характеризуются временной или географической близостью. Это бывает редко. По статистике, в США таких самоубийств в среднем происходит пять в год, чаще всего — среди подростков, студентов, заключенных и солдат. Эффект Вертера подстегивается тем, как быстро новости распространяются в социальных сетях. Звезда Национальной баскетбольной ассоциации и выпускник Высшей школы Пало-Альто Джереми Лин описывал в блоге, как он боролся с психологическим давлением, связанным с учебой и социальными взаимоотношениями.

Когда я рос, родители часто повторяли: «Страйся изо всех сил, а о результатах позаботится Бог». Когда я понастоящему понял значение этих слов, у меня гора с плеч свалилась... Мир всегда будет требовать от тебя больше достижений и больше успехов. Когда я поступил в Гарвард, все ждали от меня выдающихся оценок. А когда я достиг успехов в баскетболе, я чувствовал себя обязанным каждый вечер на игре выкладываться по полной, стать звездой, выигрывать чемпионаты... Я по-прежнему ставлю большие цели и делаю все с полной самоотдачей, но я понимаю, что успехи и неудачи приходят и уходят.

Если ты чувствуешь, что находишься в кризисной ситуации, позвони по общероссийскому телефону доверия для подростков: 8-800-2000-122 или зайди на сайт telefon-doveria.ru.

Также можно обратиться в бесплатную психологическую службу для детей и подростков твоятерритория.онлайн.

Это не «легкий выход»

Некоторые говорят, что самоубийство — это эгоизм и «легкий выход». Их логика в том, что жизнь — трудная штука для всех, а те, кто убивает себя, чтобы сбежать от боли и сложностей, просто не так сильны, как остальные — те, кто продолжает жить. Но каждый переносит страдания по-своему. Нельзя точно знать, что думает или чувствует другой человек. Я часто вспоминаю своего земляка из Сан-Франциско Робина Уильямса — актера и комика, которым я с детства восхищался. Он всю жизнь приносил другим людям смех и веселье. А потом покончил с собой, и это повергло всех нас в шок и печаль. На следующий день Национальная служба предотвращения суицидов зарегистрировала самое большое количество звонков на свою горячую линию за всю историю ее существования.

Чтобы спрятать свою израненную душу, нужна всего лишь фальшивая широкая улыбка. И никто никогда не заметит, что ты на самом деле сломан.

Робин Уильямс

Главное стремление человека — выжить. Мне кажется, что самоубийцы не являются слабыми или эгоистами. И умирать они не хотят, просто боль и безысходность побеждают все остальное. Это большая трагедия, ведь это причиняет их близким немало страданий, к тому же почти из любой ситуации можно найти выход. Жизнь приносит нам много боли, но она же дарит нам счастье. Не бывает жизни без боли, но и без радости тоже не бывает. Мы должны научиться справляться и с тем и с другим, наслаждаться счастьем и помнить, что горе пройдет. Оно всегда проходит. Из-за тревожного расстройства ты зацикливаешься на плохом и недооцениваешь хорошее. Даже во время «светлой полосы» люди с тревожным расстройством часто не могут по-настоящему радоваться: они ждут, что скоро случится что-то плохое. Помни: 85% ситуаций, из-за которых мы беспокоимся, заканчиваются позитивно или нейтрально.

Правильный взгляд и подход к жизни меняют все. Действительно все.

Обращайся за помощью

Тебе наверняка не раз придется чувствовать, что ты тонешь в сильной боли и некому помочь тебе. Но по своей природе человек полагается на других. Джоди Пиколт пишет об этом в романе «Взглянуть второй раз»: «Героями были не те, кто взмывал на верхушки небоскребов или останавливал пули голыми руками. Они не носили мантий и высоких ботинок. Они набивали синяки и истекали кровью, а их суперспособностями были умение слушать и любить. Героями были обычные люди, которые знали: даже если их собственная жизнь завязалась в тугой узел, они могут распутать чью-то еще жизнь. А кто-то другой, возможно, поможет им».

Мы должны чувствовать, что иногда не можем справиться в одиночку. И тогда мы ищем помощи у Бога или у людей. Когда жизнь выходит из-под контроля, надо хотеть просить помощи и поддер-

живать друг друга. Так устроен мир. Мы способны быть рядом с другими в самый разгар страданий, помогая нести их тяжесть. Понимание, что мы не всегда можем справиться сами, — это часть жизни. Для некоторых, в том числе для меня, духовный наставник — это человек, которому можно сказать: «На моих плечах такая ноша, которую я не в силах нести». Нужно всего лишь войти в местную церковь, мечеть, синагогу или буддийский храм и попросить о помощи. Я так и сделал. И пастор Дэйв Петерсон, который помог мне, — мой ближайший друг и наставник и сегодня.

Если ты веришь в Бога, попробуй найти духовного наставника в своей церкви. Многие священнослужители знают, как помочь человеку в кризисной ситуации, особенно если он в отчаянии и думает о суициде.

С ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМОЙ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ

Не чувствовать себя хорошо — это нормально. Ненормально наказывать себя за это. Иногда люди с тревожным расстройством прибегают к селфхарму или думают о суициде. Это не значит, что если у тебя тревожное расстройство, то ты тоже так поступишь. Однако с некоторыми людьми такое все же случается. В этой части главы я подробнее объясню, откуда берутся такие мысли и поступки. Я также расскажу, что делать, если они есть у тебя.

Нанесение себе повреждений

Селфхарм — это поведение, когда человек наносит себе физический вред без стремления покончить с жизнью. Зачем люди делают это? У селфхарма много причин, включая попытки справиться со стрессом или выпустить боль, желание наказать себя. Это может быть импульсивным поведением, а может повторяться как ритуал. Увы, но это не выход. Наносить себе вред, чтобы почувствовать себя лучше, — грустно и страшно. Селфхарм — это знак, что человеку не хватает уменияправляться с болью. Значит, надо учиться переносить стресс, не причиняя себе вреда.

Как прекратить деструктивное поведение

 **Распознать его триггеры.** Обычно люди чувствуют, что оквачены «непереносимыми» ощущениями, когда они находятся рядом с кем-то или чем-то, что служит спусковым механизмом. Очень важно узнать свои триггеры, чтобы не думать,

будто эти чувства возникли «ниоткуда». Если ты знаешь, как они начинаются, тебе легче с ними справиться.

■ **Разрушать ритуалы.** У людей, который регулярно занимаются селфхармом, часто есть определенные ритуалы. Они подкрепляют разрушительное поведение, потому что наш мозг любит повторяющиеся вещи. Твоя задача в том, чтобы сломать этот ритуал. Например, если тебя тянет к селфхарму после возвращения домой из школы, измени распорядок дня. Не уходи в свою комнату, а останься в гостиной и запусти игру на телефоне. Или побудь с друзьями, пока это желание не пройдет.

■ **Изменить свои негативные мысли.** Постарайся перефразировать свои негативные мысли, чтобы придать им более позитивное звучание (это называется «рефрейминг»). Попробуй понять, почему ты наносишь себе вред. Вот пример.

Негативная мысль: «Я плохой человек, потому что наношу себе порезы».

Позитивная мысль: «Я сделал это, потому что хотел помочь себе, но не знал как».

Негативная мысль: «Я не знаю другого способа помочь себе».

Позитивная мысль: «Раньше я действительно не умел помочь себе как-то иначе, но сейчас я знаю другие способы справиться с болью».

■ **Обратиться к другим людям.** Важно понимать, что селфхарм не та вещь, с которой непременно надо справиться самостоятельно. Людям часто стыдно признаться в этом, ведь они боятся осуждения. Если ты чувствуешь, что у тебя есть близкий человек, которому можно все рассказать, то, скорее всего, этот человек не будет осуждать тебя, а захочет помочь. Только тебе решать, с кем делиться своими проблемами. Если тебе неком-

фортно говорить друзьям о своей личной жизни, ты всегда можешь обратиться к профессионалу. Клиники, которые работают с подростками, часто сталкиваются с этой проблемой и знают, как тебе помочь.

 **Спорт.** Физическая активность — это отличный способ улучшить самочувствие. Необязательно записываться в фитнес-клуб, достаточно чаще бывать на свежем воздухе и больше двигаться. Если делать это регулярно, твой организм начнет активнее вырабатывать эндорфины и другие гормоны радости.

 **Найди замену порезам.** Вместо того чтобы использовать острый предмет, возьми кусок льда и проводи им по тем местам, где обычно наносишь себе порезы. А можешь попробовать взять темно-красный маркер и рисовать порезы на коже. Это работает.

 **Полезная remarка.** Пол-культура проявляет огромное внимание к селфхарму и эмоционально-неустойчивому расстройству личности (ЭНРЛ). Из-за этого люди, склонные наносить себе порезы, часто считают, что у них ЭНРЛ. Они читают в интернете про этот диагноз, и их тревога растет: это болезнь с тяжелыми симптомами, которую трудно лечить. Часто люди думают: «Если я режу себя, значит, у меня ЭНРЛ». Но это неправда. Поставить диагноз может только специалист, и для этого необходимо гораздо больше симптомов и условий (в том числе тебе должно быть больше 18 лет).

Суицид

Самоубийство — это акт добровольного прекращения жизни. Причины могут включать в себя депрессию, психозы, совершение неожиданной ошибки, меняющей всю жизнь человека, им-

пульсивное решение. Иногда бывает, что человек просто не знал, как позвать на помощь. Чтобы распознать суицидальные мысли у своих близких, нужно обращать внимание на некоторые тревожные знаки.

Тревожные знаки

- Длительная печаль или неожиданные смены настроения.
- Неожиданное улучшение настроения после долгой печали (человек решил расстаться с жизнью и от этого чувствует себя лучше).
- Чувство безысходности.
- Резкие изменения личности.
- Увеличение потребления алкоголя или наркотиков.
- Рискованное или опасное поведение.
- Попытки напоследок «привести дела в порядок»: раздача личных вещей, составление предсмертной записки или попытка помириться с кем-то.
- Попытка сообщить окружающим, что человек собирается расщепляться с жизнью. По статистике, от 50 до 75% людей, готовящих самоубийство, кого-то предупреждают об этом.
- Самоубийство совершает кто-то из близких людей.

Предупреждения о самоубийстве случаются не всегда, но весьма часто. Задумавшись о суициде, кто-то говорит другу: «Ты умеешь хранить тайну? Я собираюсь покончить с собой». Чтобы сдержать обещание, друг не рассказывает никому, а потом чувствует вину и раскаяние, если тот человек действительно совершает самоубийство. Поэтому, если друг поделится с тобой своим планом, очень важно сообщить кому-то об этом. Ты не нарушаешь обещание. На самом деле ты ведешь себя как настоящий друг.

Суицидальные мысли

Люди с высоким уровнем тревоги нередко думают о самоубийстве. Профессионалы делят мысли о суициде на два типа: пассивные или с конкретными намерениями.

Пассивные мысли — это общие размышления о самоубийстве, но без конкретного плана или намерения. Они выглядят примерно так: «На самом деле я не буду этого делать, но иногда я мечтаю о том, чтобы меня больше не было». Тинейджеры и взрослые люди, с которыми я работаю, удивляются, что эти мысли так распространены. Часто людям стыдно или страшно признаваться в них: они боятся, что я стану их осуждать.

Я рассказываю тебе об этом, потому что не надо бояться или считать такие мысли чем-то плохим. Но к ним надо относиться серьезно. Поэтому, если у тебя возникают суицидальные мысли, рекомендую как можно быстрее обратиться к специалисту. Раз у тебя возникли такие мысли, значит, что-то в жизни подавляет тебя и ты не можешь справиться с этим самостоятельно. Именно для таких случаев и нужны профессионалы. Позволь им помочь!

Суицидальные мысли с конкретными намерениями вызывают еще больше опасений. Если они у тебя есть, немедленно позвони на горячую линию или в службу спасения. Или попроси кого-то отвезти тебя в больницу прямо сейчас. Помни, что это только для обследования. Профессионалы проходили специальную подготовку, чтобы помогать людям в таком состоянии. Они выслушают, почему ты чувствуешь себя именно так, расспросят о твоих мыслях и о других важных вещах (например, о ситуации в семье). Что будет дальше, зависит от вывода, к которому придет специалист. Но в любом случае ты почувствуешь понимание и поддержку.

Если ты думаешь о самоубийстве:



Позвони по одному из этих телефонов:

- 112 (общий номер экстренных служб)

- **8-499-989-50-50** (Центр экстренной психологической помощи МЧС)
- **8-800-2000-122** (телефон доверия для детей, подростков и их родителей)
или попроси кого-то немедленно отвезти тебя в медицинское учреждение.

Убери из дома все предметы, которые можешь использовать для самоубийства.

Расскажи кому-нибудь о своем состоянии. Часто люди не хотят делать этого, боясь, что их назовут слабаками или неудачниками. На самом деле, когда ты делишься своими переживаниями с кем-то, особенно со специалистом, это приносит облегчение. Это поможет снять с тебя тяжесть, а специалист подскажет, как поступить дальше.

В нормальном состоянии составь для себя пошаговый план, как поступить, когда активизируются суицидальные мысли. Тогда тебе надо будет лишь выполнять его пункт за пунктом и не полагаться на свой разум в момент наибольшей уязвимости.

Начни (или продолжи) посещать психотерапевта.

В общем, если тебя посещают мысли о селфхарме или самоубийстве, полезнее всего рассказать кому-то о своем состоянии и обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Эта книга не поможет избавиться от таких проблем. Именно поэтому существуют психотерапевты и психиатры, и они используют эффективные методы лечения.

Чем больше тревог, тем более велик человек.

Сёрен Кьеркегор,
датский философ

Несколько способов избавиться от тревоги

87. Смейся! Сходи в кино на комедию или на стендал-выступление. Хотя бы посмотри смешные ролики на YouTube.
88. Заведи «Журнал благодарностей» и перечисли там все, за что тебе хочется поблагодарить жизнь. Дополняй и перечитывай этот список. «Журнал благодарностей» — это просто дневник, куда ты вносишь вещи, вызывающие в тебе чувство благодарности. Фокусироваться на благодарности очень полезно: это сделает тебя счастливее, здоровее, эффективнее, продуктивнее, успешнее и привлекательнее, расширит твой круг общения, подарит оптимизм и надежду, повысит самооценку, сформирует хорошие воспоминания и так далее. Или найди какое-нибудь приложение, в котором удобно отмечать вещи, за которые ты чувствуешь благодарность каждый день.
89. Посмотри видеозаписи солдат, которые неожиданно возвращаются домой, устраивая сюрприз для своих детей и домашних животных (это трогательно и успокаивает).
90. Поройся в настройках камеры на смартфоне. Постарайся снять обычный предмет так, чтобы он выглядел странно, или с помощью фильтров сделай обычную фотографию особенной. Сохрани ее.
91. Разберись, как заснять себя в прыжке, целиком и без посторонней помощи.
92. Посчитай, сколько отжиманий или приседаний ты можешь сделать за минуту.
93. Поищи в интернете вдохновляющие цитаты знаменитых людей. Цитаты из этой книжки не считаются!

ГЛАВА 13

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ТРЕВОГИ

Ныне длится век тревог.

Уистен Оден, британский и американский поэт

КОРМИТЬ ДИКИЕ ТРЕВОГИ ЗАПРЕЩЕНО

Если вдруг ты не помнишь, в какой ты замечательной компании, напоминаем: тревожные расстройства — это самые распространенные нарушения психики в США. За последние годы тревога и депрессия выдвинулись на повестку дня, потому что уменьшилась степень их стигматизации и люди в целом стали терпимее относиться к психическим расстройствам. Довольно сложно умалчивать о том, что причиняет страдания десяткам миллионов американцев. Тревожное расстройство часто мешает вести насыщенную и продуктивную жизнь. А если оно не проявляется по полной программе, человека иногда считают безответственным.

А еще на нас обрушился целый поток рекламы антидепрессантов и противотревожных препаратов. Когда я упоминаю, что принимаю лекарства, в половине случаев собеседник в ответ охотно признается, что тоже пьет противотревожные препараты. Возможно, в будущем наше время назовут веком тревог, когда нас ослепляли скорость жизни и стрессы, к которым мы еще не успели приспособиться. Тревожные расстройства легко поддаются лечению, но, к сожалению, только треть из тех, у кого они есть, обращается за помощью. Тревожность обожает разгуливать без поводка и питьаться разумом неосторожных, ничего не подозревающих людей. Такая это приспособливающаяся зараза.

Контролируй обострения и рецидивы

Я не думаю о своей тревоге в терминах «выздоровления и рецидивы». Она всегда со мной. Я не волнуюсь, что она может вернуть-

ся, потому что она и не уходила. Для меня предотвращать рецидив тревоги — это значит держать ее на контролируемом уровне с помощью техник, о которых мы писали в этой книге. Часто моя тревога — это просто фоновая болтовня в голове. Если я не буду постоянно управлять ею, она станет громче, тревожность усиливается и ко мне в гости пожалует депрессия.

Если кто-то назовет меня тревожной девушкой, девушкой с депрессией или с психическим расстройством, — пожалуйста. Со временем он поймет, что эта девушка на самом деле классная.

Хармони Роуз Роджерс,
девушка с психическим расстройством

Признаки рецидива тревожного расстройства у людей разные, но могут включать в себя следующее: резкие смены настроения, раздражительность, снижение концентрации, отдаление от друзей и социальных связей, иррациональное и агрессивное поведение, пренебрежение личной гигиеной и заботой о себе, резкие перемены в диете и режиме сна. А привести к нему могут такие факторы, как отказ от схемы лечения, злоупотребление алкоголем и наркотиками, недостаток сна, одиночество, проблемы со здоровьем и стресс, связанный с учебой или работой.

У меня есть надежный способ, с помощью которого я контролирую свои тревоги и не допускаю обострений. Он основан на смеси методов, которые мы рассматривали в этой книге, но включает в себя регулярное использование конкретных инструментов. Вот они:

 Признавай свою тревогу. Отрицание только разозлит ее. Тревожность требует к себе максимум внимания.

-  Оставайся в настоящем. Не оглядывайся назад и не заглядывай вперед. Ты можешь быть только здесь и сейчас.
-  Обрати внимание на то, как ты дышишь. Дыхание меняет все. Тревога ненавидит, когда ты дышишь нормально. Она мечтает о гипервентиляции, которая привлекает к ней внимание.
-  Каждый день направляй свою нервную энергию на что-нибудь креативное.
-  Постоянно следи за своими мыслями и ставь под сомнение негативные.
-  Ежедневно практикуй благодарность. Например, перечисли как минимум три вещи, за которые ты испытываешь благодарность сегодня.
-  Высыпайся! Ложись спать пораньше, особенно по рабочим дням. Скорее всего, склонность к тревогам заставляет тебя бодрствовать допоздна и смотреть телевизор, играть на смартфоне, будить друзей и делать что угодно, кроме сна. Все это кончается тяжелым утром и тяжелым днем. Лично я часто переставляю будильник на 10 минут вперед каждые полтора часа, если накануне лег в кровать позже десяти вечера. Ты не можешь усыпить мозг, если продолжаешь кормить его разными раздражителями. Выключи всю электронику, а затем выключи свой мозг.
-  Пусть у тебя всегда будут две цели — продуктивная (что-то из списка необходимых дел) и развлекательная (что-то из списка интересных вещей). Например, можешь запланировать маленький поход на выходные, путешествие в другой город, встречу с друзьями или кино. Цель может быть маленькой, но пусть она будет!

Общайся! Тревога — эгоистка. Она хочет получить тебя целиком и изолировать от остальных людей, так что ты не сможешь думать ни о чем, кроме своих бед.

Правильно питайся и занимайся спортом. Потребляй поменьше кофеина, ешь побольше овощей и выбирайся на улицу или в спортивный зал.

Борись с тревогой. Если она вынуждает тебя к чему-то — делай наоборот. Если она требует закрыть дверь на замок 48 раз, закрой только один раз, медленно и внимательно, иди по своим делам. А если тревога хочет оставить тебя дома и непустить на танцы, обязательно иди! Тревога танцевать не умеет.

Люби себя со всеми своими тревогами. В самом деле, попробуй обнять свою тревогу. Чем быстрее вы познакомитесь, тем лучше.

Я делаю все это каждый день — кроме танцев, которых я избегаю по причине полного отсутствия чувства ритма. Когда необходимо, я использую и другие методики из этой книги. А доктор МакДонах даст тебе больше советов и упражнений, которые помогут справиться с рецидивом тревоги, на с. 217. Немного поэкспериментировав, ты сможешь выбрать самые подходящие для тебя. Чтобы управлять своей тревогой, главное — постоянно применять эти навыки.

На большинство из нас тревога накатывает время от времени в зависимости от жизненных обстоятельств и без всяких объяснений. Но теперь ты можешь смягчить ее эффект. Мы надеемся, что в дополнение к 101 способу, который перечислен в разных главах этой книги, ты откроешь для себя и другие подходящие приемы, которые можно быстренько задействовать, когда на тебя на-

катывает тревога. Она больше не сможет управлять тобой. Прямо сейчас, до того как закрыть эту книгу, прими осознанное решение изменить свою жизнь. В этой новой истории тебе достанется роль героя и победителя, а тревога станет одним из поверженных злодеев.

В подростковом возрасте я ненавидел свою тревогу и думал, что она принесет мне смерть. Это было еще до того, как я признал ее существование и научился управлять ею, а не идти у нее на поводу, и понял, что неврозы заряжают меня креативной энергией. Сегодня, даже если моя тревога обостряется, я не стыжусь этого и не извиняюсь. Если твоя тревога уселась в кабину управления поездом, пора серьезно поговорить с машинистом.

Покажи тревогам их место

В день нас в среднем посещает 50 000 мыслей, поэтому главная задача — переформулировать в позитивном ключе как можно больше из них и поставить под сомнение остальные. Как ты уже знаешь, долгосрочное негативное мышление приводит к такому отношению и поступкам, от которых потом очень сложно избавиться. Иногда оно даже создает проблемы на пустом месте (например, заставляя тебя зачем-то гладить постельное белье).

Надеемся, что сейчас тебе уже удалось немного узнать о своей тревоге. Хотя я давно знаком со своей, я не могу угадать все, что ты чувствуешь. Я могу только строить предположения на основе своих чувств и своего прошлого и настоящего. Первая половина моей жизни казалась ужасной: тревога у меня уже была, а уменияправляться с ней — еще нет. Во второй половине я научился всему необходимому и снова обрел счастье. Сейчас у меня столько же тревоги, сколько было в подростковом возрасте. Ровно столько же. Но мне кажется, что ее стало намного меньше. Почему? Потому что я научился снижать ее негативные эффекты и концентрироваться на положительной (творческой) стороне. И я не делаю

ничего такого, что не по силам тебе. Собственно, мы с доктором МакДонахом и написали эту книгу, чтобы тебе удалось поставить тревогу на место.

Возможно, твоя тревога уйдет и больше не вернется, а может, и нет. Мы не можем сказать точно. Тревога не всегда исчезает, но ее всегда можно контролировать. Тебе нужно знать: как бы ни было тяжело, ты справишься.

Это не выбор. Ты не выбираешь себе тревожное расстройство. Это оно выбирает тебя.

Патрисия Линн, певица и музыкант

Чтобы предупреждать обострения тревоги, нужно руководствоваться реалистичными ожиданиями. Поэтому двигайся вперед и не бойся устанавливать личные границы, которые мы обсуждали. Расскажи окружающим все, что им необходимо знать, если они хотят оставаться в твоем круге общения. Лучше открыто рассказать о параметрах и ожиданиях, чем потом поддаваться тревоге и взорваться. Поверь, я потерял больше друзей, чем могу вспомнить, только потому, что с самого начала не был откровенен с ними и с собой, а потом срывался на них в приступе тревожного безумия. Из-за твоей тревоги у тебя есть особые потребности, и это нормально. Обращай внимание на эти мелочи, иначе они приведут к срыву. Помни, что, когда ты идешь сквозь бурю, молчаливое присутствие того, кто рядом с тобой, сильнее миллиона пустых слов.

Вот несколько полезных фраз, которые могут тебе помочь:

👉 Я не хочу никуда идти, и это нормально.

👉 У меня свой собственный ритм жизни. Ничего страшного, если ты не будешь ему следовать.

-  Я знаю, что ты не понимаешь мои тревоги и страхи. Я тоже их не понимаю. Но это не значит, что их нет.
-  Я использую те навыки, которые у меня сейчас есть, по максимуму.
-  Да, я знаю, что ненавижу перемены. Но я работаю над собой.
-  Да, я часто раздражаюсь. Поэтому если я говорю, что хочу остаться в одиночестве, то это для твоей же пользы.
-  Извини, мне надо справиться с бурей своих эмоций. Это требует времени.
-  Вместо того чтобы критиковать меня, лучше спроси, чем ты можешь мне помочь.
-  Разделяй мой путь или отойди в сторону. Мне нужны люди, которые прикроют мою спину так же, как я прикрою твою, если понадобится.
-  Мне не все равно, просто я развиваю здоровую апатию. Чем меньше я беспокоюсь о том, что думают или говорят обо мне другие люди, тем лучше себя чувствую.
-  Вместо того чтобы заставлять меня беспокоиться, лучше поделись со мной возможностями.
-  Может, ты и не знаешь, но нет ничего страшного в том, чтобы испытывать тревогу или депрессию. Это нормально.
-  Тревога — это моя суперспособность, состоящая из гениальности и блестящей интуиции. Я часто могу предсказать события до того, как они происходят. Нет, у тебя так не выйдет.

 Пожалуйста, не осуждай меня. Я в процессе работы над собой.

 Да, я чувствую усталость. Разбираться во всем очень утомительно.

Тревога и креативность

Лучший способ использовать воображение — это креативность. Худший — тревога.

Дипак Чопра, американский врач и писатель

Главное отличие тех, кто слишком много думает, от остальных людей — воображение. Ты наверняка замечаешь, что у твоей тревожности есть обратная сторона — воображение и креативность. Я много думал об этом и однажды ввел в «Гугл» запрос «Знаменитости с тревожным расстройством». Среди них оказались: Эмма Стоун, Дженифер Лоуренс, Сара Сильверман, Бейонсе, Тейлор Свифт, Мара Уилсон, Лина Данэм, Адель, Аманда Сейфрид, Крис Эванс, Кристен Стюарт, Кейт Мосс, Джон Мэйер, Бритни Спирс, Деми Ловато, Дакота Джонсон, Колтон Хейнс, Джонни Депп, Николь Кидман, Джессика Альба, Айрленд Болдуин, Оливия Манн, Зак Брафф, Камерон Диас, Шарлиз Терон, Шер, Хоуи Мэндел, Кортни Лав, Номи Кэмбелл, Алannis Morissette, Николас Кейдж, Шерил Кроу, Вайнона Райдер, Скарлетт Йоханссон, Кристина Риччи, Джим Керри, Дрю Бэрримор, Хэлли Берри, Хлоя Севиньи, Анджелина Джоли, Майли Сайрус, Аманда Байнс, Леди Гага, Крис Браун и очень многие другие. А если добавить к запросу депрессию, то список станет еще длиннее. А если попытаться разбить его по категориям, то в него попадут творческие люди во всех сферах, которые ты только в состоянии представить. Можно было бы предположить, что тревожные расстройства и депрессии встречаются только у «классных

ребят». На самом деле все наоборот: тревожные расстройства заставляют людей искать русло для своей энергии и заниматься искусством. Попробуй. Это вполне реально.

Неожиданная польза тревожных расстройств

Любопытно, что у тревожных расстройств бывают уникальные позитивные свойства. Например, в моем случае тревоги стали гарантией того, что я никогда не буду конформистом. Я не следовал проторенной дорожкой. Я никогда не мечтал жениться, завести детей или заработать мешок денег. И до сих пор не мечтаю. Люди, которых я встречаю, считают меня непонятным чудаком, которого надо вернуть в общий строй. Я сам пару раз в это поверил. В подростковом возрасте я не-навидел ситуации, когда не вписывался в привычные рамки, но сейчас я благодарен за это.

Другой выгодой тревожности стало мое «шестое чувство», которое помогает мне понимать всех и все, что меня окружает, на совершенно особом уровне. Я не хотел этого, но сейчас я использую эту способность с пользой для себя. Углубленное восприятие окружающего мира наполовину состоит из моего интуитивного «ментального радара» (сверхбдительность), который сканирует все вокруг в поисках потенциальных угроз в режиме 24/7, а наполовину — из способности сверхбыстро «считывать» людей и устанавливать доверительный контакт с теми, кто важен для меня. Я быстро понимаю незнакомцев и, как правило, попадаю в точку.

Сверхбдительность — это черта, которая часто встречается у людей с тревожным расстройством. Можешь называть ее своим чутьем. Всегда доверяй ему.

Взаимосвязь между тревогой и креативностью подтверждена наукой. Исследователи-психологи установили, что есть корреляция между тревожностью и богатым воображением. У невротизма и тревог есть своя цена, но есть и достоинства. Такие выводы были представлены в августе 2015 года в журнале «Тренды когнитивной науки». Один из авторов исследования — доктор Адам Перкинс, преподаватель курса «Нейробиология личности» в Королевском колледже в Лондоне — сказал в интервью газете Huffington Post: «Невротические личности за свою жизнь обычно испытывают много тревог и депрессий. Однако их способность глубоко мыслить и склонность к долгим размышлениям зачастую повышают их потенциал креативности».

Авторы исследования утверждают, что та часть мозга, которая отвечает за самостоятельно генерируемые мысли, особо активна у невротических личностей, что имеет как положительный эффект (креативность), так и отрицательный (острое переживание страданий). Гипотеза о долгом обдумывании тоже объясняет позитивные стороны невротизма. Креативность Исаака Ньютона и других невротиков могла быть просто результатом их склонности дольше раздумывать над проблемами, чем обычные люди.

«Мы находимся еще далеко от полного понимания феномена невротизма и не предлагаем ответы на все вопросы, но надеемся, что наша новая концепция поможет людям переосмыслить собственный опыт и покажет: хотя быть невротической личностью не очень приятно, у этого есть свои плюсы», — говорит доктор Перкинс.

У тебя свой ритм — следуй ему!

Самый легкий способ стать несчастным — сравнивать себя с другими.

Когда речь зайдет о том, насколько ты успешно управляешь тревогами, то сравнивать себя можно только с одним человеком — с собой. Вспомни, что с тобой было до начала работы над тревож-

ностью. Это единственная значимая вещь. Не важно, что делают остальные и насколько они в этом успешны. Главное — как ты постигаешь новое и растешь над собой. Могу сказать, что легче всего я почувствовал себя в тот момент, когда перестал сравнивать себя с другими людьми, которые казались счастливее, богаче, сильнее, завели больше кошек и так далее. Эта способность частично приходит с возрастом, но не целиком. Если ты направишь на это силы сейчас, это изменит всю твою жизнь. Кардинально. Жизнь — это процесс, в котором ты постоянно вытаскиваешь свою новую личность из прежней. Он никогда не прекращается. Вот почему взрослые так редко говорят: «Как я хочу, чтобы мне снова стало 16 лет!» Мы не хотим! Почему? Потому что в пути мы собрали столько знаний, внутреннего покоя и уверенности в себе, что эти достижения мы не хотим менять ни на что, даже на прежние роскошные волосы или колени, достойные бога-олимпийца. Тебя ждет так много всего, и знание принесет немало счастья. Начинай это уже сейчас, пока у тебя еще спрашивают паспорт при покупке билетов на взрослые фильмы.

Секрет в честности с собой. Если голос в твоей голове направляет тебя на какой-то конкретный путь, у этого наверняка есть веская причина. Проблемы возникнут, когда ты забьешь на свою цель в жизни и выберешь вместо нее деньги, общепризнанный успех или приятный титул. Следуй своей дорогой. Если она велит тебе стать бродячим торговцем пирожными где-то в Марокко — круто! Прояви честность к себе, своим желаниям, своим мечтам. Старайся стать лучшей версией себя.

Будь собой. Тогда никто не сможет сказать, что у тебя это не получается.

Чарльз Шульц,
американский художник-карикатурист

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ РЕЦИДИВОВ

Как мы с Джоном не раз говорили в этой книге, наша цель не в том, чтобы избавиться от тревоги совсем, потому что это невозможно. Цель в том, чтобы снизить ее до уровня, когда ею можно управлять. Это значит, что в будущем тебе иногда придется испытывать отдельные всплески тревоги. Не волнуйся. Это часть процесса исцеления, и это нормально. Когда тревога возвращается, случайно или в связи с определенным событием, это не значит, что тебе придется начинать все сначала. Это просто значит, что ты испытываешь тревогу в определенный момент. Еще раз повторю: это нормально и вполне ожидаемо. Порой жизнь провоцирует тревогу.

Это расстройство, а не решение.

По мере того как ты обретаешь контроль над тревогой, некоторые вещи помогут тебе справляться с отдельными приступами. Вспомни о базовых навыках по контролю над своим телом и мыслями.

Дыхание. Дыши ровно и правильно: четыре секунды вдох — четыре секунды выдох. Это важно, потому что волнение заставляет нас неосознанно дышать быстрее, что усугубляет тревогу. На вдохе представь, что воздух проникает глубоко внутрь, до самого основания твоих легких. Глубокое дыхание заставит тебя задействовать диафрагму. Если надо, положи одну руку себе на грудь, а другую — на живот. Ты поймешь, что задействуешь диафрагму, когда почувствуешь, что обе руки поднимаются и опускаются отдельно друг от друга.

Учись дышать по методу «4 × 4». Четыре секунды на вдох, четыре секунды на выдох — и так три раза в день по пять минут. Проводи это даже в спокойном состоянии. Твоя задача так натренировать этот навык, чтобы он остался в твоей мышечной памяти и тебе удалось им воспользоваться во время приступа тревоги. Закрепить навык в мышечной памяти непросто, так что нужно постараться. Но ведь тебе все равно надо дышать, правильно?

Последовательное расслабление мышц. Тебе надо напрячь определенную группу мышц на 10–15 секунд, а потом расслабить ее и дать ей 10–15 секунд отдыха. Затем переходи к другой группе мышц. Концентрируйся на ощущениях, которые приносит тебе напряжение и последующее расслабление мышц. Группы мышц могут включать в себя мышцы кистей, рук и ног, живота, груди и плеч, а также лица. В интернете можно найти много инструкций. Набери в поисковике «Последовательное расслабление мышц» или «Методика релаксации Якобсона». Цель методики в том, чтобы снизить твой стресс в настоящий момент, а также чтобы научить тебя контролировать себя в будущем, когда из-за тревоги ты неосознанно напрягаешь мышцы.

Составь список первых действий. Проверь, какие из методик успокоения без посторонней помощи будут полезнее всего прямо сейчас. Подсказка: ополоснуть лицо холодной водой — это доступный и весьма надежный способ, который поможет быстро снять излишнее напряжение. Начинай прямо сейчас!

Подсознательное ожидание худшего

Помни, что триггером для тревожных мыслей становится опасение худшего исхода. Страйся понять, в чем заключается этот исход, и придумай, как его оспорить. Например:

Тревожная мысль: «Я провалю этот экзамен».

Подсознательное опасение: «Если я не сдам этот экзамен, то не поступлю в колледж и моя жизнь будет кончена».

«Противоядие»: «Я долго готовилась, а когда я готовлюсь, обычно я сдаю экзамены хорошо. К тому же один-единственный экзамен не сможет разрушить мою жизнь».

ОСПАРИВАЙ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ

Ниже приведены весьма распространенные тревожные мысли. Попробуй распознать лежащие в их основе худшие ожидания и найти противодействующие им утверждения.

ТРЕВОЖНАЯ МЫСЛЬ: «Я должен хорошо показать себя в сегодняшней игре».

ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ОПАСЕНИЕ:

«ПРОТИВОЯДИЕ»:

ТРЕВОЖНАЯ МЫСЛЬ: «Не могу поверить, что она бросила меня».

ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ОПАСЕНИЕ:

«ПРОТИВОЯДИЕ»:

ТРЕВОЖНАЯ МЫСЛЬ: «Меня не позвали на вечеринку».

ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ОПАСЕНИЕ:

«ПРОТИВОЯДИЕ»:

ТРЕВОЖНАЯ МЫСЛЬ: «Я не поступила в колледж моей мечты».

ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ОПАСЕНИЕ:

«ПРОТИВОЯДИЕ»:

Личные предупреждающие сигналы

Чтобы освободить жизнь от ненужных тревог, следует приложить немало усилий, особенно поначалу. Со временем об этих усилиях легко забыть. Каждый день у тебя уйма дел, жизнь идет вперед, а тревога постепенно спадает, и ты начинаешь меньше о ней думать. Именно в такие моменты люди возвращаются к своим прежним привычкам и их снова навещает тревога.

Попытаться сделать что-то и потерпеть неудачу — это нормально. Попытаться сделать что-то и добиться успеха — это тоже нормально. И пытаться сделать что-то и терпеть неудачи снова и снова — это тоже нормально. Продолжай пытаться.

Доктор Том МакДонах

К сожалению, умение справляться с тревогой — это не то же самое, что умение ездить на велосипеде, где нужно всего лишь однажды освоить этот навык. Скорее наоборот: жить без лишних тревог — это все равно что каждый день заново учиться кататься на велосипеде. Да, со временем станет легче, но помни про пример с велосипедом. Важно знать свои персональные предупреждающие сигналы и иметь в голове план, который позволит тебе быстро задействовать свои навыки.

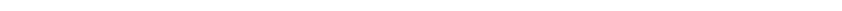
ПЛАН УПРАВЛЕНИЯ ТРЕВОГАМИ

Заполни эту страницу, чтобы разработать план по управлению тревогами.

Я знаю, что моя тревога рискует вернуться, когда наблюдаю у себя следующие признаки:



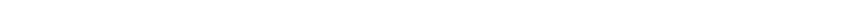
Расположи свои признаки приближения тревоги от самых неприятных к наиболее терпимым.



PРИЗНАК ТРЕВОГИ № 1

Когда я обнаруживаю в себе этот признак...

Я обычно думаю:



Я обычно чувствую:

Мне хочется:

Что я в итоге делаю:

Я могу справиться с этими мыслями при помощи:

Я могу справиться с этими чувствами при помощи:

Я могу справиться со своими желаниями при помощи:

ПРИЗНАК ТРЕВОГИ № 2

Когда я обнаруживаю в себе этот признак...

Я обычно думаю:

Я обычно чувствую:

Мне хочется:

Что я в итоге делаю:

Я могу справиться с этими мыслями при помощи:

Я могу справиться с этими чувствами при помощи:

Я могу справиться со своими желаниями при помощи:

Продолжай возвращаться к темам и навыкам, о которых мы говорили в этой книге. Если мы хоть немного похожи, то просто прочитать будет недостаточно. Чтобы ухватить и запомнить информацию, мне надо перечитать ее несколько раз. При необходимости поступи так же с этой книгой и возвращайся к ее темам и навыкам так часто, как тебе нужно.

Несколько способов справиться с тревогой

- 94.** Тренируйся визуализировать или создавать мысленные образы. На самом деле, нет ничего лучше, чем воображать свой успех. Скорее всего, ты и так это умеешь, потому что представляешь себя профессиональным спортсменом, известным художником или знаменитым ученым. Люди, достигшие величия, обычно сначала мысленно визуализировали свою судьбу. Представь, что ты с блеском достигаешь желаемого, что бы это ни было: поставить личный рекорд в забеге на 10 километров, выполнить безупречный удар в гольфе, выступить на концерте или осуществить сногшибательную презентацию. Ученые говорят, что подобное представление вызывает такие же реакции нервной системы, как и в процессе реального осуществления этого действия.
- 95.** Освой карточный фокус.
- 96.** Прими ванну. Используй успокаивающие ароматные бомбочки для ванны или соли.
- 97.** Подержи кубик льда на языке, пока он не растает.
- 98.** Организуй с друзьями игру в уличный хоккей, волейбол, баскетбол или футбол.
- 99.** Поиграй в теннис, гандбол, ракетбол или отработай подачу в любой из перечисленных игр.
- 100.** Прочти наизусть молитву о терпении (с. 33). Медленно.
- 101.** Отправь другу или родственнику открытку или рукописное письмо — этот ныне утраченный вид искусства.

ГЛАВА 14

101 СПОСОБ БЫСТРО СНИЗИТЬ ТРЕВОГУ

Лучшая дорога всегда ведет насквозь.

Роберт Фрост, американский поэт

Тревожные расстройства — это самое распространенное психическое заболевание в США, которое поражает 40 миллионов взрослых людей в возрасте от 18 лет и старше, или 18% населения. Напомним, что в это ошеломляющее число не включены те, кто младше 18 лет.

Чтобы достичь счастья, нужны тренировки, усилия и внимание. Оно не приходит само по себе. Тревога — это отличный мотив, побуждающий к необходимым переменам. Можно использовать ее как повод разобраться в себе и изменить свою жизнь. Это отличное время, чтобы сменить работу, начать или, наоборот, закончить отношения, завести новые здоровые привычки или хобби и так далее.

Если ты страдаешь от тревоги, то у тебя есть выбор: либо ты начнешь управлять тревогой, либо она — тобой. Если ты читаешь эту книгу, ты не из тех, кто сдается. Значит, ты справишься с ней. Давай повторим несколько способов устраниТЬ или хотя бы смягчить неприятные ощущения: сначала надо признать свои эмоции и понять, что у тебя есть выбор, а затем противостоять тревоге, используя простые действия.

Помни, что облегчить твои симптомы и даже вылечить хроническое тревожное расстройство — вполне реально. Ну а пока вот способы и приемы, которые помогут сделать твои тревоги более управляемыми.

Советы из главы 1

1. Для того чтобы уменьшить свои тревоги, признай их.
2. Переставь мебель в своей комнате.

- 3.** Запиши свои тревоги в дневник.
- 4.** Сомневайся в своих тревогах. На чем они основаны? Что произойдет в худшем случае? А что — в наиболее вероятном?
- 5.** Учись снижать порог чувствительности.
- 6.** Борись с источниками своих тревог. Изменяй то, что ты можешь изменить. Принимай то, чего изменить не можешь.
- 7.** Установи на смартфон приложения, которые помогают справиться с тревожностью. Пусть они всегда будут при тебе.
- 8.** Заведи себе амулет.

Советы из главы 2

- 9.** Засеки, на какое время ты можешь задержать дыхание. Страйся с каждой попыткой превзойти предыдущий результат.
- 10.** Научись готовить или печь какое-нибудь непростое блюдо.
- 11.** Послушай подкаст или спикера с конференции TED.
- 12.** Поищи какую-нибудь интересную информацию про искусство. А лучше сходи в музей!
- 13.** Покатай теннисные мячики голыми стопами ног. Это очень приятно!
- 14.** Купи жвачку. Только выбери ту, что без сахара.
- 15.** Используй медитацию, а не медикаменты.
- 16.** Чаще обнимайся с друзьями и знакомыми.

Советы из главы 3

- 17.** Практикуй осознанность.
- 18.** Выди на прогулку, лучше всего в парк. Природа быстро снимает тревожные состояния.
- 19.** Сократи время, которое ты тратишь в социальных сетях.
- 20.** Прекрати сравнивать себя с другими.

- 21.** Используй успокаивающие масла, например лавандовое. Можно купить аромалампу или маленький диффузор.
- 22.** Отправляйся в короткое путешествие.
- 23.** Сделай растяжку.
- 24.** Сходи погонять мяч на спортивную площадку.

Советы из главы 4

- 25.** Позвони дедушкам и бабушкам или поговори с пожилым соседом. Расспроси их о детстве.
- 26.** Вспомни счастливый момент твоей жизни. Поразмышляй о нем.
- 27.** Постирай свои вещи (это здорово расслабляет) или вымой посуду.
- 28.** Почитай книгу или журнал.
- 29.** Положи руку на любой предмет, который сейчас рядом с тобой. Опиши как можно более подробно, что ты чувствуешь, прикасаясь к нему.
- 30.** Послушай любимую музыку.
- 31.** Отправься на велосипедную прогулку.
- 32.** Попробуй выучить какую-нибудь странную фразу на другом языке (например, «Я не люблю есть суп в жилетке» или «Когда у меня мерзнут ноги, я медленно думаю»).

Советы из главы 5

- 33.** Соберись. Убирай свою комнату, поддерживай порядок в шкафу, закончи доклад и так далее.
- 34.** Знай, что твоя тревога пройдет. Принимай то, как она накатывает на тебя и спадает.

- 35.** Выйди на улицу, найди какую-нибудь птицу и попытайся определить ее вид.
- 36.** Выбери точку на полу и смотри на нее пять минут. Отмечай, что происходит с твоим зрением и мыслями.
- 37.** Ополосни лицо холодной водой.
- 38.** Составь список своих умений и сильных сторон.
- 39.** Напоминай себе, что здесь и сейчас ты стараешься изо всех сил. Потому что это правда.
- 40.** Набросай узор или картинку.

Советы из главы 6

- 41.** Признайся в своей симпатии человеку, который тебе тайно нравится.
- 42.** Научись жонглировать.
- 43.** Просмотри все смайлики в своем смартфоне. Не останавливайся, пока не увидишь каждый из них. Не торопись.
- 44.** Включи музыку и потанцуй.
- 45.** Общайся. Проведи время с близкими друзьями или членами семьи.
- 46.** Сделай массаж, маникюр или педикюр, подстригись.
- 47.** Позвони другу, даже если не хочется.
- 48.** Займись каким-нибудь новым видом спорта, например пилатесом или поднятием тяжестей.

Советы из главы 7

- 49.** Начни изучать новый язык.
- 50.** Займись волонтерством.
- 51.** Найди холм и взбеги на него, а потом шагом спуспись вниз. Повторяй до тех пор, пока не устанешь.

- 52.** Войди в комнату и попытайся за минуту точно запомнить, как она выглядит. Через минуту выйди в другую комнату и постарайся зарисовать или описать картинку, которая сохранилась у тебя в голове.
- 53.** Сделай бумажный самолетик и заставь его лететь как можно дальше.
- 54.** Научись красиво вертеть ручку вокруг большого пальца.
- 55.** Попробуй запомнить 20 приемов снижения тревоги из этой книги.
- 56.** Выучи наизусть несколько строчек или абзац из известной речи или монолога.

Советы из главы 8

- 57.** Сомневайся в обоснованности своих тревог.
- 58.** Положи кусочек шоколада в рот и посмотри, как долго ты сможешь продержаться и не укусить его.
- 59.** Потренируй подачу в бейсболе.
- 60.** Поиграй с кем-нибудь во фрисби.
- 61.** Научись водить машину с механической коробкой передач (если тебе достаточно лет).
- 62.** Научись делать колесо или стойку на руках.
- 63.** Попробуй простые дыхательные упражнения, например метод « 4×4 » (см. с. 137).
- 64.** Займись чем-нибудь. Чем угодно.

Советы из главы 9

- 65.** Вбей в поисковик запрос «Знаменитости с тревожным расположением».

- 66.** Мысли творчески. Дай выход своей нервной энергии: рисуй, пиши, создавай скульптуры, играй на сцене, занимайся музыкой, дизайном или танцами, попробуй снять кино.
- 67.** Посещай психотерапевта.
- 68.** Запишишь в спортивный зал или в студию йоги.
- 69.** Попробуй видеоигры, даже если ты не геймер.
- 70.** Начни принимать витамины группы В. Стресс и тревога приводят к их нехватке.
- 71.** Питайся правильно!
- 72.** Займись новым видом спорта: хоккеем с мячом, лакроссом, кайтбордингом и так далее.

Советы из главы 10

- 73.** Выбери цель и иди к ней.
- 74.** Научись одним щелчком пальцев метать в цель металлические крышечки от бутылок.
- 75.** Снова и снова перетасовывай карты (это успокаивает).
- 76.** Начни разговаривать с собой в позитивном ключе, чтобы противодействовать негативным мыслям («Сейчас мне плохо, но я смогу это преодолеть»).
- 77.** Выдели в своем ежедневном расписании «время для волнений» и откладывай все свои переживания на эти полчаса.
- 78.** Сходи на пробное занятие на курсы самообороны или боевых искусств.
- 79.** Сделай столько приседаний, на сколько тебе хватит сил.

Советы из главы 11

- 80.** Скачай приложение с успокаивающей музыкой для медитаций.
- 81.** Почисти зубы с помощью зубной нити.

- 82.** Закрой свой смартфон в соседней комнате, ящике стола, шкафу, багажнике автомобиля и так далее. Посмотри, как долго сможешь развлекать себя без его помощи.
- 83.** Возьми карандаш и попытайся аккуратно закрасить всю поверхность чистого листа, переходя от темного тона к светлому.
- 84.** Перечисли как можно больше городов своей страны. Не останавливайся, пока их названия не станут единственным, о чем ты сможешь думать.
- 85.** Начни принимать пищевые добавки на основе рыбьего жира.
- 86.** Выучи наизусть псалом из Библии, суру из Корана и заповедь из Торы или текст любимой песни.

Советы из главы 12

- 87.** Смейся! Сходи в кино на комедию или на стендап-выступление. Хотя бы посмотри смешные ролики на YouTube.
- 88.** Заведи «Журнал благодарностей» и перечисли там все, за что тебе хочется поблагодарить жизнь. Дополняй и перечитывай этот список.
- 89.** Посмотри видеозаписи солдат, которые неожиданно возвращаются домой, устраивая сюрприз для своих детей и домашних животных (это трогательно и успокаивает).
- 90.** Поройся в настройках камеры на смартфоне. Постарайся снять обычный предмет так, чтобы он выглядел странно, или с помощью фильтров сделай обычновенную фотографию особенной. Сохрани ее.
- 91.** Разберись, как заснять себя в прыжке, целиком и без посторонней помощи.
- 92.** Посчитай, сколько отжиманий или приседаний ты можешь сделать за минуту.
- 93.** Поищи в интернете вдохновляющие цитаты знаменитых людей. Цитаты из этой книжки не считаются!

Советы из главы 13

94. Тренируйся визуализировать или создавать мысленные образы. На самом деле, нет ничего лучше, чем воображать свой успех.
95. Освой карточный фокус.
96. Прими ванну. Используй успокаивающие ароматные бомбочки для ванны или соли.
97. Подержи кубик льда на языке, пока он не растает.
98. Организуй с друзьями игру в уличный хоккей, волейбол, баскетбол или футбол.
99. Поиграй в теннис, гандбол, ракетбол или отработай подачу в любой из перечисленных игр.
100. Прочти наизусть молитву о терпении (с. 33). Медленно.
101. Отправь другу или родственнику открытку или рукописное письмо — этот ныне утраченный вид искусства.

Начни ткать, и Бог подаст тебе нить.

Немецкая пословица

БЛАГОДАРНОСТИ

В жизни часто бывает так, что нам не справиться в одиночку. Вот и эту книгу мне бы не удалось написать без поддержки многих людей.

Прежде всего я хотел бы поблагодарить моих родителей Тома и Диану и моего брата Райана. Ваши безусловные любовь и поддержка всегда вдохновляли меня проявлять доброту к окружающим и стремиться к невозможному. Не знаю, чем я это заслужил, но я благодарен за каждый день, когда вы есть в моей жизни. Трудно выразить словами, что для меня значит семья.

Дорога к званию доктора медицины длинная (очень, очень, очень длинная), но в пути мне повезло учиться у невероятно талантливых преподавателей в университете и клиниках. Спасибо всем моим наставникам и руководителям в Манхэттен-колледже, Юго-Восточном университете Нова, Университете Вандербильта и Медицинском центре Кайзер Перманенте Санта-Роза. Я никогда не забуду ваши рекомендации в эти замечательные годы.

Еще я хотел бы поблагодарить своего соавтора Джона. Он обладает невероятным трудолюбием, а его страсть к писательству вдоушевляет. Каждому из нас в жизни пригодился бы такой Джон.

Спасибо Питеру, нашему иллюстратору. Он вошел в проект на ранней стадии, в полной мере проявив свой потенциал и энтузиазм. Он талантливый человек, и нам повезло, что он поучаствовал в создании этой книги.

В заключение хотел бы высказать благодарность нашему редактору Рене Рутледж и всей команде издательства «Юлиссес пресс». Рене сама прекрасный преподаватель, которая помогала нам готовить книгу с уверенностью и поддержкой. Наша благодарность не знает границ.

Доктор Томас МакДонах

Спасибо вам, Джеймс и Джоан Хэтчер, за ту любовь, которую вы дарите мне на протяжении всей моей тревожной жизни, несмотря на все ее перипетии. В мире нет такого количества подарков к Дню матери и Дню отца, чтобы в полной мере отблагодарить вас. Спасибо, что вы приручили меня и вырастили из меня того человека, которым я стал. Никогда я не смогу любить кого-то сильнее, чем вас.

Моему брату Джейффи я хочу сказать, что он сыграл свою роль в развитии моей тревоги своими насмешками, но я испытываю к нему только любовь. Спасибо тебе за три благословения, которыми я дорожу и называю своими племянницами: Эшли, Эмму и Терру. Молодые леди, пусть вам никогда не доведется испытывать страх перед жизнью и всей ее неопределенностью и чудесами. Следуйте зову сердца (только если речь не идет о мальчиках).

Я заранее прошу прощения у своей любимой жены, которую мне еще предстоит встретить, за то, что ей придется до старости мириться с моими тревогами.

Сердечное спасибо Мэриан Лэмб за ее жизненно важную поддержку. У меня не хватает слов для того, чтобы выразить свою признательность за ее беззаветную преданность и беспристрастную мудрость. Эта книга не могла бы появиться без нее. Она мой посол в мир ментального здоровья и рационального мышления.

Спасибо Дэйву Петерсону за 16 лет товарищества и наставничества. Он дарил мне душевный покой в моменты испытаний и стал для меня персонификацией любви Господней. Своим примером и учением он помог мне из сомневающегося стать последователем. Если бы мне пришлось описать его одним словом, наверное, это было бы слово «вдохновпрекрасающее».

Спасибо доктору Тому МакДонаху за братское отношение, знания и преданность нашей общей работе. Отдельное спасибо, что у него нет ярко выраженных признаков тревожного расстройства, потому что невротиком может быть только один из нас. С нетерпением жду, что мы и дальше будем вместе спасать мир — по одной тревожной душе за раз.

Спасибо Рене Рутледж, Киту Ригерту и издательству «Юлиссес пресс» за то, что они признают опасность тревожных расстройств у подростков и готовы с этим бороться. Ваша преданность этому делу заслуживает всяческой похвалы. Молодые умы — это главный ресурс будущего. Рене, спасибо за то, что процесс публикации был таким гладким, приятным и позитивным. Это очень высокая планка.

Спасибо Питеру Брауну, нашему невероятному иллюстратору, за то, что он добавил свое мастерство, энергию и талант в борьбу с тревожными расстройствами. Ты превратил страхи тинейджеров в комиксы. Тревога стала смешной — ну почти.

И наконец, спасибо нашим читателям за доверие из-за того, что вы дали нам возможность поделиться своими знаниями и опытом. Надеюсь, что это поможет вам обрести счастье, которое принадлежит вам по праву. Я больше других знаю, что вы чувствуете. Я был на вашем месте. Вы нужны миру. Вы больше, чем ваши тревоги.

Джон Патрик Хэтчер

ОБ АВТОРАХ

Томас МакДонах — лицензированный психолог-клиницист с частной практикой в Сан-Франциско. Он начал работу с пациентами общего профиля, но быстро обнаружил, что ему особенно нравится помогать людям с тревожным расстройством. Общий друг познакомил его с Джоном, и вскоре была заложена основа для этой книги и ряда других проектов. Том прошел углубленную подготовку по методам доказательной терапии, многие из которых описаны в данной книге.

Родившись на Среднем Западе, Том учился в разных уголках страны, включая Медицинский центр Университета Вандербильта в Нэшвилле и Медицинский центр Кайзер Перманенте в Санта-Розе. Прямой подход Тома к проблемам тревожных расстройств принесет читателям большую пользу.

В прошлом разработчик обучающих программ и тренинг-менеджер по профессии, **Джон Патрик Хэтчер** последовал совету коллег и стал писать книги в жанре нон-фикшн, чтобы помочь людям преодолевать жизненные испытания с помощью знаний, юмора и высвобождения эмоций. Джон перенес 13 операций, связанных со спортом, тяжелое тревожное расстройство и совсем недавно — рак, поэтому он отлично знает, как найти надежду и смысл в любом испытании и помочь другим собраться с силами и преодолеть трудности. У него степень магистра Политехнического университета штата Калифорния, а еще он много лет изучает, применяет и пропагандирует методики когнитивно-поведенческой и диалектической поведенческой терапии.

Джон не раздает советы, основываясь на собственном неудачном опыте, и не провозглашает себя экспертом. Наоборот, его тексты основаны на тщательных исследованиях и подкреплены эмпирическо-клиническими фактами. Сейчас Джон живет в городе Кэмпбелл с большим фикусом и двумя кошками из приюта — Тельмой и Луизой.

БИБЛИОГРАФИЯ

Издано на русском языке

Бернс Д. Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. М.: Альпина Паблишер, 2019.

На английском языке

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association

American Psychological Association, "Children, Youth, Families and Socioeconomic Status," accessed May 2, 2016, <http://www.apa.org/pi/sees/resources/publications/factsheet-cyf.aspx>

Anxiety and Depression Society of America, "Sleep Disorders," accessed May 2, 2016, <http://www.adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/sleep-disorders>

Citizens Commission on Human Rights, "Psychiatry: Hooking Your World on Drugs," accessed May 2, 2016, <http://www.cchr.org/cchrreports/psychiatry/introduction.html>

Davey, Graham C. L. "The Psychological Effects of TV News," Psychology Today (June 19, 2012): <https://www.psychologytoday.com/blog/why-we-worry/201206/the-psychological-effects-tv-news>

Johnston, Wendy M., and Graham C. L. Davey. "The Psychological Impact of Negative TV News Bulletins: The Catastrophizing of Personal Worries," British Journal of Psychology 88, no. 1 (February 1997): 85–91, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.2044-8295.1997.tb02622.x/abstract>

Marchand, W. R. "Mindfulness-Based Stress Reduction, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, and Zen Meditation for Depression, Anxiety, Pain, and Psychological Distress," Journal of Psychiatric Practice 4 (July 18, 2012): 233–252, doi: 10.1097/01.pra.0000416014.53215.86

McHugh, Kathryn R., Sarah W. Whitton, Andrew D. Peckham, et al. "Patient Preference for Psychological vs. Pharmacological Treatment of Psychiatric Disorders: A Meta-Analytic Review," Journal of Clinical Psychiatry 74, no. 6 (June 2013): 595–602, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4156137/pdf/nihms-623724.pdf>

National Center on Addiction and Substance Abuse, "National Study Reveals: Teen Substance Use America's #1 Public Health Problem," June 29, 2011, <http://www.centeronaddiction.org/newsroom/pressreleases/national-study-reveals-teen-substance-use-americas-1-publichealth-problem>

National Highway Traffic Safety Administration, "Traffic Safety Facts 2013 Data: Young Drivers," October 2015, <http://www-nrd.nhtsa.dot.gov/Pubs/812200.pdf>

National Institute of Mental Health, "Anxiety Disorders," last modified March 2016, <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index>

Penney, Alexander M., Victoria C. Miedema, and Dwight Mazmanian. "Intelligence and Emotional Disorders: Is the Worrying and Ruminating Mind a More Intelligent Mind?" Science Direct (February 2015): doi: 10.1016/j.paid.2014.10.005

Riesman, Abraham, and Melissa Dahl. "Watch This Video to Find Out How Anxiety Can Make You Smarter," New York Magazine (December 10, 2015): <http://nymag.com/scienceofus/2015/12/video-how-anxiety-can-make-you-smarter.html#>

Rosin, Hanna. "The Silicon Valley Suicides: Why Are So Many Kids with Bright Prospects Killing Themselves in Palo Alto?" The Atlantic (December 2015): <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2015/12/the-silicon-valley-suicides/413140/.shtml>

Sampasa-Kanyinga, Hugues, and Rosamund F. Lewis "Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents," Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 18, no. 7 (July 2015): 380–385, doi: 10.1089/cyber.2015.0055

Singal, Jesse. "What All This Bad News Is Doing to Us," New York Magazine (August 8, 2014): <http://nymag.com/scienceofus/2014/08/what-all-this-bad-news-is-doing-to-us.html>

Szabo, A., and K. L. Hopkinson. "Negative Psychological Effects of Watching the News in the Television: Relaxation or Another Intervention May Be Needed to Buffer Them!" International Journal of Behavioral Medicine 14, no. 2 (2007): 57–62, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17926432>

Taylor, Steve. "The Jumpers: What Happens When a Person Survives Jumping off the Golden Gate Bridge," Psychology Today (September 29, 2011): <https://www.psychologytoday.com/blog/out-the-darkness/201109/the-jumpers>

U.S. National Library of Medicine. "Bullying," Accessed January, 5, 2016, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/bullying.html>

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

- Автоматические мысли 47–48
Алкоголь и тревожное расстройство.
См. главу «Тревожность и зависимости»
Антидепрессанты 32
Апатоу, Джадд, и школа 108
Ароматерапия 74
Аш, эксперимент на конформность 128–129
«А что в этом плохого?», методика 182–183

Б

- Базовые ценности 48
Безумие, потенциальная возможность 102
Бензодиазепины 41
Беседы с психиатром.
См. Психотерапия
Бессонница.
См. главу «Тревога и сон»
Бета-блокаторы 42–43
Биология мозга 24–25, 145
— и рискованное поведение 195
Болдуин, Кен, попытка самоубийства 240
Боуэн, Мюррей, семейная терапия 89

Братья и сестры. *См. главу «Семья»*

- Буллинг 57–59, 61–66
— в интернете 71–73
— как с ним бороться 57–59, 65, 68–71
— *См. также Секстинг*

В

- Важность профессиональной диагностики 9, 13–14
Вера в интуицию 121
«Взглянуть второй раз» (роман) 246–247
Виды тревожных расстройств 18–23
Витамины 200
Влюблённость и тревожное расстройство 117–122
Вождение 189–191, 193–194
Волонтерство 157
Выбор психотерапевта 45–46

Г

- Генеалогическое древо 93
Генерализованное тревожное расстройство 19–20
Гигиена сна 231

Д

- Давление со стороны сверстников и деньги 153–154

«Двойной диагноз» (наличие тревожного расстройства и наркозависимости) 186

Денежные проблемы 152–154

Депрессия 7, 13

Диагностический и статистический справочник расстройств психики 15

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) 9, 50

Дифференциация собственного «Я» в семье 89

Дорфман, Уильям 16

Дыхание 257

— и контроль над паническими атаками 291

Ж

Жевательная резинка 51

Журнал благодарностей 255

Зависимости. См. *Наркозависимость*

Зависть 130–131

Замена нанесению себе порезов 251

Занятость. См. главу «Работа и деньги»

Запутанные личные отношения 119

Знаменитости с тревожным расстройством 198, 265–266

И

Избегание сравнений 71–72, 130–101, 268–269

«Излишняя драматизация», ментальный фильтр 172–173, 179–180

Ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (СИОЗСиН) 43

К

Кава-кава, противотревожный препарат 35–36

Как сказать нет 125–126

Категории (прием релаксации) 176–178

Кибербуллинг 70–71. См. также Секстинг

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) 9, 46–49

«Комната разума», методика засыпания 226

Компульсивные состояния 22

Кофеин 199

КРАФФТ, тест на злоупотребление наркотиками 194–195

Креативность и тревожное расстройство 265–267

Л

«Легкий выход», фальшивая концепция 244

Лимбическая система мозга 24–25

Линехан, Марша, и когнитивно-поведенческая терапия 46–47

«Лифтовая клаустрофобия» 81–82

Личные границы 117–120

Лобная доля мозга 25, 26, 195

Луи Си Кей и сравнения 72

«Люди должны», ментальный фильтр 211–212

М

Медицинские препараты 51, 104–105

— антидепрессанты 41–45, 48

Ментальные фильтры и тревожное расстройство 159–176

— виды 204–212

- идентификация 216—218
Метод дыхания «4 × 4» 290—291
Миланская школа семейной психотерапии 89
Милгрэм, Стэнли, и человеческое поведение 127
Миндалевидное тело (амигдала) 24
Мозг подростка 198
Молитва о терпении 39
Музыка для медитации 232
— приложения 130
- Н**
«Навешивание ярлыков», ментальный фильтр 212
Нанесение себе порезов 97—98, 248—249
Наркозависимость 41
Наркотики и тревожные расстройства. См. главу «Тревожность и зависимости»
Негативные мысли 213
— и селфхарм 248—249
Норадреналин 43
- О**
О'Нил, Эссена, и онлайн-перфекционизм 71
«Обвинения», ментальный фильтр 209
Обращение за помощью
— и страдания 245
— при селфхарме 246—247
Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) 22—23
Обсессивные состояния 22
- Объятия 51
ОКР отношений 114—115
— меры смягчения 115
Окситоцин 133
Осознанность 74
«Отрицание позитива», ментальный фильтр 205
«Ошибка справедливого мира», ментальный фильтр 209, 166—167

П

- Панические атаки 101—103
Паническое расстройство 21
«Паралич анализа» 86
Перенос внимания на настоящий момент 174—175
«Персонализация», ментальный фильтр 209
Петерсон, Дэйв 248
Пиколт, Джоди, и ее герои 246—247
Подсознательные мысли 48
Пожирающая мозг амеба 163
Половое воспитание 113
Популярность
— и деньги 154—156
— и тревожное расстройство 127—131
Порноместь 69
Последовательное расслабление мышц, техника 221
«Поспешные выводы», ментальный фильтр 207
Предотвращение рецидивов 259—260, 270—275

Префронтальная кора мозга 195–196
Приложения с музыкой для медитации 232
Приступы тревоги 42

C

Самопроверка на наличие зависимости 194–195
Самоубийство 40–41
— и тревожное расстройство 237–239, 255–258
— обращение за помощью 248–249
— сожаления о попытке суицида 243–244
— статистика 240
— суицидальные мысли 256–257
— тревожные признаки подготовки к самоубийству 203–204
— эффект Вертера 244–247

Секс и тревожное расстройство 121, 125–128

Секстинг 61–65

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) 43

Селфхарм 40, 248–249

— триггеры 249

Семья

— и тревожное расстройство 76–94
— потенциальные проблемы 89–93

Серотонин 35

Синдром «а что, если...» 169–172
— успокаивающие методики 172–174

Синдром избегания 48–49

Снижение порога чувствительности 27

Собеседование при приеме на работу 148–149

Современные технологии и тревожное расстройство 52–75

Сон

— и тревожное расстройство 223–236, 263–264
— методики засыпания и правильного сна 228–229, 231–234
— нехватка 224, 226–227

Социальное тревожное расстройство 18–19

Социальные сети 54–57

— кибербуллинг 54–57
— негативные новости в СМИ 163–164
— негативные стороны 56–57
— положительные стороны 55
— секстинг 57–58

Социальные сравнения 129–130

Сравнения в жизни 71–73

Ствол мозга 24

Страдание и его значение в жизни 241

Страх перед будущим, синдром 169–170, 178

Стэнфордский тюремный эксперимент 127–128

T

Тайм-менеджмент 150–152

Твой личный план управления тревогой 275–277

Телевидение
и тревожные расстройства 159–165

Телефон доверия для детей, подростков и родителей 246

Терапевтические методы 9, 30–31, 34, 39–40
— и проблемы со сном 235–236
— и тревожные расстройства 199
«Терапия подвергания» 49

Тревожное расстройство
— виды 19–21
— диагностика 1–24
— и будущее 124–144
— и зависимости 182–199
— и ментальные фильтры 200–219
— и норма 11–12, 17, 26–27
— и работа 134–157
— и семья 76–97
— и современные технологии 52–74
— и сон 210–211, 220–232
— и социальные связи 55–59
— и употребление наркотиков 195
— и школа 96–112
— предотвращение рецидивов 259–261, 270–272
— причины возникновения 77–78
— польза 26–27, 266–267
— статистика 279
— управление 18, 208–226
— физические симптомы 12–13, 15, 47–48

Тревожные мысли 272–273

Триггеры селфхарма 253

У

Усвоение и использование навыков 106
Успокаивающие методики 171–172
— в ситуациях «а что, если...» 170–173, 176
Учеба и работа 144–145

Ф

Фестингер, Леон, и теория социального сравнения 129
Физические признаки тревожного расстройства 6–7, 8, 33–34
Фразы
— для противодействия буллингу 66–68
— которых следует избегать 79–80
Франкл, Виктор, и его теория страданий 237–239

Х

Хайнс, Кевин, и его попытка самоубийства 240
Хейли, Джей, и семейная терапия 89
Холландер, Майкл, о селфхарме 98

Ц

Цилимпарис, Джон, и самокопание 107
«Чрезмерное обобщение», ментальный фильтр 207

Ч

Школьные тревоги 97–107
— борьба с ними 110

III

Э

Эксперимент Милгрэма 127–129

Эмоциональная отстраненность в семье 92

Эмоциональная усталость 106

Эмоциональное воздействие негативных новостей 159–165

Эмоциональные треугольники в семье 90–91

Эмоциональный серфинг 199–200

Эмоция, происхождение слова 197

A–Z

А + В = С, теория и ментальные фильтры 201–202

В, комплекс витаминов 199

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
Для среднего и старшего школьного возраста*

Доктор Томас МакДонах, Джон Патрик Хэтчер
СПОКОЙНО, ТЫ СПРАВИШЬСЯ!
101 способ избавиться от тревоги и стресса

Шеф-редактор Юлия Петропавловская
Ответственный редактор Валерия Важнова
Арт-директор Елизавета Краснова
Верстка Ольга Булатова
Дизайн обложки Екатерина Фирсанова
Корректура Татьяна Капитонова, Олег Пономарев

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifdetstvo
facebook.com/mifdetstvo
instagram.com/mifdetstvo

**ОТ ИЗДАТЕЛЯ
«ЧЕГО ТЫ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ
ХОЧЕШЬ?»**



ТЫ СИЛЬНЕЕ СВОЕЙ ТРЕВОГИ!

В жизни современного подростка огромное количество стресса. Школа, подготовка к экзаменам и выбор вуза, проблемы с друзьями, новости и соцсети — каждый день наполнен тревогой. Эта книга поможет:

- понять, что с тобой происходит;
- пережить сложные моменты;
- научиться расставлять приоритеты и избегать перегрузки;
- освоить действенные методики борьбы с тревогой и стрессом.



Есть сложные темы, на которые с родителями не поговоришь. Авторы этой книги не просто ведут откровенный диалог с читателем — им можно доверить свои проблемы и получить рекомендации, которые удастся применить прямо сейчас. ➤

Виктория Шиманская,
доктор психологии, эксперт в области
развития эмоционального интеллекта



[издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

- vk.com/mif.podrostki
- instagram.com/mifbooks
- facebook.com/mifbooks

