

ЛОУРЕНС ШАПИРО,
профессор психологии

ОСТАНОВИ БОЛЬ

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ
И ПЕРЕСТАТЬ ПРИЧИНЯТЬ СЕБЕ ВРЕД

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ш23

Lawrence Shapiro

Stopping the Pain: A Workbook for Teens Who Cut and Self Injure

Copyright 2008 by Lawrence E. Shapiro and New Harbinger Publications, 5674
Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Шапиро, Лоуренс.

Ш23 Останови боль : как победить страхи и перестать причинять себе вред / Лоуренс Шапиро ; [перевод с английского А. Стрелецкой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 160 с. — (Ты справишься! Воркбуки для подростков).

ISBN 978-5-04-187671-5

Книга с практическими советами и эффективными упражнениями для подростков, страдающих от селфхарма. Будет полезна также психологам, педагогам, родителям.

Существует множество причин, по которым подростки причиняют себе вред. Но эти причины — не их вина. Невозможно изменить прошлое, но есть шанс исправить все прямо сейчас, чтобы сделать будущее местом, свободным от боли, одиночества и страдания. Эта книга подскажет, как перестать причинять себе вред, как справляться с сильными переживаниями, а еще — как отважиться попросить о помощи у близких.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-187671-5

© Стрелецкая А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Предисловие для профессионалов	5
Предисловие для подростков	7
Раздел 1. Подготовиться к самопомощи	9
Упражнение 1. Все, что ты говоришь, — личное	11
Упражнение 2. СП не должно быть тайной	13
Упражнение 3. Что ты знаешь о самоповреждении?	16
Упражнение 4. Почему люди причиняют боль сами себе?	22
Упражнение 5. Ты готов(а) прекратить самоистязания?	25
Раздел 2. Твои размышления о себе и самоповреждении	29
Упражнение 6. Какой у тебя образ самого (-ой) себя?	31
Упражнение 7. Ты можешь изменить себя, если захочешь	35
Упражнение 8. Каков твой образ тела?	38
Упражнение 9. Ты можешь относиться к своему телу лучше?	43
Упражнение 10. Понять, почему ты причиняешь себе боль	46
Упражнение 11. Ты похож(а) на других людей, которые причиняют себе боль?	49
Упражнение 12. Опиши свой опыт СП	52
Упражнение 13. Ты — гораздо больше, чем просто человек, который наносит себе повреждения	55
Упражнение 14. Понять свои чувства	58
Упражнение 15. Что вызывает твои чувства	63
Упражнение 16. Ошибочное мышление может способствовать ощущению беспомощности и отчаяния	67
Упражнение 17. Ты можешь изменить свои автоматические мысли	71
Упражнение 18. Делать то, что приносит радость	74
Упражнение 19. Избегать предметов, которыми можно нанести себе травмы	78

Упражнение 20.	Что можно сделать вместо того, чтобы причинять себе боль	82
Раздел 3.	Наладить связь с другими	87
Упражнение 21.	Говорить с людьми о том, кто ты на самом деле	89
Упражнение 22.	Родители должны знать, то ты чувствуешь	96
Упражнение 23.	Как сказать родителям, что они должны или не должны говорить	100
Раздел 4.	Побороть СП	105
Упражнение 24.	Найти безопасное место, где можно прекратить селфхарм	107
Упражнение 25.	Создать безопасное место в воображении	110
Упражнение 26.	Постановка личных целей поможет остановить СП	113
Упражнение 27.	Создать «аварийный набор»	118
Упражнение 28.	Справиться со стрессом	120
Упражнение 29.	Научиться осознанности	124
Упражнение 30.	Работа с неприятными мыслями и чувствами	127
Упражнение 31.	Что вызывает у тебя неприятные мысли и действия?	130
Упражнение 32.	Снизить чувствительность к неприятным мыслям и чувствам	133
Упражнение 33.	Принять свои проблемы, связанные с едой	137
Упражнение 34.	Ты ведешь здоровый образ жизни?	140
Упражнение 35.	Проблемы с наркотиками и алкоголем	143
Упражнение 36.	Духовные практики помогут остановить самоповреждение	147
Упражнение 37.	Ты готов(а) прекратить самоповреждение?	149
Упражнение 38.	Повтор всего, что ты узнал(а) о СП	152
Упражнение 39.	Ты можешь помочь себе, помогая другим	156

Предисловие для профессионалов

Я разработал это практическое пособие как инструмент помощи в профессиональной терапии, но ни в коем случае не как замену самой терапии. Все упражнения можно делать с пациентами-подростками как часть терапевтического сеанса, но можно и давать им в качестве домашнего задания. Многие упражнения заставят подростков задуматься о сложных вещах: их проблемах и эмоциях, и, скорее всего, им понадобится дополнительная эмоциональная поддержка при выполнении заданий.

Упражнения в первую очередь работают с симптоматикой самоповреждающего поведения, но они могут касаться и его возможных скрытых причин, таких как детская травма или сопутствующие расстройства — нарушение пищевого поведения или депрессия. Тщательный анализ и правильная оценка состояния очень важны для того, чтобы определить необходимый объем заданий для каждого подростка.

Терапевты должны понимать, что существует много способов работы с подростками, которые склонны к самоповреждению, и несколько разных терапевтических моделей. Самый распространенный подход включает в себя когнитивно-поведенческую терапию, диалектическую поведенческую терапию, групповую терапию и медикаментозное лечение депрессии и/или тревожности. И хотя большинство подростков, занимающихся самоповреждением, говорят, что не пытаются таким образом свести счеты с жизнью, когда есть симптомы депрессии, вероятность суицида всегда присутствует. Вдобавок у них могут возникнуть существенные проблемы со здоровьем, вызванные разными способами самоповреждения, что тоже требует внимания и дополнительного лечения.

Лечение подростков, которые склонны к самоповреждению, требует от терапевта соблюдения следующих правил:

- Долгосрочные обязательства перед клиентом.
- Возможность продолжительной поддержки и супервизии.
- Персональная доступность для подростков, находящихся в кризисе.
- Не осуждающее отношение к пациенту, каким бы пугающим ни было его поведение.

Предисловие для профессионалов

В настоящее время момент склонность к самоповреждению считается довольно распространенным явлением, причем не только среди подростков, но и среди взрослых. По приблизительным оценкам, она охватывает 1 процент населения планеты. Поскольку внимание к этой проблеме растет, появляется все больше доступных ресурсов для работы с ней. Вот список рекомендованной литературы:

Treating Self-Injury: A Practical Guide, by Barent W. Walsh, Guilford Publications, 2005.

The Scarred Soul: Understanding & Ending Self-Inflicted Violence, by Tracy Alderman, New Harbinger Publications, 1997.

Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program for Self-Injurers, by Karen Conterio and Wendy Lader with Jennifer Kingson Bloom, Hyperion Books, 1998.

Марша М. Линехан «Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности», издательство «Вильямс», 2020 г.

Есть масса причин, по которым подростки начинают вредить себе, но в целом это поведение не может не вызывать беспокойства. К счастью, поскольку осведомленность о проблеме в мире растет, профессионалы могут добиться существенных изменений в этой области.

Предисловие для подростков

Если ты читаешь эту книгу, весьма вероятно, что кто-то полагает, что у тебя есть склонность к самоповреждению и что эта книга может помочь.

И хотя есть масса причин, по которым ты можешь причинять себе боль, я уверен, ты знаешь: вредить себе — не лучший способ справиться с проблемами. Я написал эту книгу потому, что хочу дать тебе возможность научиться лучше справляться с тяжелыми мыслями и чувствами. Но чтобы эта книга имела хоть какую-то практическую пользу, ты должен(-на) быть готов(а) прекратить самоповреждение.

Если ты хочешь перестать вредить себе, эта книга поможет тебе:

- Понять, почему ты причиняешь себе боль.
- Найти более приемлемые способы справляться с чувствами.
- Контролировать свое желание наносить себе травмы.
- Взять на себя обязательство не причинять себе вред и получить ту поддержку от близких людей, которая нужна.


Эта книга не заменит психотерапию. Люди, которые занимаются самоповреждением на регулярной основе, нуждаются в поддержке со стороны опытного терапевта, и нужно стараться изо всех сил поддерживать контакт с тем, кому доверяешь, чтобы этот человек мог помочь. Эта книга не только поможет тебе понять себя лучше, но и пригодится твоему терапевту в понимании тебя, что в итоге приведет вас к успеху.

Наверняка некоторые упражнения будут провоцировать тяжелые мысли или воспоминания. Все, что тебя расстраивает, стоит обсудить с терапевтом, чем бы оно ни было.

Предисловие для подростков

К сожалению, это правда: жизнь полна боли, физической и душевной. Мы все испытываем боль в течение всей жизни, но это не значит, что надо делать себе еще хуже. Я надеюсь, что эта книга поможет тебе найти более здоровый способ справиться с тем, что тебя угнетает и тревожит. Это потребует существенных усилий, но оно того стоит, поверь.

С любовью,

A handwritten signature in black ink that reads "Lawrence C. Shapiro". The script is fluid and cursive, with the first name "Lawrence" and the last name "Shapiro" being the most prominent parts.

Л. Шапиро, доктор наук

Раздел 1



Подготовиться к самопомощи

Решиться и обратиться за помощью может быть непросто. Если ты, как и большинство подростков, склонен к самоповреждению, наверняка эта привычка стала для тебя надежным способом справиться со сложными чувствами. И кажется сложно обойтись без того, чтобы нанести себе травму, хотя бы неделю.

И хотя эта книга в основном направлена на то, чтобы помочь «остановить боль» самоповреждения (далее — СП), она задумана и как способ научить тебя лучше справляться с эмоциональной болью, включая ту, что приносит ощущение, что ты один на один со своими проблемами.

Лечение склонности к самоповреждению во многом выглядит так же, как лечение от любой другой зависимости. Для этого нужно сильное желание бросить и возможность потратить на это свое время и энергию. Кроме того, нужно много поддержки от близких.

В этом разделе мы займемся тем, что заложим надежный фундамент для поиска лучших способов справиться со сложностями, что приведет нас в итоге к более счастливой и здоровой жизни. Ты сделаешь первые шаги к тому, чтобы научиться доверять другим свой секрет СП, и изучишь, какую роль СП играет в твоей жизни.

Важно знать

Все, что ты пишешь в своем дневнике или рассказываешь терапевту, — личное. Никто не узнает о твоих размышлениях или чувствах, если ты сам(а) этого не захочешь. Единственное исключение — придется нарушить конфиденциальность, если твоя жизнь окажется в опасности, потому как спасти жизнь важнее, чем сохранить секрет.

Иногда терапевты выражают желание пообщаться с твоими родителями или даже учителями о твоих проблемах. Для этого в первую очередь они должны получить твое согласие на это. Если они ведут разговоры без твоего ведома, им довольно сложно будет доверять.

Если хочешь, попроси у терапевта или любого человека, которому доверяешь, подписать согласие о конфиденциальности, приведенное на следующей странице. Это поможет людям осознать, что твоя приватность — это действительно важно.

Форма конфиденциальности для терапевта

Я соглашаюсь хранить все, что мне сообщает клиент, в секрете. Даже если мне очень не нравится то, что я слышу, я не буду этого никому пересказывать, пока не получу на это твое разрешение.

В то же время если у меня есть основания полагать, что ты делаешь что-то, подвергающее реальной непосредственной опасности тебя или других людей, я предприму все, что смогу, чтобы предотвратить плохой исход.

Я также хочу, чтобы ты знал(а) _____

Имя

Дата

Важно знать

Очень мало на свете взрослых, готовых спокойно говорить о подростковом самоповреждении, и многие ребята держат свою склонность в тайне. Они думают, что это «взбесит» родителей, и потому родные или другие взрослые могут сделать что-то, что только ухудшит ситуацию. Многие подростки испытывают стыд или вину за то, что занимаются селфхармом, и им кажется, что с ними что-то не так. Разумеется, они не хотят, чтобы окружающие считали их сумасшедшими.

Многие подростки хранят свои случаи СП в секрете от родителей, и если родители вдруг об этом узнают, то тоже начинают скрывать это от других членов семьи.

Но когда травмы держат в секрете, это только усложняет ситуацию. Если хранить эту склонность в тайне, ты будешь чувствовать себя одиноким. А когда приходит одиночество, ему чаще всего сопутствует ощущение подавленности и беспомощности. Для подростков, которые склонны к самоповреждению, эти чувства могут привести к большему числу СП.

Конечно, сообщить тайну человеку, который не желает слушать, — это серьезная проблема. Многие подростки говорят:

«Если я скажу родителям, они этого не перенесут»;

«Если я скажу об этом своему терапевту, он, скорее всего, положит меня в больницу»;

«Если я скажу друзьям о своем СП, они просто расскажут потом взрослым».

Вполне вероятно, что так оно и есть, но если ты готов(а) обратиться за помощью с СП, то раскрытие твоего секрета окружающим должно стать частью этого процесса. Помни, все реагируют по-разному, когда кто-то просит о помощи.

Раздел 1 * Подготовиться к самопомощи

На следующей странице заполни пропуски и вычеркни предложения, с которыми ты не согласен(-на) или которые не относятся к твоей ситуации.

Выбери утверждения, которые тебе подходят в качестве основы, чтобы написать письмо родителям о своем СП. Не нужно никому вручать его — только если сам(а) захочешь. Можно отдать его кому-нибудь другому или просто порвать на кусочки, как только закончишь писать. Но даже если ты его порвешь, стоит подумать о том, что именно ты написал(а) и как бы тебе хотелось поделиться этим письмом с теми, кому ты важен, или с теми, кто важен для тебя.

Дорогой(-ая) _____!
Я не хочу, чтобы ты испугался(-ась) или вышел из себя из-за того, что я сейчас расскажу, но мне нужна твоя помощь. Если ты рассердишься, то не сможешь мне помочь так, как мне нужно. Я хочу рассказать тебе секрет, который храню уже _____.

Иногда, когда я чувствую _____
и _____, я занимаюсь самоповреждением.
Я причиняю себе боль (способ) _____.
Я знаю, что это трудно понять, но когда я так делаю, я чувствую _____.

Не нужно ничего предпринимать в связи с этим прямо сейчас. Я просто хочу поговорить с тобой об этом. И я хочу, чтобы ты знал(а), что мне нужна твоя помощь. Лучшее, что ты можешь сделать прямо сейчас, — это _____.

Кроме того, я хочу, чтобы ты понял(а), что самоповреждение — это проблема, которая потребует твоего понимания, принятия и спокойствия.

Спасибо, что помогаешь мне!

Подпись _____

Используй место на следующей странице, чтобы написать письмо своим родителям или любому другому взрослому, который может помочь тебе с СП. Можешь использовать выражения из этого упражнения или составить собственные.

