

ПРИВЕТ!

Приятно познакомиться! Если вы выбрали эту книгу, значит, ваш психотерапевт посоветовал вам вести дневник. И, наверное, как и я, вы изо всех сил ищите причины, чтобы этого не делать. Может быть, не знаете, с чего начать, вообще плохо относитесь к дневникам или вам просто неохота. Не волнуйтесь, у меня тоже так было. Эта книга, как и многие другие, — продукт лени (что, оказывается, не всегда плохо).



У меня выявили депрессию, синдром дефицита внимания и гиперактивности зимой 2016 года, после того как я рассталась с близким человеком и переехала в Лос-Анджелес. Я очень переживала. Мой новый (вообще-то говоря, первый в моей жизни) психотерапевт велел мне вести дневник, чтобы записывать туда свои чувства и отслеживать их. Вроде бы простое задание, но вот в чем проблема: я терпеть не могу дневники и блокноты.

Как только я подумаю о дневнике, у меня в голове возникает картинка: девочка-подросток с розовым дневничком в цветочек сидит и жалуется всему миру на всякую фигню. Я вела такие плаксивые дневники и каждый раз, читая, что накалякала в них в подростковом возрасте, съеживаюсь от неловкости.

Обычно я записывала там что-то вроде: «Джош сегодня даже ни разу не **ВЗГЛЯНУЛ** на меня» или «Меня не отпустили погулять с Джессикой и поесть мороженого, **ВСЕ ПРОПАЛО**».

В нынешней моей ситуации подобные записи прошлых лет казались пустым нытьем и набором необоснованных страхов. Сейчас-то дело обстоит **гораздо серьезнее**.

И вот еще что: я всегда слишком ответственно отношусь к ведению дневника, уделяю ему все свое время. Я прошла через так называемую стадию «гуру самопомощи», когда записывала в дневник абсолютно каждую мелочь. Я скрупулезно подсчитывала, сколько стаканов воды выпила



или сколько раз сходила в туалет. Это неприятно. Это вызывает чувство неловкости. И, главное, от этого нет никакой пользы. Судорожные попытки тщательно организовать все в своей жизни приводят к плачевным результатам. Оказывается, очень много времени уходит на перечисление всех этих мелких событий. И каждый раз, забывая что-то записать, я безжалостно ругала себя за то, что сегодня не смогла стать идеальной. Ах, какая ты бяка, не встала в 4:30 утра для пробежки, не медитировала, не приготовила здоровую веганскую пищу и не продолжила сочинять свою автобиографию! **Ты — НИЧТОЖЕСТВО И ПОЗОРНИЦА**, и об этом свидетельствует твой перечень невыполненных дел!

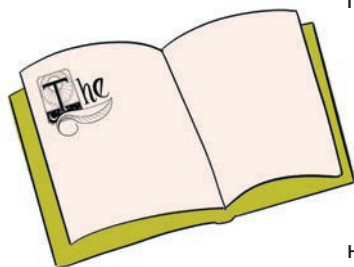
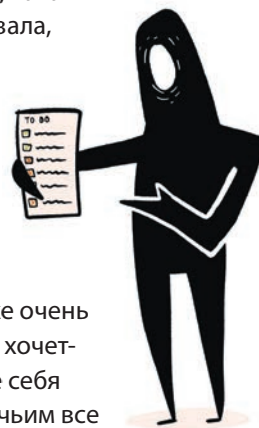
Это так противно, ведь я и правда очень хочу соответствовать всем требованиям из составленного списка, но всякий раз, когда пытаюсь это сделать, испытываю ненависть к себе. А еще такие записи в дневнике очень огорчают, потому что бывают дни, когда *ничего* делать не хочется. Под тяжестью гигантского списка дел вы почувствуете себя полным неудачником (а это неправильно). К чертям собачьим все эти списки!

Думаю, здесь важно сказать пару слов о маркированных списках, которые я по ошибке считала более «творческой» разновидностью дневниковых записей. Я купилась на всякие разноцветные маркеры и миленькие аксессуары, которые для этого потребуются. *Не поддавайтесь на такие обманки*. Это был наихудший вид дневника, потому что, по сравнению с обычными моими записями, я теряла в пять раз больше времени на разработку макета таких страничек. Дневники с маркированными списками подойдут

людям с неограниченным запасом времени и двадцатью тоннами декоративного разноцветного скотча, а у меня нет ни того, ни другого.

И вот мне нужно начать вести дневник, который я представляла себе трудным и громоздким, стараясь откосить от выданного мне психотерапевтом домашнего задания. Но вообще-то мне хотелось придумать что-то для людей, которые терпеть не могут делать письменные заметки и составлять

списки, однако при этом они желали бы показать своему психотерапевту выполненную ими работу. А еще эта книжка придумана для тех, у кого нет времени, чтобы превращаться в каллиграфа XVII века. Нет, ну правда, любители списков, как вы это все делаете?



Надеюсь, этот дневник будет полезен вам... И понравится вашему психотерапевту.

Что будет в этой книге?

Всякие глупости



Всякие серьезности



Всякие советы

(мне они помогли, но вы
не обязаны всем им
следовать)

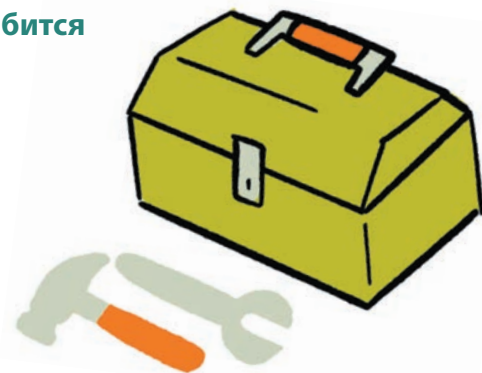
Всякие упражнения

(не хотите их делать — не делайте)



Всякие ресурсы

(если вам вдруг понадобится
помощь)






Странички для **скорой** психологической **помощи**

Вам сегодня правда
очень-очень-очень плохо?

Вот скорая психологическая помощь,
которая поможет вам при худшем
сценарии развития событий!



Как мне
все это
надоело!!!

L

Если вы в ДЕПРЕССИИ

Если вам хочется причинить себе вред, перелистните эту страничку, пожалуйста.

Всем временами бывает грустно, но если вы заметили, что плохое настроение держится у вас уже больше двух недель, то, возможно, у вас клиническая депрессия. Иногда, если заботиться о себе, она постепенно сама собой уходит. Но в некоторых случаях понадобится врач или психотерапевт, который поможет справиться с симптомами и понять, из-за чего депрессия возникла. Вот несколько способов, которые, независимо от причин этого заболевания, помогут вам почувствовать себя лучше!

Позвоните другу, который умеет слушать

Иногда надо, чтобы нас кто-то выслушал и напомнил, что мы можем быть неправы и предъявляем к себе слишком высокие требования. Но важно не превращать своих друзей в психотерапевтов. И обязательно будьте готовы выслушать их тоже.



Пойдите погулять

Солнышко помогает мозгу вырабатывать для нас хорошие чувства и приятные ощущения. Это звучит банально, но прогулка в течение 10–20 минут на природе будет просто спасением, если вы впали в уныние.

Погладьте песика

Я совершенно серьезна. По данным клинических исследований, контакт с животными способствует снижению кровяного давления и улучшает самочувствие в целом. А еще животные невероятно милые. Мои пес Бабблз и кот Космо всегда помогают чувствовать себя лучше.



Поухаживайте за собой

Порой мы так грустим, что забываем ухаживать за собой, а от этого нам становится еще хуже. Если можете, сделайте прямо сейчас для себя что-то такое, о чем вы забыли, например примите душ или почистите зубы. Временами бывает полезно нарядиться и накраситься. Я так делаю — словно хочу выйти в свет, даже если потом все равно валяюсь на полу и плачу.



Поменьше выпивайте

Алкоголь угнетает сознание и остается в вашем организме до семи дней. Так что пока распрощайтесь с утешительными напитками! Просто попробуйте так сделать и увидите, как изменится ваше самочувствие.

Попробуйте говорить с собой дурацким голосом

Иногда мое сознание беспощадно и говорит мне нечто неправдоподобное. Когда это происходит, я стараюсь поймать такой момент и повторяю эти гадкие фразы глупым голосом («ДуРоЧКА, Я нЕхОрОшАя»). Это помогает отвлечься от своих мыслей и понять, что от них нет никакого толку.

