

УДК 159.923.2
ББК 88.3
Д40

Russian language arranged through Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com)
All Rights Reserved

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

Ged Jenkins-Omar
AN ANXIETY BOOK FOR TEENS:
An Easy To Read A-Z Anxiety Book for Teenagers (With Tips & Activities)

Перевод с английского Людмилы Каджелашвили

Дженкинс-Омар, Гед.

Д40

Как справиться с тревогой. Практическое пошаговое руководство для подростков / пер. с англ. яз. Л. М. Каджелашвили. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 128 с. — (*Психология для родителей от мировых психологов*).

ISBN 978-5-17-152276-6 (рус.)

ISBN 978-1-80049-539-5 (англ.)

Вы или ваш знакомый подросток хотите перестать беспокоиться и заикливаться на негативных и тревожных мыслях? Эта книга поможет изменить вашу жизнь!

Вы найдете проверенные, доказанные, опробованные на личном опыте стратегии, способные помочь подростку справиться с тревогой и почувствовать себя увереннее прямо сейчас. Она написана с учетом особенностей «цифрового поколения», легко воспринимающего информацию из нескольких источников.

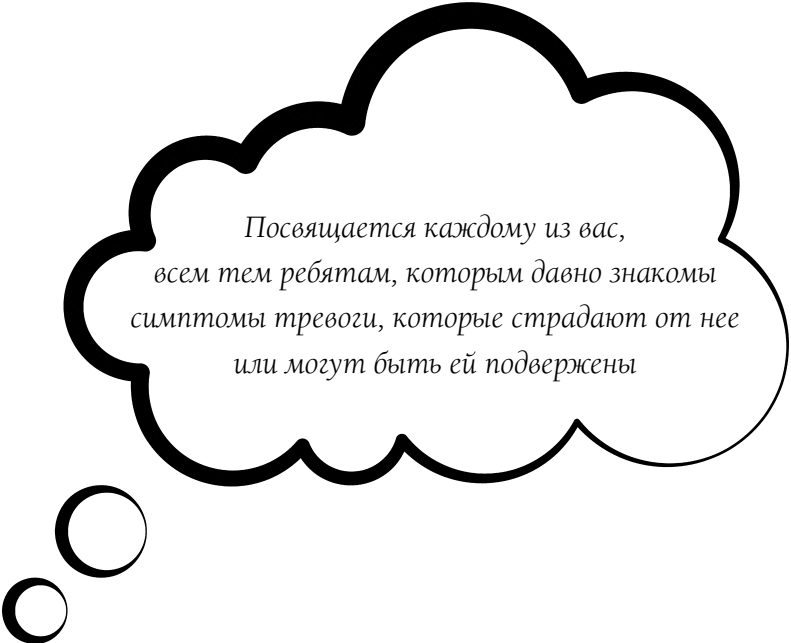
Вы узнаете:

- что такое тревога и почему с ней сталкиваются подростки
- советы и стратегии по преодолению тревоги и паники
- как полностью изжить тревогу и панические атаки
- как перестать бояться своей тревоги
- как привести в порядок свой беспокойный ум

УДК 159.923.2
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-152276-6 (рус.)
ISBN 978-1-80049-539-5 (англ.)

© 2020, Oliver Summer Publishing
© Л. М. Каджелашвили, перевод, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2023



*Посвящается каждому из вас,
всем тем ребятам, которым давно знакомы
симптомы тревоги, которые страдают от нее
или могут быть ей подвержены*

Рекомендации, содержащиеся в этой книге, не могут служить заменой консультации врача. Они также не могут приравниваться к советам медицинского характера или рассматриваться как вид терапевтического лечения. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в назначенную вам терапию. Если вы принимаете лекарства, не прекращайте их прием и не меняйте их без консультации с врачом. Книга написана и опубликована исключительно в информационных и образовательных целях. Не все приведенные здесь советы подойдут вам, поэтому, пожалуйста, воспользуйтесь ими для ознакомления, но не в качестве замены индивидуальной терапии или медицинской помощи.

Просьба иметь в виду, что некоторые материалы этой книги могут вызвать в вас живой отклик и мгновенно спровоцировать некоторые симптомы тревоги. Если вы начинаете ощущать подавленность, волнение или недомогание, вас охватывают тревожные мысли, чувства или другие состояния, пожалуйста, будьте бережны по отношению к себе — сделайте перерыв. Эта книга призвана успокоить и поддержать вас, и вам не нужно спешить дочитать ее до конца. Она — ваш компаньон, ваш друг. Поэтому читайте ее, но делайте это в собственном темпе, в том месте и только тогда, когда чувствуете себя в безопасности.

Предисловие

Последние 10 лет я посвятил работе с молодежью в образовательных учреждениях. Я обнаружил, что молодым людям, которые борются со своим психическим нездоровьем и находят в себе силы обратиться за помощью, часто довольно долго приходится ждать поддержки специалистов.

Несмотря на то, что службы защиты психического здоровья молодежи проводят колоссальную работу, они перегружены заявками и испытывают недостаток финансирования. В результате молодому человеку может потребоваться от 8 месяцев до года, чтобы получить квалифицированную помощь, в которой он нуждается. Это ожидание может крайне негативно сказаться на его душевном состоянии и академических результатах.

В условиях нестабильного, постоянно меняющегося мира нарушения в области ментального здоровья, к сожалению, становятся все более частым явлением среди подростков. Согласно недавним исследованиям ведущей детской благотворительной организации, 75 % молодых людей, страдающих от внутренних конфликтов, не имеют доступа или не получают помощи, в которой так отчаянно нуждаются. Это чрезвычайно тревожно, но это то, над чем мы, как общество, можем работать вместе.

В ходе консультирования я также заметил, что подросткам, испытывающим психологические проблемы, действительно трудно говорить о своих чувствах. Однако в глубине души они вызывают о помощи и поддержке.

Я убежден, что этот сборник может помочь разобраться в себе, в своем внутреннем мире и дать необходимые для этого знания, сориентировать, поддержать и направить тех, кто находится в состоянии неустойчивости.

Эта книга может вселить в человека надежду, уверенность и спокойствие, а также предложить эффективные стратегии самопомощи, которые подходят для ежедневного применения. Она может быть полезной не только подросткам, но и их родителям, а также стать подспорьем для специалистов, работающих с молодежью.

Я верю, что эта книга, в которой содержится множество советов и полезных приемов, принесет облегчение и станет точкой опоры для тех, кто испытывает трудности прямо сейчас. Если вы читаете это, то, пожалуйста, помните — вы храбрый и сильный человек и вы на верном пути!

Гед Дженкинс-Омар,
куратор обучения в SEMH*,
консультант по вопросам психического здоровья,
специалист в области исследований детства

* SEMH (*Social, emotional and mental health*) — британская организация по охране психического здоровья подростков, доступная по адресу <https://semh.co.uk/> (Здесь и далее — *Прим. пер.*).

Введение

Привет!

Если ты — давай на «ты»? — читаешь эту книгу, то, возможно, тебе сейчас немного тревожно, ты чувствовал тревогу раньше или хочешь узнать больше о причинах и механизмах тревоги. Испытывать чувство беспокойства может быть чрезвычайно неприятно, но эта книга может помочь справиться с ней.

Здесь ты найдешь много информации и практических советов, и надеюсь, они облегчат понимание этой непростой темы. Тревога — это чувство страха, беспокойства и нервозности. Эти страхи и беспокойство часто проистекают из чего-то, что случилось с человеком лично, из того, что он видел, слышал, или того, чем занимался в течение своей жизни.

Тревога, какой бы сильной она ни была, является следствием функции, которая поддерживает жизнь людей с незапамятных времен. Возможно, ты слышал о реакции «бей или беги»? Это физиологическая реакция, которая срабатывает, когда мы чувствуем опасность, угрозу нашей жизни или неминуемое нападение. Она была полезной в каменном веке, когда мы убегали от саблезубых тигров, и необходи-



ма в наше время, если случится пожар. Раньше мы должны были бороться за свою жизнь или спастись бегством как можно скорее и гораздо чаще. Однако в современную эпоху, когда постоянное напряжение, стрессы и технологии окружают нас со всех сторон, наша реакция «бей или беги» вышла на новый уровень. Это привело к тому, что нас захлестнули тревога и беспокойство и у нас развились ужасные симптомы, которые ставят под угрозу наше психическое здоровье.

Если мы представим себе реакцию «бей или беги» как встроенную в нас пожарную сигнализацию, то наверняка захотим, чтобы она срабатывала в случае реальной опасности, а не каждый раз, когда мы делаем себе тосты. Эта система предназначена для самосохранения в чрезвычайных ситуациях, но нам не нужно, чтобы эта воображаемая сигнализация постоянно звенела у нас в ушах. Если мы вспомним знаменитую, ныне вымершую птицу додо, то сможем понять, почему наша встроенная система безопасности так важна. Есть несколько версий этой истории, но суть ее сводится к тому, что, когда моряки впервые достигли прекрасного острова Маврикий, они наткнулись на додо, или дронта, — нелетающую птицу размером чуть больше индейки. Дронты не боялись ни людей, ни их собак: поскольку в их среде обитания не было естественных хищников, они не чувствовали угрозы. У них не было встроенного механизма борьбы или бегства, поэтому их было очень легко поймать и съесть. В результате они исчезли с лица земли.

Это яркий пример того, зачем нам нужна наша встроенная система тревоги — чтобы наша цивилизация не оборвалась, как

• Введение •

жизнь птицы додо. Однако при этом мы не хотим постоянно испытывать страх, панику, бояться и нервничать. Нам важно обрести в жизни покой и прийти к гармонии с собой.

Надеюсь, эта книга поможет тебе немного лучше понять механизмы тревоги и научиться управлять своими мыслями, чувствами и состоянием. Желаю удачи!



Т — Тревога

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

Тревога — это чувство беспокойства, страха или паники, которое может возникнуть у каждого человека, независимо от его возраста, пола, места жительства, достатка или внешности. Некоторые люди могут чувствовать себя немного встревоженными, в то время как другие — поглощены беспокойством. Небольшое волнение может присутствовать в некоторых обстоятельствах, оно является адекватной реакцией психики. Например, при сдаче экзамена в университете или прохождении теста по вождению, при ссоре с друзьями или ожидании результатов каких-то анализов. Тем не менее у части людей тревога возникает в те моменты, когда ее быть не должно, и это может снизить качество их жизни.

Одно можно сказать наверняка — **симптомы тревоги у всех разные**. Ниже приведены наиболее распространенные. Возможно, ты не испытываешь всех перечисленных симптомов, а может, ощущаешь какие-то иные. Само по себе то, что ты находишь у себя некоторые из них, не означает повышенную тревожность. Возможно, дело в чем-то другом. Поэтому, пожалуйста, поговори со своими родителями/опекуном, учителем или врачом о том, что именно ты чувствуешь.



Ты можешь чувствовать:

- нервозность
- панику, включая панические атаки
- раздражительность
- испуг
- дрожь
- беспокойство
- как будто теряешь контроль над собой
- как будто сходишь с ума
- как будто хочешь причинить себе боль
- как будто можешь потерять сознание

Ты можешь также замечать за собой:

- повышенную бдительность
- усталость
- утомляемость
- слабость
- ощущение, будто не хватает воздуха, сдавленность или тяжесть в груди
- тошноту
- пустоту
- отрешенность
- холод или жар
- учащенное сердцебиение и palpitation
- проблемы со сном (бессонницу)
- учащенное дыхание или гипервентиляцию легких
- диарею
- навязчивые мысли
- сухость во рту

- проблемы с пищеварением
- ломоту в мышцах
- потливость
- чрезмерное внимание к своему сердцебиению
- повторяющиеся, нежелательные, навязчивые мысли или побуждения

КАКИЕ ТИПЫ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ СУЩЕСТВУЮТ?

Общее тревожное расстройство (ОТР) — беспокойство возникает у тебя часто, и ты не способен его контролировать. Симптомы ОТР чрезвычайно разнообразны, поэтому оно может проявляться у всех по-разному.

Социальная тревожность — ты испытываешь сильный страх в социальных ситуациях, когда вынужден взаимодействовать с другими людьми. Это может быть в школе, на вечеринке, на спортивных мероприятиях и т. д. Ты можешь бояться того, что произойдет с тобой в публичном месте или беспокоиться о том, что люди могут подумать о тебе, сказать тебе или как поступить по отношению к тебе.

Панический синдром — это означает, что ты регулярно испытываешь панические атаки без известной тебе причины или триггера. При этом сама мысль о приступе паники, в свою очередь, может спровоцировать у тебя приступ.

Фобии, включая агорафобию — ты испытываешь крайнюю степень страха или ощущаешь панику, поскольку считаешь, что некая ситуация или объект могут причинить тебе вред. Это может быть боязнь высоты, открытых или

закрытых пространств, общественного транспорта, пауков или змей.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может развиваться после переживания травмирующего события в твоей жизни. Тебя могут мучить кошмары или болезненные воспоминания о событии.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) включает в себя навязчивые мысли о чем-либо или повторение одних и тех же действий. Например, ты моешь руки двадцать раз в день, потому что тебе кажется, что так надежнее. А может быть, ты думаешь, несмотря на иррациональность этой мысли, что твои родители могут умереть, если ты не совершишь какое-то «ритуальное» действие, призванное их обезопасить, например не включишь или не выключишь свет. Ты также можешь страдать от нежелательных, расстраивающих тебя навязчивых мыслей, которые возникают вне зависимости от твоего желания.

Ипохондрия означает, что ты испытываешь тревогу по поводу состояния своего здоровья, у тебя есть потребность в частых исследованиях и визитах к врачу, чтобы убедиться, что с тобой все в порядке.

Сепарационная тревожность (страх разлуки) — ты испытываешь чрезмерное беспокойство из-за того, что находишься вдали от определенного человека, места или домашнего животного.

Дисморфофобия (или телесное дисморфическое расстройство) заключается в том, что ты слишком сильно волнуешься о своем внешнем виде, например о весе, фигуре, лице или о том, как ты одет.