



SELF-HELP
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ЛЮДМИЛА
ЧИРКОВА

ПРОСТО ТРЕШ!

как пережить стресс,
экзамены и давление
со стороны взрослых

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Ч-65

Чиркова, Людмила Михайловна.

Ч-65 Просто треш! Как пережить стресс, экзамены и давление со стороны взрослых / Людмила Чиркова. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. : ил. — (Уже не маленький, еще не взрослый. Психология для подростков простыми словами).

ISBN 978-5-04-213917-8

Иногда кажется, что жизнь — это сплошной ТРЕШ: ты не выспался, опоздал, все бесят, а впереди еще целый день. И самое обидное — никто толком не объясняет, что с этим делать!

Эта книга поможет разобраться, почему иногда становится так тяжело, даже когда «вроде все нормально». Вместе с Людмилой Чирковой, редактором интернет-издания об образовании и воспитании детей «Мел», ты проживешь один обычный день — с утра до вечера — и разберешь самые знакомые ситуации: ранние подъемы, школьные конфликты, давление со стороны взрослых и ощущение, что ты не справляешься.

Прочитав книгу, ты научишься преодолевать ежедневный стресс, сможешь лучше понимать себя и окружающих, а также выстроишь привычки и ритуалы, которые облегчат жизнь.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

- © Чиркова Л. М., текст, 2025
- © Бортник В. О., иллюстрация на обложке, 2025
- © Алленова В. В., иллюстрации в тексте, 2025
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-213917-8

*Посвящается моему папе, который научил
меня молниеносно вставать с постели,
и моему мужу, который теперь дает мне
в ней подольше поваляться*

Содержание

Вместо вступления	7
Вступление для тебя	9
Вступление для родителей	17
Глава 1. УТРО	23
Глава 2. ДЕНЬ	83
Глава 3. ВЕЧЕР	173
Глава 4. НОЧЬ	197
Вместо заключения.	
Глава 5. ВЫХОДНЫЕ	233
Словарик	256
Список литературы, не на лето	267
Куда можно обратиться, если не справишься	270

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Пока я писала эту книгу, успела раз семь (но это не точно, возможно, и больше) скататься с детьми в травмпункт, лор-отделение и хирургию; трижды переболеть всей семьей неизвестной хворью, когда лежишь тряпочкой и можешь только мычать, да и то с трудом; вылечить собаку от пироплазмоза — это когда кусает клещ и пес тоже лежит тряпочкой. Я даже провела с младшим членом семейства в больнице энное количество суток, пока не ушла под расписку — никогда не разрешайте старшим сестрам вставлять себе в уши пластиковые сережки с маркетплейсов.

А еще я жила неделю со сломанным холодильником, готовя еду по мере необходимости, то есть примерно нон-стоп; потом еще неделю без стиральной машины, и все это время мои старшие дети-подростки ходили и истерили, что у них не осталось чистых черных вещей, и они вынуждены брать мои яркие худи. Я выживала без ноута и телефона, вдобавок десять дней существовала без горячей воды в условиях отключенного отопления при температуре за окном в районе пяти градусов по Цельсию. «Треш!», — скажете вы. «Обычная жизнь», — отвечу вам я.



Вступление для тебя

ЕСЛИ ТЫ НАДЕЯЛСЯ НАЙТИ

между страниц этой книги волшебную NZT-48¹ или универсальный рецепт, который мгновенно решил бы все проблемы, спешу тебя огорчить — всего этого здесь нет! Разве что в конце издания есть полезные контакты, куда можно обратиться, если станет совсем невмоготу.

Чувствуешь, как в теле нарастает грусть, злость и усиливается тревога? Вот! Это вырабатывается гормон стресса — кортизол² из-за несбывшихся ожиданий. Но как говорил один небезызвестный товарищ: «Ваши ожидания — ваши проблемы»³.

¹ Чудодейственная пилюля из легендарного фильма «Области тьмы» с Брэдли Купером в главной роли. Эта таблетка делала героя сверхчеловеком, способным работать нон-стоп, находить нестандартные решения и вообще превращала его в гения. Как ты понимаешь, это всего лишь художественный вымысел и подобных препаратов не существует, что бы ни говорили в рекламе БАДов на маркетплейсах.

² Гормон стресса, ответственный еще за массу всего, подробности в конце книги в Словарике.

³ Фраза, которую произнес футболист Андрей Аршавин в разговоре с болельщиками сборной России после поражения от Греции на Евро-2012.

Вся наша жизнь — это череда траблов, стресса и нервотрепки. И чем ты взрослее, тем их больше. Да-да, не обольщайся, с окончанием школы и сдачей пресловутых ЕГЭ и вступительных в колледж или вуз ничего не закончится. И даже после сдачи госов и защиты диплома все только начнется.

Взрослая жизнь она такая: скучная и весьма противная штука. Так говорит моя знакомая бариста, когда мы поутру делимся своими «неприятностями», и она вручает мне 0,6 латте манго-чили на миндальном молоке. Ведь именно он делает мою жизнь чуть более выносимой на ближайшие пару часов — все-таки глюкоза в дуэте с кофеином — великая вещь.

И, знаешь, это прекрасно! В конце концов мы не в сказке, где все заканчивается свадьбой и стандартной фразой: «Жили они долго и счастливо». Мы сами себе организуем это долго и счастливо.

Книга – лишь попытка научить тебя (да и меня, чего уж там) справляться со всеми форс-мажорами, что на регулярной основе подкидывает нам беспощадная Вселенная.

Вместе мы проживем один среднестатистический день твоей, и частично моей, жизни. Но не просто проживем, а разберем каждый временной момент на фрагменты, рассмотрим их под микроскопом и выявим всех лангольеров¹ и других монстров, отравляющих жизнь. Родители в этом бестиарии безусловно тоже будут, куда без них.

В конце глав ты найдешь чек-лист с возможными улучшениями твоей жизни, а еще домашку!

Да-да, та самая, без которой никаких изменений ждать не приходится. Ну потому, что есть желание, а есть намерение. И домашка — это как раз про намерение. Так что у тебя есть выбор, как в мемчиках: «красная или синяя?» Ты можешь просто прочитать книгу, запомнить пару-тройку интересных фактов и блеснуть ими при случае в кругу сверстников или даже друзей родителей. Поверь, они сильно удивятся и тут же запишут тебя в хорошие мальчики/девочки, и будут говорить своим подросткам: «А вот у тети Светы...» Но есть и другой вариант: прочитать книгу и хотя бы попытаться начать выполнять до-

¹ Существа из одноименной повести Стивена Кинга, а впоследствии и сериала. Это страшные зубастые монстры, которые «гонятся за лентяями и безжалостно едят их живьем».

машку. Пусть не всю, буквально два-три пункта, и спустя пару дней ты с удивлением заметишь, как мир вокруг меняется. Магия! И, главное, никаких марафонов желаний. Без регистрации и смс.

Разумеется, без списка литературы на лето с обязательным ведением читательского дневника — шучу, конечно, не обойтись. Стресс так всех задолбал за всю историю человечества, что о нем под разными соусами писали все кому не лень. Я постаралась выбрать самое классное и полезное, дабы сэкономить твое время на серфинге в интернете и не заставлять тебя отделять зерна от плевел.

И под конец тебя ждет уже традиционный Словарик, с переведенными со взрослого на человеческий непонятными словами и терминами из этой книги. Ведь стресс — это что-то на физиологическом и психологическом, а в этих науках без умных слов никуда.

Ну что? Адреналинчик¹ подстегивает перевернуть страницу? Дофамин готов к выработке? Тогда поехали. Будильник прозвенит через три-два-один...

¹ Ищи в Словарике в конце книги.

