

Содержание

Стрессы	5
Поиск себя	29
Тревожность	49
Вина	71
Самооценка	95
Потребность в признании	121
Селфхарм	145
Суицид	169
Телефоны доверия	195
Личные границы	197
Самовыражение	225
Любовь к себе	253
Послесловие	279



Стрессы



- ✓ **ссоры**
- ✓ **напряжение**
- ✓ **раздражение**
- ✓ **паника**

Начало мая выдалось теплее, чем обычно — город сдавливала жуткая духота. Ника вытащила из шкафа пыльную коробку с вентилятором. Окно в ее спальню было настежь открыто, но толку от этого было мало — ветер в городе офици-

ально отменили. За последние пару часов, что она решала задачки с натуральными числами, жара ни на секундочку не спадала.

Установив вентилятор на стол и переключив выключатель, она, наконец, ощутила спасительную прохладу. Искусственный ветер приятно шевелил волосы и стопку тетрадей на столе. Облегченно вздохнув, Ника вернулась к заданию.

Она записала число сорок девять после знака равно и открыла последнюю страницу с ключами, чтобы сверить ответы. Но результат не совпал — должно было выйти сорок семь.

— Что, опять? — она крепко сжала ручку и яростно зачеркнула написанное. — Почему не сходится?!

Захлопнув тетрадь, Ника откинулась на спинку стула. Ни сил, ни тем более желания продолжать у нее не было. Она потянулась к телефону. В уведомлениях значилось новое сообщение.

Ну что закончила?

Писал ее парень Денис. Они начали встречаться еще в прошлом году, когда оба учились в одной школе. Теперь же он был студентом первого курса и часто видется у них совсем не получалось. Но Денис надеялся, что сейчас, в майские праздники, Ника сможет отвлечься от учебников и хоть немного прогуляться.

Вот только что.
Задолбалась

Ответила она и посмотрела в окно. Сумерки окончательно сменились темнотой, загорелись оранжевые фонари с идеально круглыми, похожими на леденцы плафонами. Спустя несколько минут телефон загудел — пришел ответ от Дениса.

Так пойдем куда-нибудь?

Ника тяжело вздохнула. Они договаривались увидеться, но она так устала со всей подготовкой к экзаменам, да еще и эти дурацкие уравнения окончательно лишили ее сил. Идти куда не хотелось, но если она откажет Денису, он наверняка будет на нее злиться.

С телефоном в руках она пошла на кухню. Почти семь — скоро вернуться родители. Ника надеялась, что они придут домой в более бодром расположении духа, чем она. Переживать из-за их, ставших в последнее время обычными, ссор она не хотела.

Когда Ника намазывала вареньем кусочек хлеба, зазвонил телефон.

— И че ты не отвечаешь? — недовольным голосом спросил Денис.

— Я есть захотела, — зажав трубку между плечом и ухом, она продолжила намазывать варенье.

— И как это связано?

— Я готовлю, чего непонятного?

— Это мне понятно. А чего непонятного в том, что, когда ты договариваешься с кем-то встретиться, надо хотя бы отвечать на сообщения?

— Ну я же написала, что я задолбалась. Не хочу никуда идти! — раздраженно бросила она и принялась жадно жевать.

— Так а я, вообще-то, к тебе уже пошел, — сказал Денис.

— Нафига? — спросила Ника с набитым ртом.

— Потому что мы договаривались, прием.

— Уфф...

Из коридора донесся звук щелкнувшего замка и мамин голос. Нике даже не пришлось прислушиваться, чтобы понять, что она явно чем-то раздражена.

— Блин, там мама пришла. Я тебе перезвоню.

— То есть мы не пойдём никуда сегодня? — предпринял последнюю попытку договориться Денис.

— Нет, сорри. Давай в другой день, пожалуйста. Майские длинные, сегодня вообще никак.

— Ясно. Ок, — он положил трубку.

Ника взяла тарелку и поспешила в коридор, чтобы успеть прошмыгнуть к себе, но столкнулась с мамой, следом за которой показался и недовольный папа.

- Привет, — бросила Ника.
- Это что, твой ужин? — поинтересовалась мама.
- Нет, полдник.
- А полдник может состоять из нормальной еды?
- Мам, все, я пошла. Я к экзаменам готовлюсь.

Закрывая за собой дверь в комнату, Ника чувствовала, как ее трясет одновременно от злости и расстройства. Последние недели или даже пару месяцев были ужасными. Она постоянно переживала из-за экзаменов, которыми их пугали учителя; с Денисом тоже все чаще случались стычки. Это не говоря уже о перепалках родителей друг с другом и ее — с родителями. Ей хотелось, чтобы от нее все отстали и просто дали пожить спокойно. Чтобы не нужно было переживать, перед кем-то оправдываться, а еще желательно ничего не делать. Она так надеялась, что получится отдохнуть от всего на майских, но до экзамена оставался месяц, и совсем перестать готовиться она тоже не могла.

Родители, наконец оказавшись в родных стенах, расслабились и начали ругаться. Когда они покидают дом, то становятся примерной семьей, даже идеальной. Другие смотрят на них и завидуют, что они могут так легко договариваться и быть в согласии. Но Ника знала, что это лишь картинка, которую мама создавала для чужих глаз. Зато дома: ссоры, крики, хлопающие дверь.

Чтобы не слышать их разговоры, она достала наушники и включила приставку. Выбрав из предложенного списка Геншин Импакт, Ника прибавила звук. Через несколько мгновений она уже была далеко. От проблем, ругани, неправильного ответа в тетради и ноющей боли в ноге. Там она была

в красивом мире, с летающими по небу зверями, развевающимися на ветру нарядами и возможностью прыгать так, как будто никогда и не было травмы, операций, и невозможности вернуться в гимнастику.

Прошло не меньше часа, прежде чем дверь в ее комнату открылась. Маминых слов Ника не расслышала из-за музыки в наушниках.

— Что? — переспросила она.

— Сколько раз говорила, не сидеть так в наушниках. Тебе не докричаться, — раздраженно ответила мама.

— Это все, что ты хотела сказать? — устало спросила Ника.

— Нет. Иди ужинать.

— Я не голодная.

— Это не обсуждается. Тебе нужно нормально есть.

— Хорошо. Я скоро приду.

— Не скоро, а сейчас, — голос мамы был очень холодным.

— Мне нужно доиграть, — раздраженно ответила Ника.

— У тебя две минуты.

Дверь снова закрылась. Ника устало закрыла глаза и тяжело вздохнула. Ей бы хотелось, чтобы существовала огромная кнопка «Стоп», на которую можно нажать и остановить время или сделать так, чтобы все просто от тебя отстали. Сохранив игру, она выключила Playstation.

На столе уже были расставлены тарелки. Папа, вперившись в пустоту, доедал свою жареную курицу, мама с мокрыми глазами орудовала вилкой. Увидев Нику, она молча указала на кастрюлю на плите.

— Ну что, как дела в школе? — непринужденным голосом спросила мама.

— Нормально, — садясь рядом, ответила Ника.

— Вам что-то задали на майские?

— Нет, к экзаменам уже все готовятся.

— Ну надо же. Нам всегда почитать что-нибудь задавали. Толстого или Шолохова там.

— Мне не задали, — подчеркивая свои слова, Ника отстукивала вилкой по тарелке.

— Серез, ты представляешь? — мама потередила папу за рукав рубашки, — Им на майские даже ничего почитать не задали.

— Ну ладно.

— Ну как, ладно? Совсем уже не читают ничего.

— Они свое читают, — он перевел взгляд на дочь.

Ника почувствовала, как ногу точно сжало железными тисками. Она сморщилась, стараясь перетерпеть нахлынувшую боль.

— Опять нога? — тон мамы смягчился, и она обеспокоенно посмотрела под стол, на лодыжку Ники с россыпью швов.

— Угу, — сквозь сжатые зубы ответила она.

— Может к Нине Владимировне тебя записать?

— Не надо. Я просто устала.

— От чего?

— Ну школа, экзамены.

— Надо же, такая молодая и устала уже. А как ты дальше будешь?

— Марин, успокойся, — одернул ее отец.

— Ты будешь ее воспитывать?

— Меня уже не надо воспитывать, — Ника разом дожевала огромный кусок мяса и поднялась из-за стола. Сполоснув свою тарелку, она буркнула «спасибо» и поспешила обратно к себе. У нее за спиной уже разгорался спор родителей о правильном общении с детьми.

Тело Ники горело, не то от жары, не то от злости. Она сбросила с кровати валявшиеся вещи и легла, уткнувшись лицом в подушку. Заснуть не получалось от ноющей боли и не зати-

хающих голосов за дверью. Тогда она снова включила приставку и вернулась в другой мир, который смог ее немного отвлечь. К четырем утра Ника почувствовала себя лучше. Открытые окна, наконец, одарили прохладой, а мелькающие яркие картинки на экране позволили притупить бушевавший внутри шторм. Она засыпала, фантазируя, как бросает школу и уезжает жить в столицу. Там находит новую квартиру, начинает жить одна. И никто никогда больше не говорит ей, что нужно делать и как себя вести.



Денис мчался на скейте по пыльной улочке. Он придумал для себя челлендж — находить просветы между плотно припаркованными машинами и проскакивать между ними, змейкой двигаясь в сторону проспекта. В наушниках для него создавал ритм OG Buda, и Денис особенно радовался, если удавалось прыгнуть на дорогу, одновременно попав в бит.

Он хорошо знал эту улицу, потому что она вела к дому Ники. Когда они еще учились в одной школе, то часто проходили по ней вечером из сквера на центральной площади, где любили тусить старшеклассники, или с дикого пляжа. Они ходили допоздна, когда родители уже начинали беспокоиться и ее телефон разрывался от звонков и сообщений. Ника всегда начинала нарочито громко смеяться, что она уже взрослая и поэтому не будет отвечать. Денис же думал, что для нее это был своего рода способ почувствовать себя значимой в их глазах. Ведь после того, как у нее случилась та травма и она перестала участвовать в соревнованиях, ей все равно было важно получать внимание.

Любовь было бы слишком громким словом, чтобы описать то, что он чувствовал, но Ника ему очень нравилась. Красивая девчонка с густыми волосами, которые она любила скручивать в «колечки» оставляя только крошечные пряди спереди,

которые гелем укладывала вокруг лба. Еще у нее были хитрые глаза орехового цвета и забавный чуть вздернутый нос с родинкой на самом кончике. Такая девчонка, безусловно, привлекала внимание многих парней, а то, что она была гимнасткой, пусть и уже в прошлом, только добавляло ей очков. Не то что бы Денис начал с ней встречаться из-за популярности, но ему точно было приятно, что из всех, кто оказывал ей знаки внимания, она выбрала его.

Доехав до конца Первомайской, он свернул налево и остановился на светофоре. Этот перекресток ему особенно нравился, потому что «красный» на нем горел больше минуты, и, значит, можно было потратить время с пользой и целоваться. По крайней мере, так они всегда поступали с Никой. Правда, он уже не помнил, когда в последний раз ее провожал или целовался у этого светофора. В последнее время им едва ли удавалось видеться. Конечно, он понимал, что после того как окончит школу, им будет сложнее встречаться, но не рассчитывал, что настолько. И со своей стороны он пытался сделать все, чтобы это исправить. Пару раз даже забивал на пары, но вот она не шла ему навстречу. Все время была занята или без сил, или у нее начинала болеть нога.

Но в этот день, наконец, Ника назначила ему встречу. Даже написала первая, чего он не ожидал после их телефонного разговора накануне. Но утром он увидел сообщение.

Хочу на дикий пляж.
Забери меня

Радости его не было предела. Он не готов был расставаться с Никой, хотя учеба в универе и подработки, без которых

у него бы не было денег, и занимали большую часть времени. Дел хватало, но ему хотелось оставить в этом безумном расписании время для Ники.

Когда он подъехал к ее подъезду, она уже ждала внизу. Завидев его, Ника поднялась с лавочки и, прихрамывая, двинулась навстречу.

— Привет, — улыбнулся Денис. Ника молча уткнулась ему в плечо и крепко обняла. Он погладил ее по мягким волосам, которые она не стала закручивать, а заплела в две косы. — Ну че, ты как?

— Ой, не спрашивай. Они вчера опять пол вечера разбирались. И нога снова болит. И экзамен скоро, а я ни черта не понимаю. Отстой, короче.

— У тебя алгебра? — они, обнявшись, направились по знакомому маршруту.

— Угу, — поникшим голосом отозвалась Ника.

— Ну хочешь, наушник тебе поставим, и я помогу решить, — предложил Денис, потряхивая ее немного за плечо и пытаясь растормошить.

— Придумаешь тоже. Это пока что не ЕГЭ, так что уж справлюсь как-нибудь. Хотелось, конечно, получить высокий балл, но, видимо, не в этот раз.

— Ладно, еще есть несколько недель.

— Три всего, — они свернули на проспект, который вел прямо к морю.

— Это не всего. Целых три недели.

— Ладно, давай не об этом сейчас. Только настроение от этих мыслей портится. У тебя там чего?

— Да ничего особо. Устроился на работу новую.

— В смысле? Ты же вот недавно начал в этом магазине скейтерском работать.

— Меня уволили.

— Почему это?!

— Да не получалось о нормальном графике договориться, чтобы я после пар успевал или по выхам работал, в итоге я опаздывал. Хотя бы выплатили че-то за отработанные дни, так что ладно.

— А новая работа где? — Ника смахнула пряди, спадавшие на глаза.

— В баре, — довольным голосом ответил Денис.

— Ни фиги себе, тебе так ок вообще? Это же ночью работать.

— Так как раз, ночью-то у меня времени много.

— Ну такое...

— Да все нормально, я энергетиков больше пью и ничего.

— Очень полезно, — Ника с укоризной на него посмотрела.

— Ой, ну ладно уж, не наркотики же, просто энергетик.

— Ну уж спасибо, что не наркотики. Ну, дело твое.

Они замолчали. Денис достал телефон, нашел в нем нужную песню и протянул Нике наушник. У них так было принято: когда нужно было оставить тему, которую никто не хотел обсуждать, и не ругаться, то они слушали вместе любимые песни. Заиграл трек «Давай сбежим», один из тех, что больше нравился Нике, Денис хотел поднять ей настроение.

На галечном пляже было полно местных и туристов. Гости города отличались более бледной или, наоборот, обгоревшей кожей.

— Фу, как много народу, — расстроено заметила Ника.

— Ну на нашем-то не будет, — поспешил успокоить ее Денис, — А так ничего удивительного, майские же.

— Идем туда скорее.

До дикого пляжа нужно было идти несколько километров. Сначала по «главному» берегу, потом через небольшой лесок с бамбуковыми зарослями и устье реки, впадающей в море. Многим местным и тем более туристам, было просто лень сюда добираться, поэтому большую часть дня пляж пустовал.



Комментарий психолога

Давайте разбираться, друзья. Перед нами довольно чувствительная, умненькая девчонка, у которой одновременно много стрессовых ситуаций: ссоры с родителями, подготовка к экзаменам, хроническая усталость, нестабильные отношения с парнем. В итоге все эти события, которые она не распознавала как стресс и никак не регулировала, привели к панической атаке.

Стресс — это естественная реакция организма на происходящее. Учитывая, сколько всего одновременно свалилось на нашу героиню, ее состояние совершенно нормально. Признаки, по которым можно определить у себя наличие стресса: физическое или психологическое напряжение, волнение, беспокойство.

Обычно стрессу сопутствуют раздражительность, постоянное ожидание чего-то плохого, резкие смены настроения от неровного до равнодушно-пассивного. Все это приводит к изменению поведения и реакций. Ты можешь начать совершать ошибки там, где в нормальном состоянии поступил бы иначе. Дейл Карнеги говорил: «Когда человек находится в панике, он не способен на решение той или иной проблемы». Кроме того, в подобной ситуации человек может быть более агрессивен и легко вступать в конфликт.

У стресса есть и внешние выраженные признаки. Например, потливость, бессонница, повышенное кровяное давление и постоянная усталость.

Еще один признак стресса — изменение пищевого поведения. У тебя может усилиться аппетит, будет больше хотеться сладкого и жирного. Так, организм пытается хоть каким-то способом подарить себе ощущение комфорта. В этом состоянии искажается восприятие себя и своего внешнего вида. Одни могут стремиться похудеть, другие подкачаться.

Звоночками, что пора остановиться, выдохнуть и расслабиться могут быть резко снизившаяся успеваемость, потеря интереса к своим хобби и любимым развлечениям. Также это могут быть замкнутость, отдаление от родителей, друзей. Все это признаки сильнейшего стресса. Если с ним не бороться, он может привести к депрессии. Или панической атаке, как в случае с нашей героиней. Паническая атака — это способ организма самостоятельно «сбросить» накопившееся в нем напряжение.

Разумеется, со стрессом можно и нужно бороться. Что для этого стоит делать? Во-первых, нужно научиться думать о трудностях, как о нормальной части жизни. Во-вторых, воспринимать неудачи как временные и решаемые. В-третьих, верить, что можно добиться успеха, если уверенно двигаться к цели. В-четвертых, предпринимать действия для решения существующих проблем. В-пятых, выстраивать прочные отношения с членами семьи и друзьями, а также не бояться просить о помощи и обращаться за поддержкой. Главное, конечно, не забывать почаще отдыхать. Причем отдыхать правильно и качественно. Например, провести несколько часов в интернете за просмотром

видео или играть в компьютерную игру до утра может быть не самой правильной тактикой. Особенно, когда на следующий день нужно идти в школу.

В борьбе со стрессом помогают такие основополагающие вещи, как физические упражнения и правильное питание; отказ от чрезмерного употребления кофеина, так как он может усиливать беспокойство на фоне стресса. Друзья, помните, что соблюдение режима и какой-то рутины хорошо помогает при состояниях, подобных тому, что испытала девочка Ника. Берегите себя и постарайтесь помнить о простых и эффективных методах, которые помогут вам.

Составляйте списки дел, разбивайте большие задачи на этапы, ведите дневники. Также избегайте внутреннего негативного диалога. Перефразируйте негативные мысли в обнадеживающие утверждения. Например: «да, у меня сейчас трудная неделя, но я готов, я справлюсь, и я могу обратиться за помощью, если она мне понадобится». Чаще слушайте музыку, гуляйте, читайте книги. Соберите вокруг себя группу друзей и поддерживайте друг друга, обменивайтесь идеями о том, как бороться со стрессом. Помните, что не нужно справляться со всем в одиночку. И даже если родители не видят и не замечают того, что ты в стрессе, это не значит, что тебе не к кому обратиться.

