

## Наше письмо тебе

**Д**орогой друг!  
Спасибо, что открыл нашу книгу. Что тебя заинтриговало? Видимо, ты ищешь ответы, хочешь разобраться в себе и в этой удивительной и одновременно запутанной и сложной штуке под названием «жизнь».

Из бесед с такими же подростками, как и ты, мы узнали об истинных масштабах подростковых тревог и стрессов, затрудняющих жизнь. Мы понимаем, что вы испытываете сильное давление и напряжение, которые причиняют боль и приводят в смятение. И знаешь что? В этом нет ничего непоправимого! Наша рабочая тетрадь научит тебя, как ослабить стресс, стать спокойнее и осознать, что ты не сторонний наблюдатель, а активный участник своей жизни.

Надеемся, что примеры самых разных ситуаций, в которых оказываются другие подростки, помогут тебе понять себя и других. Ведь мы видим, что взрослые не всегда серьезно относятся к подростковым стрессам и порой не оказывают должной поддержки. Может быть, ты уже сталкивался со случаями, когда, пытаешься дать





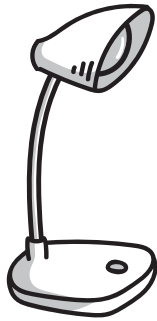
хороший совет, взрослые не слышали тебя, не считались с твоей позицией и неправильно истолковывали ситуацию в целом. Наша рабочая тетрадь даст тебе голос, чтобы ты мог рассказать свою собственную историю и написать, как и что ты хочешь в ней изменить.

Мы надеемся, что наша книга поможет тебе:

- обрести себя;
- научиться отстаивать свои интересы;
- улучшить самочувствие;
- справиться со стресс-факторами;
- развить важные жизненные навыки;
- укрепить значимые для себя взаимоотношения;
- осознать, что ты можешь изменить свою жизнь к лучшему.

Благодарим, что позволяешь нам быть с тобой рядом на этом пути, помогать тебе меняться, исследовать, открывать новое и становиться счастливее. Мы знаем, что ты все это можешь!

**Доктор Гарсия и Уилсон**



## Что такое диалектическая поведенческая терапия?

**Д**иалектическая поведенческая терапия (ДПТ) — это терапевтический подход, отлично зарекомендовавший себя как инструмент уменьшения гнева, стресса, депрессии, уровня агрессии и диссоциации (Dimeff and Linehan, 2001). Люди после лечения по данной методике демонстрируют кардинальные положительные изменения в своем самочувствии и возвращаются к нормальной жизни.

В основе ДПТ лежит замена укоренившегося неприемлемого образа мышления. Имеется в виду мышление по принципу «все или ничего», о котором ты наверняка слышал. Это когда человек воспринимает происходящие события или проблемы однобоко: либо только в светлых, либо только в темных тонах. В свою очередь это



влияет на его отношение к трудностям и порождает внутренние противоречия и беспокойство.

К другим важным составляющим ДПТ относятся *валидация и принятие* (Dimeff and Linehan, 2001). Упражнения в этой книге помогут тебе принять свои реакции на сложные жизненные ситуации. Опираясь на техники осознанности, управления эмоциями, стрессоустойчивости и эффективного межличностного общения, ты научишься принимать себя и преобразишься как личность (Linehan, 1993; Lynch et al., 2006).

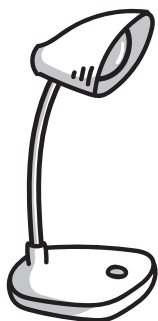
В конечном счете они позволят тебе перестроить ошибочный образ мышления, укротить внутренний хаос и выйти из сложных отношений. Регулярные занятия снизят общий уровень стресса и улучшат самочувствие. Ты наконец сможешь позволить себе быть собой, признавая, что всегда способен измениться и стать лучше.

Сначала мы предлагаем тебе немного разогреться. В главах 1–3 поговорим о влиянии стресса на твое здоровье, о том, как создать свою сеть поддержки и укрепить свои сильные стороны, которые пригодятся тебе в ходе диалектической поведенческой терапии.

Последующие главы (4–7) посвящены практическому применению ДПТ и раскрывают основные концепции принятия и изменения.

- **Принятие** реализуется в навыках осознанности и стрессоустойчивости.
- **Изменение** происходит через управление эмоциями и эффективное межличностное общение.

Надеемся, что наша книга поможет тебе перестроить свой образ мыслей, принять себя и освободиться от любых неприятных эмоций, которые мешают тебе нормально жить.



## Письмо к тем, кто занимается защитой прав и интересов подростков

**У**важаемые врачи и консультанты!  
Подростковый возраст характеризуется неопределенностью, противоречиями и неудачами, приводящими к сильному эмоциональному напряжению (Florêncio, Bezerra Sousa, da Costa Silva and Ramos, 2017). Юноши и девушки должны справляться с целым рядом изменений в себе и одновременно противостоять внешним стресс-факторам наряду с психологическим давлением (Putnam, 2015; Garcia, 2013; Garcia et al., 2018, 2020; Collins and DeRigne, 2017). На самом деле сейчас подростки испытывают гораздо более высокий уровень стресса, чем любое другое поколение в истории, во всяком случае в Америке (Американская ассоциация психоаналитиков, 2014, 2017).





Наша рабочая тетрадь написана для того, чтобы донести до подростков ключевые концепции диалектической поведенческой терапии: осознанность, управление своими эмоциями, стрессоустойчивость и эффективное межличностное общение. Все они изложены легким языком и просты как для понимания, так и для освоения. Слова, которыми мы обращаемся к подросткам, нацелены на то, чтобы снизить постоянную напряженность, позволив молодым людям с помощью ДПТ-инструментов расслабиться и стать спокойнее. Это особенно важно, поскольку, например, почти половина всех американских подростков хотя бы единожды переживала негативный опыт (Программа по оценке здоровья детей и подростков, 2018–2019), представляющий угрозу психическому здоровью.

Каждая глава нашего пособия охватывает одну из основных концепций ДПТ. Наглядные сценарии описывают ход лечения в доступной форме, не вызывающей у подростков страха, подталкивают их к познанию себя и помогают им справляться с проблемами психического здоровья. Молодые люди активно применяют терапевтические ресурсы для борьбы со стрессом посредством доступных ДПТ-инструментов.

Неоспоримая польза ДПТ-методов доказана и хорошо известна. Люди отмечают кардинальные изменения в своем самочувствии, их жизнь снова возвращается в норму. Мы рекомендуем применять комплекс мероприятий в рамках четырех основных направлений ДПТ как во время ваших клинических сессий с подростками, так и в качестве домашнего задания или дополнения, предлагаемого им для самостоятельной проработки.

Надеемся, что наша рабочая тетрадь по диалектической поведенческой терапии станет мостом, который



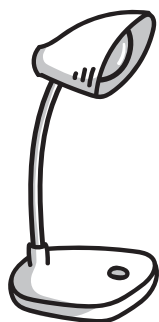


Письмо к тем, кто занимается защитой прав и интересов...

позволит вам лучше понимать ваших клиентов, легче достигать взаимопонимания и проводить оценку и концептуализацию кейсов.

**Доктор Гарсия и Уилсон Хо**





*Глава 1* ~~~~~

## Стресс – твой груз и враг

**К**ак и большинство подростков, ты наверняка чувствуешь напряженность из-за конфликтов, трудностей, неудач и ожиданий. На самом деле современные подростки испытывают гораздо больший уровень стресса, чем когда бы то ни было раньше. Но что такое стресс?

Итак, стресс — это физическая реакция организма на тяжелые условия, с которыми трудно справиться. Мы понимаем, что ты сталкиваешься со множеством сложных ситуаций, способных вызывать стресс. Большинство подростков называют по крайней мере одну из приведенных ниже сфер в качестве источника стресса в их жизни (Garcia et al., 2018).





<b>Сфера стресса</b>	<b>Стресс-фактор</b>	<b>Пример</b>
Ожидания, связанные с поступлением в вуз	Давление, связанное с успеваемостью в школе, выбором вуза и будущей карьеры	Средний балл, факультативы, результаты тестов, выбор и подача заявления в вуз
Школа	Управляться с многочисленными школьными занятиями и оправдывать ожидания	Спорт, домашняя работа, оценки, кружки и т. д.
Психическое здоровье	Сильный психологический прессинг, кризис и рискованное поведение	Ожидания, давление, кризисы и навыки их преодоления
Дружба и отношения со сверстниками	Выстраивание межличностных отношений, общение в социальных сетях и социальные нормы	Социальное давление, конфликты и границы дружбы
Романтические отношения	Опыт романтических отношений, вызывающий стресс	Конфликт, понимание, что значит быть в отношениях, пренебрежение к себе
Взаимоотношения в семье	Соответствие ожиданиям своей семьи, выстраивание отношений с членами семьи и решение конфликтов	Давление, семейные конфликты, защита себя и других
Предвзятости, дискриминация и подростковое неравенство	Несправедливое или предвзятое отношение из-за личностных особенностей	Дискриминация в образовании и из-за статуса



Сфера стресса	Стресс-фактор	Пример
Осознание и принятие своей идентичности	Внутренний конфликт из-за поиска себя	Упрямство, внешние влияния и предубеждения, шовинизм

Эти стресс-факторы могут негативно отражаться на общем самочувствии, поэтому важно не игнорировать, а разбираться в своих переживаниях. Возможно, есть множество вещей, мест и занятий, которые повергают тебя в стресс, и легко недооценить их влияние на физическое и эмоциональное благополучие, но не отчаивайся!

В нашей книге собраны реальные истории подростков, которые, как и ты, столкнулись с проблемами. Представленные упражнения помогут выявить, какие из перечисленных выше сфер жизни являются для тебя источниками стресса, определиться с повседневными стратегиями его преодоления, чтобы в результате улучшить самочувствие. Умение справляться с эмоциями, с естественными переживаниями, оказывающими влияние на настроение, пойдет твоему здоровью только на пользу. Итак, начнем с истории Тео. Для него школа стала одним непрекращающимся стрессом.

## История Тео



Тео оканчивает школу и планирует поступать в вуз. Однако классный руководитель забыл сказать ему, что для получения аттестата нужно пройти обязательный курс. Тео пришлось импровизировать и проштудировать всю программу за один месяц!

«Проблема была в том, что он вспомнил об этом за месяц до окончания школы. Мне обязательно нужно было





*пройти этот курс, иначе я бы не смог выпуститься. Поэтому мне пришлось привлечь сестер, чтобы они помогли мне успеть в срок. Я взял онлайн-курс, чтобы уложиться до конца года и получить аттестат».*

*Когда мы о чем-то переживаем, то сосредоточиваемся на поиске решения, чтобы найти выход! Именно так и поступил Тео. Он был в стрессе, смог определить проблему и справиться с ней. Как только Тео преодолел трудности, он смог с чувством выполненного долга насладиться результатами своих трудов.*

---

## Друг или враг?

Стресс может быть как другом, так и врагом. Он может привести к положительным результатам или подорвать здоровье. Порой стресс кажется всеобъемлющим и невыносимым. Он, словно тень, неотступно следует за тобой. Он всегда рядом, от него невозможно избавиться. В других случаях ты способен контролировать стресс и использовать его в своих интересах. Для Тео, например, стресс был врагом, когда давил на него всей тяжестью. Но и мотивировал его упорно идти к поставленной цели, как друг.

Есть три различных варианта проявления стресса: здоровый стресс, нездоровый стресс и хронический стресс. Коротко поговорим о каждом.

### Здоровый стресс (эустресс)

Здоровый стресс называется эустрессом и связан с возбуждением или с достижением цели. Твой пульс учащается от предвкушения отличного результата! Эустресс



важен, поскольку поддерживает вовлеченность, мотивацию и придает сил.

**Примеры эустресса:** твоя команда выигрывает домашний матч, ты успешно справляешься с миссией в онлайн-игре, ты добрался до финиша в своем первом забеге на 5 км, побил собственный рекорд в спорте, пригласил понравившегося человека на дискотеку.

Напиши свои примеры здорового стресса:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Нездоровый стресс (дистресс)

*Нездоровый стресс*, или дистресс, изматывает, заставляет нервничать и раздражаться. Например, если долго жать на иконку на экране телефона, она начинает трястись, помнишь? Так и тут: дистресс вызывает чувство беспокойства и нервозности. Он может привести к унынию и подавленности, а еще нанести вред здоровью.

**Примеры дистресса:** прочитать негативный пост о себе, услышать, как друзья сплетничают о тебе, провалить экзамен или не ответить на уроке, поссориться с любимым человеком, не получить поддержку от учителей в школе, беспокоиться о поступлении в вуз.





Напиши свои примеры нездорового стресса:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Хронический стресс

*Хронический стресс* — это нездоровый вид стресса, продолжающийся из-за повторяющихся триггеров. Хронический стресс самым пагубным образом сказывается на организме и здоровье. Он может изменить всю жизнь. Освоение новых навыков противодействия хроническому стрессу способно уменьшить его негативное влияние на здоровье.

**Примеры хронического стресса:** наблюдение за постоянными ссорами в семье, непрерывная травля в школе или соцсетях, недостаток денег на питание.

Напиши свои примеры хронического стресса:

---

---

---

---

---

---






---



---



---



---

Здоровый стресс (эустресс) позволяет нам оставаться сфокусированными на наших целях и способствует удовлетворению основных потребностей. Нездоровый стресс (дистресс) мешает достигать поставленных задач, а хронический стресс влияет на здоровье в долгосрочной перспективе. Тут, как и во всем в жизни, нужно найти баланс. Переизбыток или нехватка может причинять боль.

### Проверь себя

Соедини линиями тип стресса с соответствующим примером.

Спор с братом или сестрой

Эустресс

Травля одноклассником  
в течение полугода

Дистресс

Приглашение на свидание того,  
кто тебе нравится

Хронический  
стресс

Эустресс — Приглашение на свидание / Хронический стресс — Травля  
— Спор с братом или сестрой — Дистресс

## Эмоциональные американские горки

Порой жизнь похожа на американские горки. В ней случаются взлеты и падения, подъемы и спады. Она может





стремительно нестись вперед и совершать самые невообразимые кульбиты.

Представь, что стоишь в очереди на такой аттракцион и чувствуешь, как внутри нарастает паника. Сядишься, пристегиваешься и, пока поднимаешься на самый верх, с ужасом предвкушаешь падение. Оказываясь на головокружительной высоте, ты кричишь от восторга... но абсолютно не контролируешь происходящее! Внутри все переворачивается от страха. Смеяться тебе или плакать? Восхищаться или ужасаться? Может быть, все сразу?! В этот момент совершенно ничего от тебя не зависит. Во всяком случае, пока ты не доедешь до конца.

А теперь вспомни случай, когда оказывался перед вызовом, но предвкушал итоговый результат. Например, готовился к сложному экзамену и надеялся получить высокий балл.

Опиши свой стресс и ожидания:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









В какой момент произошла **эскалация**?

---

---

---

---

---

---

---

---

Что стало **преградой** на твоём пути?

---

---

---

---

---

---

---

---

Какой был **неожиданный поворот**?

---

---

---

---

---

---

---

---



После окончания «поездки» нужно время на **осмысление**. Оглядываясь назад, что теперь ты понимаешь о пережитом опыте, чего не осознавал, находясь в гуще событий?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

В ходе размышлений ты либо почувствуешь облегчение (восстановишь душевное равновесие), либо ощутишь истощение (эмоциональную и физическую усталость). Подробнее об этом мы поговорим в следующем упражнении.

*Поздравляем! Теперь благодаря проделанной работе ты лучше понимаешь себя. В этом и есть цель нашей рабочей тетради. Приведенные упражнения помогут тебе выявить стресс-факторы, понять причины своего стресса и способы его преодоления.*

