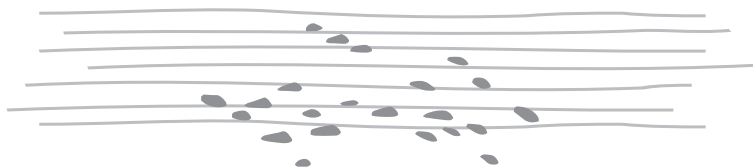


## Что внутри чемоданчика неотложной помощи



**Б**лезненные переживания — это часть жизни. Они настоящие, осязаемые, и у них есть причины. Но вовсе не обязательно позволять прошлому тянуть тебя вниз, словно рюкзаку, доверху набитому булыжниками. Невзгоды и боль не должны управлять твоей жизнью, ты можешь научиться принимать их и становиться сильнее. Ты — это не то, что с тобой случилось. Ты — тот, кем ты сам себя считаешь. В любой момент ты можешь решить, как поступить: действовать или просто реагировать.

Выполняя задания из этой книги, ты больше узнаешь о себе и о том, как тяготы прошлого повлияли на то, кто ты есть сейчас.

Четыре раздела книги складываются в дорожную карту, которая поможет преодолеть трудности и оправиться после продолжительного стресса, страданий и травм.

## Раздел I. Твой чемоданчик неотложной помощи при эмоциональных травмах и душевных страданиях

Всякий раз, когда чувствуешь себя будто оплеванным, когда на душе мерзко и противно, когда испытываешь неприятные ощущения или растерянность, ты можешь обратиться к этому разделу. Он посвящен тому, что нужно безотлагательно делать, чтобы в моменте уберечь и обезопасить себя. В нем собраны инструменты и техники, позволяющие провести быструю перезагрузку. Полезные навыки отмечены вот такими графическими подсказками:



## Раздел II. Твой жизненный опыт: токсичный стресс, невзгоды и травмы

Здесь ты узнаешь о токсичном стрессе, невзгодах и травмах, которые, возможно, пережил в прошлом или с которыми борешься прямо сейчас. Определившись и прояснив для себя болезненные жизненные ситуации — прошлые или настоящие, — ты получишь возможность стать сильнее, преобразиться и излечиться от ран.

Поиск информации на такие сложные темы, как стресс, неблагоприятная обстановка и травмы, может оказаться не такой уж простой задачей. По мере того как ты будешь размышлять и осознавать то, о чем раньше, вероятно, не задумывался, потому что тебя о подобном не спрашивали, могут появиться чувства опустошенности, усталости, нервозности и незащищенности. Это нормально. Важно иметь под рукой действенные инструменты для смягчения подобных переживаний и управления своими эмоциями. Этому и посвящены остальные разделы книги.


### **Раздел III. Двигайся от страданий к свободе: эмоциональная, физическая и психическая саморегуляция с помощью техник осознанности**

После того как станешь лучше разбираться в происходящем в твоей жизни, вероятно, у тебя появится вопрос «И что теперь?». Этот раздел расскажет о навыках осознанности, которые позволят ориентироваться в том, что ты о себе узнал. Это своего рода первая психологическая помощь для борьбы со стрессом, вызванным травмирующими событиями из твоей жизни.

### **Раздел IV. Развернись и начни сначала: как пройти через страдания и невзгоды и стать сильнее**

Осознанность даст возможности для роста, хотя это и непросто. Каждый прожитый миг — это шанс развернуться и поступить иначе.

В этом разделе речь пойдет о том, как двигаться дальше и отказаться от присущей людям склонности усугублять собственные страдания и боль. Как перестать стоять на месте, сесть за руль и самому управлять своей жизнью. Он позволит посмотреть на



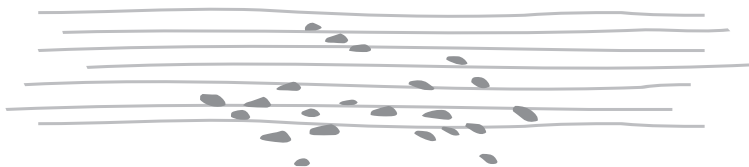
происходящее с другой точки зрения и выбрать, что именно изменить и как для этого действовать. Ты узнаешь, как использовать свой опыт, чтобы жизнь стала лучше. Этот раздел укажет, в каком направлении двигаться дальше, сбросив с души камни, которые ты так долго носишь с собой; объяснит, как выйти из тени собственной боли, страданий и мучений.

Повторяем еще раз: пережитые тобой невзгоды и травмы — это не ты. Ты — не то, что с тобой случилось. Ты — тот, кем сам себя считаешь.

### **Основная мысль**

В конце каждого задания мы выделяем его основную идею. Это кратко сформулированная главная мысль по итогам проделанной работы. Она может уместиться в одно предложение, помогающее вникнуть в самую суть, а может содержать дополнительное задание, чтобы ты вынес из него максимум пользы для себя.


## Добро пожаловать в настоящее



Осознанность — это о том, чтобы уделять внимание происходящему в твоей жизни. Каждое мгновение — это возможность начать все заново, снять с плеч тяжесть давящего на них груза. Ты можешь жить в моменте. В это самое мгновение ты можешь начать свой день сначала. И даже стрессовым ситуациям и невзгодам уделять не больше внимания, чем они того заслуживают. Это не значит, что их нет, иначе ты бы не читал эту книгу. Но ты можешь постараться ограничить количество умственной энергии и сил, которое на них тратишь.

Стресс, душевные переживания и трудности — неотъемлемая часть жизни. И ты способен научиться отпускать то, что пагубно влияет на здоровье и самочувствие. Мы хотим, чтобы ты стал свободным от того, что тянет вниз, чтобы научился больше думать о том, что для тебя полезно и приятно, и меньше времени тратил на негативные и разрушающие мысли и поступки. Речь идет не о том, чтобы забыть, а о том, чтобы исключить из жизни вещи, которые стали причиной стресса, душевных переживаний и травм. Мы не говорим, что этих болезненных





событий не было, но не нужно заикливать на них. Ты можешь отпустить прошлое.

Ты можешь выбрать сознательно думать о здоровых и приятных вещах, которые поддерживают и идут на пользу. Ты сам решаешь, на чем концентрировать внимание. Ты способен ослабить разрушающее влияние болезненных и токсичных событий. Не отрицать их, а понять, попробовать принять и изменить то, что возможно изменить, чтобы уменьшить пагубное воздействие. Речь идет о том, чтобы постараться сдвинуться с места и наконец стать свободным.

Как и многие люди, ты, вероятно, цепляешься за переживания и травмы из чувств самосохранения и самозащиты. Пытаешься быть начеку, чтобы этого больше не повторилось. Но, заикливаясь на своей боли, ты вязнешь в страдании.

Чувствовать и помнить горе и боль нормально и естественно. Организм дает понять, как защититься, чтобы подобное не повторялось. А те, кто отказывается принимать, отпускать и прощать, зачастую живут с нескончаемым чувством стыда, вины и боли. Они застревают в страданиях и прошлом, не замечая жизни, которая кипит вокруг.

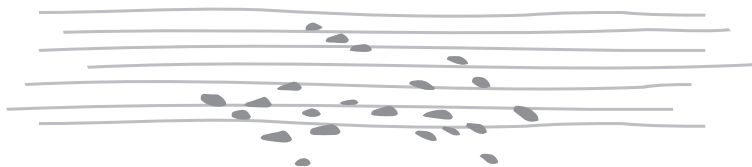
Твой прошлый или текущий опыт дает ключ к пониманию свободы воли, собственных сил и контроля над происходящим. Именно эти знания лягут в основу перемен и твоего дальнейшего развития. Одно знание, без действий и без изменений, причиняет боль и не дает двигаться вперед. Задания, приведенные в этой книге, помогут тебе освоить новые навыки, стать сильнее и преобразиться, освободившись от боли и стресса.

## >> Для познания, осознания и понимания

Ближе к концу книги есть форма под названием «Для познания, осознания и понимания». Ее можно использовать для заметок в процессе чтения и выполнения заданий или для любых важных мыслей и идей, которые захочется записать.

Делая упражнения, приведенные в этой книге, не будь слишком суров и требователен, прислушивайся к себе и к тому, что тебе необходимо. Ты в любой момент можешь обратиться к указанным тут ресурсам, вернуться к любому заданию или пропустить его, если чувствуешь, что так нужно. Мы хотим дать знания, которые позволят тебе развиваться, стать сильнее и изменить жизнь к лучшему.

# Происходящее прямо сейчас



**Э**кстренная помощь в моменте (ЭПМ) — это совокупность техник заземления, мер предосторожности, внимания к себе и прочих действий, к которым можно прибегать всякий раз, когда чувствуешь, что тебе физически и психологически трудно справиться со стрессом, невзгодами или травмами. На самом деле к ЭПМ можно прибегать в самых разных ситуациях. Существует множество полезных методик и советов на каждый день. Этот раздел — о срочных мерах в моменте.





В дальнейшем по тексту тебе будут попадаться две графические подсказки. Такие выноски часто встречаются в комиксах. Они здесь для того, чтобы помочь тебе в выполнении заданий. «Если нужно, вернись к разделу ЭПМ» указывает на то, что упражнение может оказаться психологически сложным. Тебе может показаться, что на тебя давят. Это совет вернуться к разделу ЭПМ для немедленной перезагрузки. Рядом с несколькими заданиями ты увидишь подсказку «Дополнительные инструменты ЭПМ». Это кладезь полезных советов, методик и навыков, способных помочь в моменте, чтобы ты не скатился в эмоциональную яму. Они незаменимы для поддержания психического здоровья.

## »» Техники заземления

Когда ты концентрируешь внимание на различных частях своего тела — это и есть заземление. Например, почувствуй ноги, как ты стоишь на них прямо сейчас. Это способ заземления. Подобные методы помогают, когда ты чувствуешь себя не в своей тарелке, оторван от всего, с головой ушел в мысли. Предлагаем следующие способы заземлиться и установить связь с настоящим моментом:

- сконцентрируй внимание на каждом пальце своих рук;
- пошевели пальцами;
- почувствуй свои ладони и как воздух касается пальцев;
- прикоснись одним из пальцев к большому пальцу;
- посчитай пальцы;

- почувствуй каждую руку по очереди;
- почувствуй обе руки вместе;
- сконцентрируй внимание на каждом пальце ног;
- пошевели пальцами ног;
- обрати внимание на то, что окружает твои ноги;
- походи босиком или в обуви;
- походи по разным поверхностям (траве или бетону);
- посчитай свои вдохи;
- повторяй про себя: «Первый вдох, первый выдох. Второй вдох, второй выдох» (продолжай так долго, как тебе это нужно);
- обрати внимание, как ты вдыхаешь (носом или ртом), при следующем вдохе;
- обрати внимание, как ты выдыхаешь (носом или ртом), при следующем выдохе;
- почувствуй, как поднимается твой живот на вдохе;
- почувствуй, как опускается твой живот на выдохе;
- сконцентрируйся на том, как вдыхаемый воздух проходит по твоему телу.

## >> **Фиксируй внимание на том, что происходит здесь и сейчас**

Переживая трудную ситуацию, душевные страдания, травмирующие события или без конца прокручивая в голове **кадры из прошлого**, человек будто выпадает из реальности, становится отстраненным. Это защитный механизм, способ уберечь себя. Например, тот, кто стал жертвой физического насилия, отключается от происходящего, чтобы не чувствовать боль. Подобная реакция называется **диссоциацией**.

Знать то, что происходит вокруг, важно. Ниже ты узнаешь способы, как вернуться в настоящий момент, если когда-нибудь окажешься в состоянии отчужденности. Обрати внимание на:

- время суток (утро, ночь);
- то, где ты находишься (дома, в школе);
- свои пять чувств (зрение, обоняние, вкус, слух, осязание);
- уровень жизненной энергии (усталость, бодрость);
- положение своего тела (ты сидишь, стоишь или лежишь);
- точки соприкосновения тела с той поверхностью, на которой ты находишься;
- расслабление мышц лица;
- степень зажатости челюсти (расслабь ее);
- все напряженные мышцы (лицо, шея, плечи — расслабь их);
- любые физические ощущения в теле, от макушки до кончиков пальцев на ногах.

## >> **Замени аутоагрессию техниками заземления**

Порой люди ведут себя так, что причиняют физический вред самим себе (например, нанесение ран, употребление алкоголя или наркотиков, незащищенный секс, переедание или отказ от еды). Так они стараются заглушить или избежать эмоциональной боли. Саморазрушающее поведение можно заменить следующими способами заземления:

- будь там, где находятся твои ноги; в буквальном смысле взгляни себе под ноги;

- ходи босиком по разнообразным поверхностям: по траве, песку, ковру;
- опусти ноги под струи холодной воды;
- надень обувь и походи по грязи, деревянной поверхности, траве;
- держи кубик льда в руке, пока он не растает;
- опусти руку в холодную воду;
- внимательно рассмотри каждую свою руку.

## >> **Забота о себе в действии**



*Дополнительные  
инструменты  
ЭПМ*

- Выйди из дома и пройди по улице.
- Попрактикуй техники осознанности и расслабления.
- Проведи время с животным.
- Сделай для себя что-нибудь приятное из того, что ты часто делаешь для других.
- Скажи себе добрые слова.
- Послушай одну из любимых позитивных песен (или даже спой, потанцуй под нее).
- Сделай несколько глубоких вдохов.
- Посмейся.
- Вздремни.
- Потренируйся.
- Попрактикуй технику заземления.
- Заведи дневник.
- Почитай то, что нравится.

- Напиши, за что ты благодарен сам себе.
- Перечисли три-пять вещей, за которые ты благодарен другим.
- Не пиши сообщения, а позвони тому, кому ты не безразличен.
- Создай что-нибудь своими руками.
- Понаблюдай за восходом или закатом солнца.
- Займись садоводством.
- Поиграй на музыкальном инструменте.
- Посмотри ночью на звезды.
- Приготовь здоровую еду (возможно, вместе с тем, кто тебя поддерживает).
- Погуляй в одиночестве или с тем, кто тебе помогает.
- Сделай перерыв в общении или уйди от того, кто (или что) вызывает стресс.
- Прими ванну или душ.
- Понюхай что-нибудь приятное (цветок, эфирное масло, специю, свечу или одеколон).
- Поиграй в любимую игру.
- Сделай приятно кому-то другому.
- Займись волонтерством.

## >> Разберись в своих основных потребностях

У всех людей есть фундаментальные потребности в безопасности, удовлетворенности и связи с окружающими. Ты можешь даже не задумываться об этом, пока эти потребности удовлетворяются. Когда ты в безопасности, нет нужды беспокоиться о защите. Однако если у тебя дома небезопасная обстановка, ты постоянно будешь думать о том, как спрятаться и уберечь

себя. Важно научиться оценивать, удовлетворяются ли твои перечисленные выше базовые потребности.

### **Безопасность**

Спроси себя, какие люди или ситуации дают тебе ощущение защищенности. И наоборот, что вселяет чувство опасности, уязвимости, дискомфорта, боли или даже реальной угрозы.

Если ты не чувствуешь себя в безопасности, перейди к анкете «Оценка своей безопасности» в конце книги, чтобы с ее помощью понять, что в твоем окружении представляет физическую или психологическую угрозу. Если помощь требуется незамедлительно, пожалуйста, обратись к разделу «Мне срочно нужна помощь», в нем собран список ресурсов и контактов организаций, в которые ты можешь обратиться.

### **Удовлетворенность**

Спроси себя, какие люди или ситуации тебе приятны, доставляют радость и удовольствие, к кому ты испытываешь благодарность. И наоборот, какие люди или ситуации неприятны, расстраивают и раздражают, из-за чего кажется, что тебя предали, выбили почву прямо из-под ног.

Честные ответы приведут к здоровым ситуациям и людям, наполняющим твою жизнь светом, а не болью и раздражением. Когда тебе приходится проводить время с теми, кто неприятен, это сильно выматывает эмоционально! По возможности старайся окружать себя людьми, которые делают жизнь лучше, и меньше общайся с теми, кто тебя унижает или не считается с твоими интересами. И не делай то, что вредно для здоровья.

## Связь с окружающими

Большинству из нас нужно чувствовать связь с другими, понимать, что мы нравимся и нас любят. Разрыв отношений, потеря близких или друзей, отвержение другим человеком — все это тяжелые испытания. Часто именно в такие моменты мы чувствуем себя такими одинокими. И более всего нуждаемся в общении. Тем не менее некоторые поступают наоборот: замыкаются, дистанцируются от близких и друзей, только усугубляя ситуацию. К сожалению, в какой-то момент это случается со всеми. Один из способов не терять связи с окружающими — это обратиться за помощью и поддержкой. Другой способ — проводить время с теми, кто заботится и переживает о тебе.

Когда люди ощущают боль утраты, отверженность, нелюбовь, они зачастую пытаются заполнить пустоту нездоровыми и вредными вещами (алкоголем, наркотиками, нанесением себе ран). Если ты не чувствуешь связи с окружающими, пожалуйста, вспомни о людях, присутствующих в твоей жизни, и о том, чем бы ты мог заняться, чтобы доставить себе удовольствие. В качестве ориентира мы привели список из 99 здоровых и безопасных навыков преодоления трудностей в задании 7.