

## 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





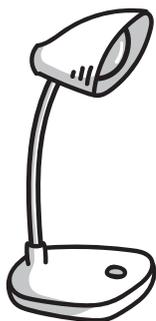
хороший совет, взрослые не слышали тебя, не считались с твоей позицией и неправильно истолковывали ситуацию в целом. Наша рабочая тетрадь даст тебе голос, чтобы ты мог рассказать свою собственную историю и написать, как и что ты хочешь в ней изменить.

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).

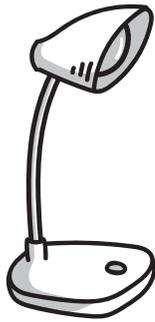
В конечном счете они позволят тебе перестроить ошибочный образ мышления, укротить внутренний хаос и выйти из сложных отношений. Регулярные занятия снизят общий уровень стресса и улучшат самочувствие. Ты наконец сможешь позволить себе быть собой, признавая, что всегда способен измениться и стать лучше.

Сначала мы предлагаем тебе немного разогреться. В главах 1–3 поговорим о влиянии стресса на твоё 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

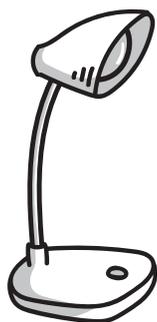




Письмо к тем, кто занимается защитой прав и интересов...

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

Ответы: Спор с братом или сестрой — Эустресс / Травля — Дистресс / Приглашение на свидание того, кто тебе нравится — Хронический стресс

## Эмоциональные американские горки

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









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.*

