

СОДЕРЖАНИЕ



Об авторе	11
Письмо подросткам	12
Письмо родителям	13
От издательства	14

РАЗДЕЛ 1

Основы КПТ

Что бы ты хотел изменить?	16
Так что же такое КПТ?	20
Для чего нужна КПТ?	22
Как КПТ может помочь?	25
Как идут дела?	26
Самооценка	27
Волнение и тревога	29
Грусть и депрессия	32
Нужна ли тебе еще помощь?	34

РАЗДЕЛ 2

Твои мысли

Мысли на которых зацкливаешься	38
Типичные ошибки мышления	41
Все-или-ничего или “Черно-белое мышление”	42
Катастрофизация	43

Персонализация	44
Фильтрация или Концентрация на негативе	45
Чрезмерное обобщение	46
Чтение мыслей	47
Эмоциональное объяснение	48
Проверь свои теории	49
Научись рефреймингу	56
Новые возможности — это вызов старым убеждениям	60

РАЗДЕЛ 3

Твое поведение

Как распутать клубок “мысль-действие”?	65
Добраться до цели	66
Какие у тебя альтернативы?	70
Твой план действий	77
	84

РАЗДЕЛ 4

Твои эмоции

Работа со сложными эмоциями	95
Гнев	96
Гнев	98
В чем причина твоего гнева?	101
Грусть и депрессия	104
Тревога	110

РАЗДЕЛ 5

Примени свои навыки

Дома	117
Братья и сестры	118
Братья и сестры	121
Твоя комната	122

В школе	125
Оценки	125
Учителя	128
Как справляться с давлением	129
С друзьями	131
Работа с негативными мыслями	132
Цели интеракции (взаимодействия)	134
Тревога и избегание во время общения со сверстниками	137
Дальнейшие перспективы	141
Приложение	145
Практические упражнения и рабочие таблицы	145



РАЗДЕЛ 4

ТВОИ ЭМОЦИИ

Здесь поговорим о третьей точке треугольника КПТ — эмоциях. В этом разделе научишься справляться с такими сложными эмоциями, как гнев, грусть или депрессия, и тревога, которые, возможно, усиливают твои негативные эмоции или отдаляют от достижения поставленных целей. Научишься принимать эти непростые и сильные эмоции и двигаться вперед, несмотря на них. Мы обратим особенное внимание на управление гневом, и научимся понимать, что лежит в его основе; как справиться с грустью и депрессией, и как научиться двигаться дальше, если эти эмоции тебя парализуют. Также изучим техники управления тревогой, в частности, как научиться контролировать тревогу, и не дать ей контролировать тебя, а также — как избегать избегания.

РАБОТА СО СЛОЖНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Хотеть, чтобы у тебя не было сильных эмоций — нормально. Они могут быть болезненными, их непросто принять. К несчастью, избегать неизбежных отрицательных эмоций — вредно для всех. Представь, что эмоции — это волны. Когда ты на пляже и видишь, что надвигается большая волна, что ты можешь сделать? Бежать от нее, бороться с ней или скользить по ней. Если ты станешь убегать, она все же настигнет тебя рано и ли поздно. Если станешь бороться, тебя может унести волной на дно. А если будешь скользить на волне, она вынесет тебя на берег. Это — лучший способ справляться с эмоциями. Эмоции, как волны: они настигают нас, если мы бежим от них, и уносят — если мы с ними боремся. Так что лучше скользить по ним, как по волнам.

Может казаться, что это слишком сложно выполнить. Но вот факт, который полезно знать: большинство эмоций длятся 90 секунд. Тебе может казаться, что это слишком мало, поскольку ты, возможно, продолжаешь испытывать эмоции еще очень долго. Однако большинство людей продолжают испытывать те или иные эмоции, потому что склонны продолжать подпитывать или усиливать их. Если бы мы позволяли всплеску эмоций приходить и уходить, не думая о проблеме, вызвавшей этот всплеск, или о том, почему мы продолжаем испытывать эти эмоции, они бы приходили и исчезали довольно скоро. Вот пример. Случалось ли тебе выйти на улицу и заметить, что на тебя движется автомобиль? Наверное, ты бы в этом случае испугался и отскочил назад. Скорее всего, ты бы подумал “уф, совсем близко!” — потом совсем забыл об этом, а через пару минут

уже ничего бы не чувствовал. Однако, если остаток дня ты проведешь в размышлениях о том, как тебя чуть не сбила машина, ты продлеваешь эмоцию и будешь продолжать испытывать страх.

Лучший способ дать эмоциям приходить и уходить — это принимать их. Когда я использую слово “принятие”, я не имею в виду согласие. Мы не должны соглашаться, любить, хотеть или быть за одно с нашими эмоциями. Но мы должны признать, что они есть. Это значит, что каждая эмоция — это твое ощущение в этот момент времени. Не принимая эмоцию, ты можешь сопротивляться ей и этим сделать только хуже; или подавить ее, и тогда она проявится позже, в нежелательной для тебя форме. Но отрицать эмоции, бороться с ними, притворяться, что это что-то другое, — означает создавать ненужные страдания для себя. Если же мы станем воспринимать эмоции как есть, мы воспитаем в себе способность “нормально” переносить боль, которую вызывают эмоции, и сможем двигаться дальше с минимальными страданиями.

Давай поразмышляем о том, как это вписывается в общую картину. Если ты принимаешь свои эмоции, что это значит? Что тебе необходимо будет сделать, чтобы достичь своих целей? Как нужно будет заботиться о себе? Принимать эмоции может означать, например, сделать паузу и несколько раз глубоко вдохнуть. Или сделать перерыв в разговоре и выйти в уборную. Возможно, выйти на прогулку. Или завести дневник. Важно подумать о тех шагах, что ты хочешь предпринять, когда тобою завладевают интенсивные эмоции, чтобы эти эмоции не становились на пути твоих целей или ценностей.

Эти шаги дадут тебе возможность выбора: как действовать в ответ на собственные эмоции. В предыдущем разделе мы уже говорили о том, что необязательно

автоматически воплощать каждый импульс, вызванный мыслью, а в данном случае — и эмоцией. Дай себе возможность сделать выбор, который поможет тебе достичь долгосрочных целей, а не действовать бездумно.

Есть эмоции могут вызывать большее замешательство, чем другие. Мы поговорим о том, как управлять конкретными эмоциями: гневом, как справляться с грустью и депрессией, а также тревогой.

Гнев

Как и большинство подростков, ты можешь достаточно часто испытывать гнев (или, по меньшей мере, раздражение!). В этот период твоей жизни он может выбивать тебя из колеи. Родители все еще хотят, чтобы ты выполнял их правила, делал домашние задания — не тогда, когда этого хочешь ты, выполнял домашние обязанности, проводил время с родственниками не тогда, когда этого хочешь ты, и не разрешают делать то, что разрешено твоим друзьям. Ты, возможно злишься на учителей, то задают так много домашних заданий, стыдят тебя перед классом. Злишься на друзей за то, что сплетничают с другими о тебе; возможно, злишься на парня или девушку, с которым (-ой) встречаешься, за то, что он (-а) делает то, что не нравится тебе.

От гнева никуда не деться, и он может взять верх над нами. Иногда из-за него срываются планы, или мы ведем себя так, как не стоило бы вести. Так, например, кто-то может послать гневный текст или разместить пост в соцсетях от злости, а потом жалеть о сделанном. Гнев может заставить человека ругаться или громко кричать, из-за чего у него могут быть неприятности в школе или дома. Из-за гнева ссорятся с любимыми, а потом жалеют об этом и думают, что лучше бы не

поступали так. Из-за гнева можно начать употреблять алкоголь или наркотики, пытаюсь заблокировать эту эмоцию, но часто это приводит к другим проблемам. Мы хотим научиться управлять гневом, а не позволять ему захлестнуть нас. Вот два упражнения, которые помогут эффективно справиться с гневом.

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫПУСТИ ГНЕВ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

Это техника, которая называется метод прогрессивной мышечной релаксации. Она поможет расслабиться и снять напряжение, если ты испытываешь гнев. Смысл в том, чтобы на несколько секунд напрячь и удерживать в напряжении мелкие мышцы, а затем расслабить их на время, вдвое большее, чем они были напряжены. Ты почувствуешь облегчение, и гнев утихнет. Если это поможет тебе, попробуй представить, как гнев тает, когда ты сбрасываешь напряжение. Или просто сфокусируйся на ощущениях, когда отпускаешь напряжение и расслабляешься.

Начни с головы. Напряги мышцы лица на пять секунд, а затем расслабь — на десять. Опустит подбородок к груди, чтобы растянуть шею, на пять секунд, а потом расслабься, сосчитав до десяти. Подними плечи к ушам на пять секунд, задержи напряжение, а потом расслабься в течение десяти секунд. Напряги бицепсы на руках на пять секунд, потом на десять секунд расслабь их. На пять секунд напряги руки, как будто выжимаешь лимон, затем расслабься на десять секунд. Вытяни ноги и ступни на пять секунд, затем на десять секунд расслабь их. На пять секунд сожми пальцы ног в обуви, как будто сжимаешь кулак, потом расслабься на десять секунд.

Если захочешь повторить упражнение снова, удвой время напряжения и расслабления, или разбей группы мышц на более мелкие. Экспериментируй, ищи вариант, который работает для тебя лучше всего.

Понаблюдай за собой. Как ты чувствуешь себя после выполнения этого упражнения? Ослабилось ли физическое ощущение гнева в теле? Стала ли эмоция слабее?

УПРАЖНЕНИЕ: ВЫПУСТИ ГНЕВ ЧЕРЕЗ УМ

Гнев может вызвать внутри тебя мысли или импульсы, которые тебе просто необходимо выпустить. Ты можешь поддаться соблазну высвободить их, накричав на кого-то, сказав, как тебе сделали больно и как ты страдаешь, или попытаться отомстить. Однако такая тактика помешает тебе достичь целей, и, вероятно, будет противоречить твоим ценностям.

Один из способов высвободить эту интенсивную эмоцию гнева — записать ее на листе бумаги, но не отдавать человеку, который тебя разозлил. Ты можешь записать все, что хотел бы сказать, и все причины, по которым ты разозлился. Не сдерживай себя! Так ты испытаешь свободу и облегчение. Потом выброси этот лист, закрой на ключ в ящике письменного стола, защити написанное паролем или избавься от него как-то иначе. Отметь, как ты чувствуешь себя после того, как записал все эти эмоции, а не действовал импульсивно.

УПРАЖНЕНИЕ: МЕДИТАЦИЯ САМОСОСТРАДАНИЯ

Гнев можно выпустить и другим способом — пошав самому себе сострадание. Способов сделать это немало, но в этом упражнении тебе нужно будет сосредоточиться на четырех пожеланиях себе. Поставь таймер на три минуты и повторяй пожелания вслух или про себя, пока не закончится время: “Я желаю себе счастья, здоровья, любви, и пусть мне легко живется”. В течение медитации наблюдай, какие мысли, эмоции, импульсы или другие переживания возникают у тебя — и отпускай их. Когда ты начнешь в эти сложные моменты, и во время переживания этих сложных чувств выражать сострадание к себе, ты заметишь, как гнев ослабевает, а тело и ум расслабляются.

В ЧЕМ ПРИЧИНА ТВОЕГО ГНЕВА?

Если ты часто испытываешь гнев, возможно он для тебя — эмоция более легкая, и ее проще выразить, чем те, что лежат в его основе. На самом деле, возможно, ты грустишь, но гнев тебе испытывать легче, потому что так ты можешь обвинить кого-то или что-то, сделав их причиной своей эмоции. Ты можешь испытывать стыд за то, что сделал или сказал, но он оборачивается гневом, так как смещает фокус внимания с твоих поступков. Чтобы понять, является ли твой гнев первичной или вторичной эмоцией, полезно подумать, отчего ты обычно испытываешь гнев.

УПРАЖНЕНИЕ: В ЧЕМ ПРИЧИНА ТВОЕГО ГНЕВА?

Потрать несколько минут и запиши ниже, что обычно провоцирует твой гнев. Возможно, кроме того, что ты не получил желаемое, у твоего гнева существуют другие причины. Если это эмоции грусти или страха, справиться с ними тебе помогут упражнения, которые будут приведены ниже.

Последний раз я злился из-за _____

Я злился потому что _____

Я обычно злюсь (на кого) _____

(в каких ситуациях) _____

(время дня) _____

(о чем думаю) _____

Возможные эмоции, которые провоцируют у меня гнев

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ УМ: СОН

Наверное, ты всю жизнь слышишь о том, насколько важен сон для хорошего самочувствия, настроения, хороших показателей в школе и внешкольных хобби. Возможно, ты на собственном опыте знаешь, каково это, когда ты не выспался, когда допоздна заболтался с друзьями, делал домашние задания или смотрел видео на YouTube. Наверное, ты становишься раздражительным, у тебя мало энергии, тебе сложно сосредоточиться, ты рассеян. Все нам нужен сон, чтобы полноценно функционировать.

Ты можешь подумать, что пять-шесть часов сна (или меньше) — это вполне достаточно, но подросткам рекомендуется восемь-десять часов ночного сна для оптимальной работы. Если ты не получаешь от восьми до десяти часов сна по любой причине, знай, что ты мог бы намного продуктивнее работать, твоё настроение могло бы быть более сбалансированным, эмоции менее интенсивными, а реакции — менее импульсивными.

Вот подсказки, которые помогут тебе сбалансировать свой график сна:

- Постарайся ложиться спать каждый день в одно и то же время и в одно время просыпаться утром, даже на выходных. Хотя ты можешь любить поспать подольше во время уикенда, но так тебе может быть сложнее рано ложиться среди недели и просыпаться отдохнувшим перед школой.

- Поддерживай прохладную температуру в спальне. Сон будет гораздо лучше, если температура в комнате пониженная, а не повышенная. Выбери удобные простыни и одеяла, чтобы не ворочаться ночью.
- Создай ритуал перед отходом ко сну. Можно принять горячий душ, чтобы расслабиться и “разгрузиться” после тяжелого дня; выполнить дыхательные техники, почитать книгу (но не в телефоне!), отложить телефон за 30 минут до сна, послушать расслабляющую музыку, подкаст, приглушить освещение. Совершай этот ритуал каждый вечер.

Грусть и депрессия

Для подростка нормально иногда грустить, быть в подавленном состоянии или переживать депрессию. Жизнь сложна, несправедлива и приносит разочарования, не оправдывая многое из того, на что мы надеемся. Как мы знаем, важно принимать свои эмоции и разрешать себе испытывать грусть. Но, если ты часто переживаешь состояния грусти и подавленности, замыкаешься в себе, отдаляясь от семьи и друзей, стал меньше есть и спать, не можешь сосредоточиться в школе, тебе нужно научиться управлять этими эмоциями. Эта тетрадь поможет тебе выйти из состояния депрессии. Тем не менее, депрессия упряма, и, если тебе сложно справиться одному, обратись за помощью к кому-то, кому доверяешь.

Более серьезными последствиями депрессии иногда могут стать мысли о самоубийстве, самоповреждения

или идеи о том, что жить не стоит. Если у тебя есть эти импульсы или мысли, важно с кем-то поговорить. Ты можешь позвонить по телефону доверия, написать в онлайн-чат, поговорить с родителями или школьным психологом.

Все эмоции вызывают импульсы, то есть, подталкивают к чему-то. Грусть подталкивает к замкнутости. Это значит, что ты не занимаешься теми видами деятельности, которые обычно тебя радуют, перестаешь так часто видеться с семьей и друзьями, не хочешь делать уроки, заниматься школьной деятельностью, чувствуешь, что в тебе меньше энергии, чем обычно. Если так случается, многие думают, что стоит просто подождать, пока мотивация не вернется на прежний уровень, пока они не станут готовы вести прежний образ жизни. Но депрессия работает иначе.

Истина в том, что сперва нам необходимо заставить себя что-то сделать, а с этим приходит и мотивация. Если ты знаешь кого-то, кто занимается бегом, они скажут тебе, что часто им сложно заставить себя бежать. Но после первых пары миль у них появляется больше мотивации продолжать бежать дальше. С депрессией похожая ситуация. Нужно начать, и мотивация придет. Например, утром тебе тяжело встать с постели, а пойти в школу кажется просто невыносимым. Первым шагом будет сесть на кровати, а может быть, встать с постели. Следующий шаг – принять душ и одеться. Или, если тебе нужно писать сочинение, а ты не знаешь, с чего начать, и вообще не хочешь этого делать. В этом случае сначала тебе необходимо будет запустить компьютер. Затем создать чистый документ, написать свои имя, фамилию и дату. Хотя каждый шаг и требует усилий, когда ты сделаешь первый, остальные будут даваться легче.

Легче сказать, чем сделать, верно? На следующих страницах даны упражнения, которые помогут тебе начать делать первые шаги. Выполни эти упражнения. Первое из них поможет тебе лучше справляться с грустью, когда ситуация доходит до крайности. Второе — поможет справиться с недостатком или отсутствием мотивации.

УПРАЖНЕНИЕ: ЕСЛИ ГРУСТЬ СЛИШКОМ СИЛЬНА

Эмоции похожи на волны, как мы уже говорили. Если с эмоцией бороться или бежать от нее, она унесет тебя. Если даешь ей это сделать — она может поглотить тебя целиком. Цель в противоположном — в том, чтобы “приручить” волны эмоций. Для этого тебе понадобится осознанно наблюдать за эмоциями. Попробуй выполнить это упражнение со своей грустью.

Обрати внимание на эмоцию, побудь наблюдателем, не привязанным к опыту. Какие ощущения в теле вызывает эмоция грусти? Как ты узнаешь, что грустишь? Возможно, появляются ощущения в горле? В груди? В голове или животе? Как ощущается энергия в теле? Хочется заплакать? Есть ли другие импульсы? Как долго длятся эти ощущения? Меняется ли сила ощущений или они устойчивы? Что еще ты отметил, наблюдая за эмоцией? Когда в последний раз ты чувствовал себя так? Сколько это продлилось? Попытайся принять, что сейчас эта эмоция есть. Что бы это ни было, эмоция уже здесь. Ничего не нужно делать или менять, только заметить, какова ситуация в этот момент. Помни, что все меняется, в следующий момент будет иначе, ну а в этот момент ты чувствуешь себя вот так.

Проанализируй свои мысли и переживания после упражнения. Что ты заметил?

Это похоже или отличается от того, как ты обычно реагируешь на грусть?

Часто человеку, испытывающему сильные эмоции, трудно вспомнить, что он может чувствовать себя иначе, что когда-то чувствовал себя иначе, или что грусть — только одна из его эмоций. Иногда может казаться, что у нас нет другого выхода, кроме как жить в эмоции, застрять в ней и объявить ее злейшим врагом. Но на самом деле можно отнестись к ней, как к зубной боли, ушибленному пальцу, чувству волнения, любимой песне или любому другому опыту. Она не более или менее важна, она лишь одна из многих. Если мы делаем такой шаг назад, чтобы понаблюдать за грустью, мы сможем отдалиться от нее и перестать чувствовать, что она нас определяет или имеет полный контроль над нами.

Адаптировано по Segal, Zindel V., J. Mark, G. Williams, and John D. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press, 2013.

УПРАЖНЕНИЕ: ДВИГАЙСЯ

Лучшее, что можно сделать, чтобы справиться с депрессией — это активность и физические упражнения. Они повышают уровень энергии и заставляют двигаться. Когда ты в подавленном состоянии, попробуй выполнить эти упражнения. Затем внеси в таблицу ниже свои заметки о том, как каждое из упражнений помогло улучшить настроение.

- **Прыжки ноги вместе — ноги врозь.** Выполняй это упражнение в течение минуты, как разминку. Выполнив его, ты почувствуешь, что у тебя прибавилось энергии для занятий ежедневными делами.
- **Встать в вертикальном положении с прямой спиной.** Подними голову, смотри не вниз, а вверх, не сутулься и раскрой руки, как будто ты открыт происходящему с тобой в данный момент. Наблюдай за переменной настроения.
- **Танцы.** Включи любимый трек, который заставит тебя двигаться и отдайся движению. Выбери ритм, который заставит тебя двигаться.
- **Бег на месте.** Пробеги по комнате или вокруг дома.
- **Прыжки на скакалке.** Носи с собой скакалку, чтобы, когда это понадобится, ты мог выполнить упражнение.

Вид активности	Уровень депрессии до упражнения (от 1 до 10)	Уровень депрессии после упражнения (от 1 до 10)	Заметки и наблюдения

Тревога

Тревога. Само слово уже вызывает напряжение. Тревога любит брать тебя под контроль. Любит диктовать тебе свои условия и навязывать, что ты можешь делать, а чего — нет. Она мешает спать, может влиять на аппетит, мешать отдыху, или не давать забыть о чем-то. Тревога сильна. Она может начать управлять твоей жизнью и не давать делать то, что тебе нравится. Большинство людей о чем-то заботятся или беспокоятся, но, если твоя жизнь подчиняется постоянной тревоге о чем-то, это становится более серьезной проблемой.

Как и в случае с грустью и депрессией, тревога и страх вызывают соответствующий импульс. Часто это избегание. Представь, что тревога — это плохой сторожевой пес. Хороший сторожевой пес лает, если приближается опасность. Но, если у тебя возникла тревога, твои разум и тело как бы “лают” из-за многих вещей, опасны те или нет. Поэтому так важно приучить разум и тело различать, где есть опасность, а где нет. Это можно сделать, подвергая себя сложным ситуациям и глядя в лицо собственным страхам. Полезно обдумать, чего ты как правило избегаешь, или какие, как тебе подсказывает разум, в ситуации есть угрозы или опасности.

УПРАЖНЕНИЕ: ОЦЕНИ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ИЗБЕГАНИЯ

Давай посмотрим, насколько тебе в твоей жизни мешает тревога. Отметь те виды деятельности, которых ты избегаешь из-за ощущений страха, волнения или тревоги.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Звонить по телефону | <input type="checkbox"/> Летать на самолете | <input type="checkbox"/> Приглашать кого-то на свидание |
| <input type="checkbox"/> Гулять с друзьями | <input type="checkbox"/> Посещать общественный туалет | <input type="checkbox"/> Делать покупки в магазине |
| <input type="checkbox"/> Есть при других людях | <input type="checkbox"/> Входить в класс с опозданием | <input type="checkbox"/> Быть в толпе |
| <input type="checkbox"/> Говорить со взрослыми | <input type="checkbox"/> Быть центром внимания | <input type="checkbox"/> Ходить в кино одному |
| <input type="checkbox"/> Выступать на публике | <input type="checkbox"/> Писать контрольную | <input type="checkbox"/> Быть увиденным с родителями |
| <input type="checkbox"/> Идти на вечеринку | <input type="checkbox"/> Выражать несогласие с кем-то | <input type="checkbox"/> Случайно столкнуться со знакомым |
| <input type="checkbox"/> Участвовать в групповых проектах | <input type="checkbox"/> Зрительный контакт | <input type="checkbox"/> Просить о помощи |
| <input type="checkbox"/> Знакомиться с новыми людьми | <input type="checkbox"/> Идти на свидание | <input type="checkbox"/> Играть в спортивной команде |

Если ты отметил многие из пунктов, скорее всего, тревога контролирует тебя. Подумаем о том, как можно вернуть контроль над собой. Чтобы научиться управлять тревогой, полезно обратиться к мыслям и поведению, которые лежат в ее основе.

УПРАЖНЕНИЕ: ДОБРАТЬСЯ ДО СУТИ ТРЕВОГИ

Как и в разделе 2, ты сможешь разобраться с тем, какие мысли мешают тебе жить той жизнью, к какой стремишься. Посмотри на пример, выделенный курсивом, а потом ответь сам на предложенные вопросы.

О каких ситуациях ты тревожишься и в чем твоя тревога? Я волнуюсь из-за того, что с опозданием войду в класс, и все будут смотреть на меня и осуждать.

Если это так, что это значит для тебя? Что надо мной будут насмехаться и шутить обо мне.

А если это правда, то что это значит для тебя? Что я мишень для насмешек.

А если и это так, то что это будет говорить о тебе? Что я неудачник.

Итак, теперь твоя очередь.

О чем ты тревожишься и в чем твоя тревога?

Если это так, что это значит для тебя?

А если это так, то что это значит для тебя?

А если это правда, то что это значит для тебя?

Помнишь, работу с убеждениями? Часто эти тревожные мысли связаны с одним из таких глубинных убеждений. Прежде чем идти дальше, выполни упражнение для работы с глубинными убеждениями.

Адаптировано по Beck, Judith S. *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press, 2011.

УПРАЖНЕНИЕ: ИЗБЕГАНИЕ

Итак, мы поработали с мыслями, которые могут быть связаны с тревогой. Теперь нам нужно проработать импульс избегания. К счастью, в разделе “поведение” у нас есть инструменты для этой работы, нам только остается применить их здесь. Помнишь упражнение на проактивные действия в разделе 3? Если ты подвержен тревоге, то столкновение с собственным страхом и будет проактивным планом. Вернись к списку ситуаций, которых ты избегаешь из-за тревоги. Выбери одну из них и начни работать с ней.

Вот пример.

Ситуация, которую ты будешь практиковать

Войти в класс с опозданием

Теперь нам нужно выбрать мелкие, выполнимые шаги для работы, которые подведут нас к самой ситуации, как мы это делали в разделе 3. Пример может выглядеть так.

1. Войти в класс на 5 минут раньше начала урока
2. Войти в класс на минуту раньше
3. Войти в класс со звонком
4. Войти в класс сразу после звонка
5. Войти в класс через несколько секунд после звонка
6. Войти в класс через минуту после звонка
7. Войти в класс с опозданием на 3 минуты
8. Войти в класс с опозданием на 5 минут

Составь свой список с шагами, которые сможешь выполнить.

Ситуация, которую будешь практиковать _____

Мелкие шаги на пути к большой цели

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

А теперь попробуй выполнить эти шаги. Полезно записывать информацию, выполняя каждый из этих шагов. Оцени свою тревогу до, во время и после выполнения шагов по шкале от 0 (нет тревоги) до 10 (сильная тревога). Используй таблицу, чтобы оценить прогресс.



Выводы

В этом разделе мы обсудили эмоции и то, насколько важно позволять им быть, не отталкивая и не борясь с ними. Мы глубже рассмотрели гнев, депрессию и тревогу, а также упражнения, которые помогают управлять этими эмоциями. Вот ключевые идеи:

- Мы не можем предотвратить эмоции. Если ты испытываешь сложные эмоции, важно признавать их и разрешать приходить и уходить, не давая им захлестывать и уносить тебя.
- Гнев — мощная эмоция. Иногда он приводит к поведению, о котором мы жалеем. Гнев можно высвободить физически или ментально. Важно посмотреть в суть гнева, чтобы понять, не вызван ли гнев другой эмоцией.
- Для подростка нормально иногда грустить или быть в подавленном состоянии. Но отстраненность и замкнутость могут помешать достижению целей. Активность и физические занятия помогают повысить мотивацию и справиться с депрессией.
- Тревога любит контролировать твоё поведение, но, применяя техники управления мыслями и не избегая сложных ситуаций, ты можешь вернуть контроль над собой.