

Доктор Тина Рэй

Я не ОК ...и это

ОК

Гид по хорошему настроению,
ментальному здоровью
и заботе о себе

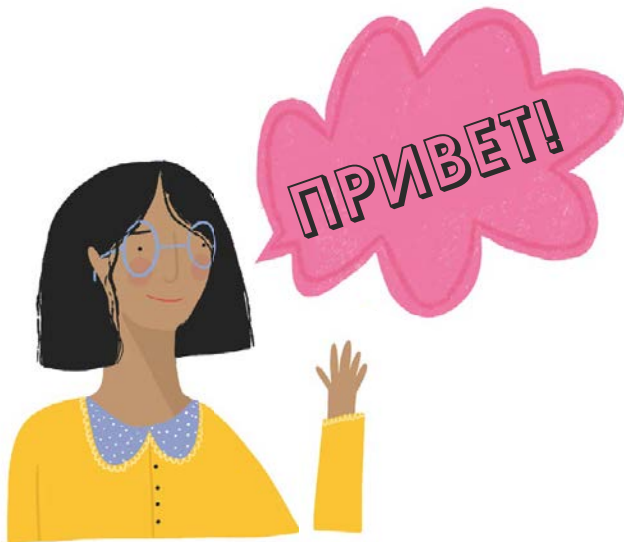
Иллюстратор
Джессика
Смит

МИФ
АСТУЮ

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 4 ПРИВЕТ! КАК ДЕЛА?
- 6 ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ?
- 8 ЗАБОТА О СЕБЕ
- 10 ЭМОЦИИ И МОЗГ
- 12 ЗДОРОВОЕ ТЕЛО – ЗДОРОВЫЙ ДУХ
- 14 СТРЕСС
- 16 ТРЕВОЖНОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО
- 18 БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ
- 20 УКРЕПЛЕНИЕ СТОЙКОСТИ
- 22 ОСОЗНАННОСТЬ
- 24 ОТДЫХ
- 26 ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- 28 СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ
- 30 ОНЛАЙН-БЕЗОПАСНОСТЬ
- 32 ОБРАЗ ТЕЛА
- 34 ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ
- 36 РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ
- 38 ДЕПРЕССИЯ
- 40 СДВГ
- 42 ПЕРФЕКЦИОНИЗМ
- 44 ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО
- 46 ДОБРОТА
- 47 БЛАГОДАРНОСТЬ
- 48 ТРАВЛЯ
- 49 ДИСКРИМИНАЦИЯ
- 51 БУДЬ СОБОЙ
- 52 КРУГ ПОДДЕРЖКИ
- 53 СИЛА ПРИРОДЫ
- 54 ПОМОЩЬ ОКРУЖАЮЩИМ
- 56 КАК СБЕРЕЧЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- 58 ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- 59 ОТ АВТОРА
- 60 ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ОПЕКУНОВ И УЧИТЕЛЕЙ
- 62 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ





КАК ДЕЛА?

Наверное, когда кто-то спрашивает: «Как себя чувствуешь?» – ты привычно отвечаешь «отлично», «хорошо!» или «неплохо». Иногда так оно и есть, и это прекрасно. Но что, если всё совсем не так? Ты признаёшься, что тебе плохо, или умолчишь об этом?

Если тебе и правда хорошо, тогда «я в порядке» – честный ответ. Но если состояние у тебя не очень и ты с собой не справляешься, не слишком-то полезно скрывать, как обстоят дела на самом деле. Нам всем нужно помнить, что **БЫТЬ «НЕ В ПОРЯДКЕ» – НОРМАЛЬНО**. А вот что точно не нормально, так это не делиться переживаниями и не относиться к психическому здоровью бережно.

А ЧТО МЫ ИМЕЕМ В ВИДУ, ГОВОРЯ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ?

Тебе не раз приходилось слышать, как важно заботиться о теле, физическом здоровье и хорошем самочувствии. Тогда логично, что и за тем, что творится в голове, надо внимательно следить. Хорошее психическое здоровье означает: человек способен думать, чувствовать и реагировать так, чтобы поддерживать отношения с другими людьми, и жизнь у него – полноценная и в целом счастливая.



Важно помнить, что психическое здоровье есть у **ВСЕХ** – точно так же как физическое. Порой каждому из нас непросто поддерживать и то и другое. Это **НОРМАЛЬНО**, это часть нашей жизни. С чем бы тебе ни пришлось столкнуться, важно понимать, замечать и обсуждать, в каком состоянии твоё психическое здоровье. Найдутся люди, готовые тебя поддержать. Не надо стыдиться или стесняться того, что ты переживаешь не лучшие дни. Не надо бояться, что твоё психическое здоровье пошатнулось.

В этой книге мы рассмотрим некоторые затруднения, которые могут возникнуть в жизни любого человека. Среди них такие частые проблемы, как стресс и тревожность, нарушения в восприятии образа тела и пищевые расстройства. Мы поговорим о том, почему они возникают и как ты можешь себе помочь и не дать им тебя одолеть.

ИТАК,
ПРИСТУПАЕМ.

ПОДСКАЗКА

Тебе может пригодиться **БЛОКНОТ** или **ДНЕВНИК**.

Пока читаешь, записывай свои идеи, вопросы и открытия. Делай заметки об эмоциях, которые испытываешь.



ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ?

Мы очень разные, так что на этот вопрос нет единого ответа. Некоторые люди, оказываясь в сложных ситуациях или сталкиваясь с трудностями, переживают их тяжелее, чем другие, что, собственно, и вызывает проблемы с психическим здоровьем.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Существует много причин, почему у людей возникают проблемы с психическим здоровьем. У каждого человека они будут свои. Вот лишь несколько примеров:



В таких обстоятельствах стоит внимательно к себе прислушиваться и наблюдать за своим самочувствием. А ещё важно обращаться за помощью, как только проблемы возникли. Не надо ждать, когда они причинят непоправимый вред.

СИГНАЛЫ И ПРИЗНАКИ

Мозг и тело часто посылают тебе предупредительные сигналы о состоянии психического здоровья. Отнесись к ним внимательно. Вот какие признаки могут подсказывать, что тебе сейчас нелегко и требуется помощь.



ПРОБЛЕМЫ
С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ



БЕСПРЕСТАННАЯ
ЗЛОСТЬ



ЧАСТЫЕ
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

НЕЖЕЛАНИЕ
ОБЩАТЬСЯ
С ДРУЗЬЯМИ



СТРАХ
ПЕРЕД
БУДУЩИМ



ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ



ПОСТОЯННОЕ
БЕСПОКОЙСТВО



НЕПРОХОДЯЩАЯ
ТОСКА



ПОЧТИ НЕОТСТУПНОЕ
ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА



НЕГАТИВНЫЕ
МЫСЛИ



КОМ
В ГОРЛЕ

ВЕЧНАЯ УСТАЛОСТЬ



УЧАЩЁННОЕ
СЕРДЦЕБИЕНИЕ

ПОДСКАЗКА

Хороший способ отслеживать своё психическое состояние – вести дневник настроения. Попробуй каждый вечер записывать свои **МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ**. Помни: если тебе почти всё время плохо, пора поговорить с кем-то из взрослых, кому ты доверяешь.

БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ

Часто стресс и печаль заставляют нас думать только о плохом, рассматривать только худшие варианты событий и принимать всё слишком близко к сердцу. Но мы не обязаны так жить постоянно. С негативным мышлением вполне можно справиться.

ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ

У всех бывают неприятные мысли, и порой они повторяются изо дня в день. Мы можем думать: «Как-то странно она на меня смотрит», «Ни за что не справлюсь с этим заданием, я ничего не понимаю», «Причёска у меня сегодня просто ужасная». Но почему такие соображения возникают автоматически? Обычно к этому приводят ошибки мышления (учёные называют их когнитивными искажениями). Вот несколько из них:

1. САМОУНИЧИЖЕНИЕ: мы фиксируемся только на своих недостатках и негативных событиях.

2. ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ: мы воображаем, что всё гораздо хуже, чем на самом деле.

3. ДУРНЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ: нам кажется, что в любой ситуации дело кончится провалом.

4. ВЛАСТЬ ЭМОЦИЙ: чувства захлестывают нас, подавляют рациональное мышление и не дают рассуждать здраво.

5. САМООБВИНЕНИЕ: мы считаем, что всё происходящее случается по нашей вине.

ПАУЗА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Тебе знакомы какие-то из приведённых ошибок мышления? Когда, где и почему они возникали? Что в тот момент помогло бы их преодолеть?



То, что мы думаем о себе,
не всегда верно.
Часто окружающие считают
нас совсем другими, так что стоит
поработать над своими
негативными убеждениями.

УПРАЖНЕНИЕ

НЕТ НЕГАТИВУ!

Поймав себя на неприятных, давящих мыслях, задай себе такие вопросы:

- Что доказывает, что эти мысли правдивы?
- Что доказывает, что эти мысли ложны?
- Что сказали бы моя лучшая подруга или лучший друг, узнав о моих размышлениях? А моя учительница? А родители или опекуны?
- Может, я ошибаюсь? Например, преувеличиваю, валю всё на себя, предсказываю неудачи на пустом месте? Мне точно известно мнение других людей обо мне или я просто фантазирую?
- Как я себя чувствую теперь? Я всё ещё думаю, что мои мысли были верны?

УКРЕПЛЕНИЕ СТОЙКОСТИ

Стойкость – это способность справляться от ударов жизни, какими бы жестокими они ни были. Это внутренняя сила и умение адаптироваться к переменам, трудностям и невзгодам. А ещё она позволяет развиваться вопреки всем испытаниям и проблемам.

Рисковать и переживать неудачи – дело сложное, но полезное. Справляться с неприятностями, не бояться ошибок – такие умения пригодятся каждому. Именно в этом секрет стойкости.

А Я СТОЙКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Стойкость – это навык, который можно освоить, так что у нас есть повод для оптимизма!

Она помогает укрепить здоровье и чувствовать себя счастливее. Стойких людей реже выбивают из колеи эмоциональные всплески. Такие люди меньше подвержены расстройствам психического здоровья, таким как депрессия или повышенная тревожность.



ПАУЗА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Насколько хорошо ты справляешься с проблемами?
Умеешь ли адаптироваться и преодолевать трудности?



НАВЫКИ СТОЙКОГО ЧЕЛОВЕКА

Вот некоторые качества и умения, которые помогают справляться с проблемами и укреплять стойкость.

- Юмор – умение найти повод для смеха даже в плохие времена и подмечать во всём смешную сторону.
- Внутренний компас – умение следовать голосу своей совести.
- Крепкие отношения с другими людьми.
- Оптимистичный взгляд на будущее.
- Восприимчивость – способность понимать, что происходит на самом деле.
- Независимость – умение самостоятельно справляться с трудностями.
- Гибкость – умение меняться.
- Любознательность.
- Ощущение, что ты можешь хорошо выполнять свои задачи.
- Духовность – ощущение связи с чем-то высшим.
- Способность мотивировать себя к тому, чтобы двигаться вперёд.
- Понимание, кто ты и почему думаешь, чувствуешь и ведёшь себя именно так, а не иначе.
- Упорство – умение продолжать путь, даже если увязнешь.
- Творческий подход – способность изобретать и создавать прекрасные новые вещи.

Как приспособиться к переменам

Жизнь никогда не стоит на месте. Мы это понимаем, но порой нам сложно смириться и с положительными, и с негативными изменениями и принять их. Тем не менее ты можешь кое-что сделать, чтобы переживать их легче.

- Признай, что перемены случаются.
- Старайся придерживаться своего привычного режима.
- Сохраняй физическую активность и старайся питаться здоровой пищей, насколько возможно.
- Запиши, что хорошего ты видишь в новых обстоятельствах. Попробуй открыть для себя новые возможности.
- Попроси о помощи.