Дыши

Как стать спокойнее

МИФ Подростки

Редакторы журнала Breathe

Дыши. Как стать спокойнее

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 159.9
ББК 88.287.2

Редакторы журнала Breathe

Дыши. Как стать спокойнее / Редакторы журнала Breathe — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-169408-3

Чрезмерная нагрузка и высокий уровень стресса сказываются на всех аспектах жизни: способности учиться, физическом состоянии, отношениях с семьей и близкими. Эта книга научит тебя нескольким простым техникам релаксации и поможет обрести спокойствие. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9
ББК 88.287.2

ISBN 978-5-00-169408-3

© Редакторы журнала Breathe, 2019
© Манн, Иванов и Фербер (МИФ), 2019

Содержание

Как стать спокойнее 6
Насколько тебе спокойно? 7
Давай поговорим о стрессе 8
Как понять, что я в состоянии стресса? 9
Шесть способов успокоиться 11
Стань озером 13
Эмоции не вечны 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Редакторы журнала Breathe
Дыши. Как стать спокойнее

Перевод выполнен с оригинального издания Be Calm. Be Your Best Self Every Day

Издано с разрешения *The Guild of Master Craftsman Publications Ltd.*

Перевод с английского *Татьяны Землеруб*

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright in the Work © GMC Publications Ltd., 2019

This translation of Be Calm 9781781453865 is published by arrangement with GMC Publications Ltd.
Published by arrangement with Ammonite Press, an imprint of GMC Publications Ltd.

Перевод на русский язык, издание на русском языке © ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

⁂

Как стать спокойнее

Как стать спокойнее

Сделай глубокий вдох. Ты чувствуешь спокойствие?

Когда приходится туго, наваливаются проблемы, появляется чувство паники. Это мозг посылает тебе сигнал, что организм находится в стрессе, и такое состояние влияет на все: способность запоминать информацию, концентрироваться, а иногда даже заставляет тебя злиться или грустить.

Именно поэтому мы, редакторы журнала Teen Breathe, решили составить эту книгу. Читая каждый месяц целые кипы статей о проблемах, с которыми сталкивается молодежь, мы поняли: есть немало способов с ними справиться. И теперь мы рады поделиться этим знанием с тобой!

Так что в следующий раз, когда возникнут напряжение и чувство, что ты не в своей тарелке, почему бы не взять эту книгу? Она поможет тебе задуматься о своем внутреннем состоянии, о причинах стресса и о том, как от него избавиться.

Разные люди справляются со стрессом по-разному. Мы надеемся, что ты найдешь собственный уникальный способ, дашь себе шанс стать собой и раскрыть свои блестящие способности.

Спокойствие и вера в себя!

Насколько тебе спокойно?

Быть подростком непросто. В семье разборки: родители требуют ответственного поведения, хорошей учебы и высоких отметок на экзаменах, с друзьями тоже постоянные ссоры, гормоны бурлят – и все это натурально сводит с ума. Полностью избежать стрессовых ситуаций в жизни не получится, но если понять, что именно тебя расстраивает, то можно научиться с ними справляться.

Давай поговорим о стрессе

1 Что такое стресс?

Иногда жизнь кажется невыносимой: родители и школа давят, требуют невозможного, а еще тебе не хочется отставать от окружающих. И в результате ты все время… в состоянии стресса.

Когда жизнь тебя крутит по-всякому, мозг получает сигналы о стрессе, и ты можешь почувствовать панику. Такое может случиться в любой момент – но обычно это происходит, когда тебе кажется, что ситуация выходит из-под контроля, или когда тебе приходится делать что-то сложное.

2 Все ли испытывают стресс?

Чувство напряжения, или стресс, часто возникает, когда меняются обстоятельства. И сейчас ты как раз в такой ситуации: ты паришь между детством и взрослым возрастом.

Меняется организм. Окружающие начинают требовать от тебя большего. Ты интенсивнее чувствуешь, и часто тебе сложно контролировать или выражать свои эмоции. Ты начинаешь задумываться, кто ты и кем хочешь стать. Все это дается довольно трудно. Неудивительно, что в твоей жизни присутствует стресс. Такая проблема есть у всех.

3 Получается, стресс – это естественно?

Да, испытывать стресс, столкнувшись с трудностями, – *более чем естественно*. Тебе приходится преодолеть себя, чтобы взвалить на свои плечи больше ответственности или сделать что-то впервые. Чувство стресса даже немного помогает быть в тонусе и мотивирует. Не забывай: наш мозг вообще-то любит решать задачки.

Порог стресса у всех разный: возможно, тебе легче справляться с ним, чем твоему другу, но все равно тяжелее, чем взрослым. Хорошая новость в том, что в любом случае ты можешь серьезно повысить свои навыки борьбы со стрессом.

Если научиться распознавать стресс и справляться с ним, он будет меньше тебя пугать. Ты обнаружишь в себе скрытые силы и мужество, которыми сможешь гордиться.

Как понять, что я в состоянии стресса?

Стресс проявляется по-разному, причем как эмоционально, так и физически. *Вот несколько признаков того, что ты в напряжении:*

• Тебе сложно сосредоточиться.
• Твой сон становится беспокойным, тебя постоянно преследует чувство усталости.
• Ты часто нервничаешь.
• Ты раздражаешься больше, чем обычно, и даже плачешь.
• Ты больше замыкаешься в себе.
• Тебе одиноко и не с кем поговорить.
• Ты постоянно чувствуешь недовольство собой.
• Ты ешь больше или, наоборот, меньше, чем обычно.
• Ты не можешь оторваться от социальных сетей.
• Ты сильно волнуешься или испытываешь панические атаки.
• У тебя появляются навязчивые идеи, ты пытаешься больше контролировать.
• Ты не испытываешь чувств, как будто немеешь.

Не забывай: некоторые из этих пунктов – вполне естественная черта подросткового возраста, поэтому слушай свой внутренний голос.

«Беспокойство не избавляет тебя от проблем завтра. Оно лишит тебя покоя сегодня».
Рэнди Армстронг, музыкант

Шесть способов успокоиться

Каждый избавляется от стресса по-своему. *Вот несколько способов, которые ты можешь попробовать. Какой из них подходит тебе?*

1 Выговорись

Первое, что нужно сделать, – прислушаться к себе и высказать свои чувства и ощущения. Если прямо сейчас ты чувствуешь напряжение, подумай: ты чувствуешь физический дискомфорт или тебя раздражают окружающие? Тебе одиноко и хочется уйти в себя? Проговори это с кем-то из друзей или членов семьи, и тебе будет легче привести мысли в порядок.

2 Дыши

Базовые дыхательные упражнения – например, вдох на три секунды и выдох на пять – кажутся очень простыми, но могут помочь, когда ты волнуешься.

3 Отдохни

Проведи время, не делая ничего определенного, но уйди подальше от смартфона или компьютера. Можно сделать записи в дневнике или посмотреть в окно и помечтать.

4 Займись спортом

Любая физическая нагрузка, от бега и футбола до йоги, поможет избавиться от стресса. Под ее воздействием мозг начинает активнее генерировать эндорфины – химические вещества, улучшающие настроение. А еще спорт поможет тебе высыпаться. Проплыви в хорошем темпе несколько раз туда-обратно бассейн и ты обнаружишь, что проблемы улетучились, а все мысли сосредоточены на том, как двигается твое тело.

5 Добивайся

Если нельзя решить текущую проблему, найди другую, которую ты точно *можешь* решить. Так у тебя появится чувство удовлетворения от сделанного.

6 Будь великодушнее

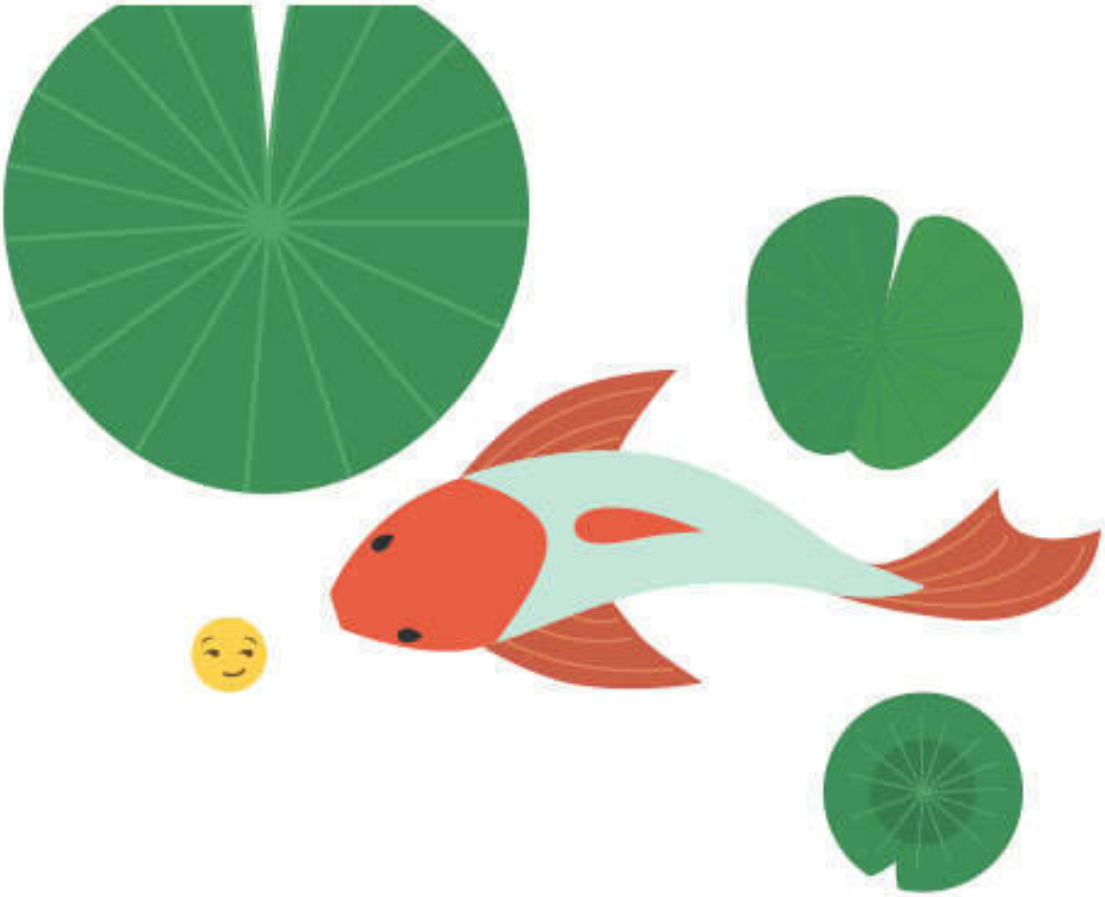
В течение дня постарайся смотреть на мир глазами других людей. Перестав зацикливаться на себе, ты увидишь свою жизнь и собственные проблемы в новом свете. Сделай что-нибудь для других. Время от времени откладывай свои дела и помогай другим: помой посуду, почитай младшей сестре или брату, позвони бабушке с дедушкой. Людям будет очень приятно, и у тебя тоже поднимется настроение.

А если ничего из этого не помогает?

Если стресс не проходит или слишком силен, поговори с кем-то из взрослых, например родственником или учителем. Внимательно выслушай совет, даже если поначалу он тебе не понравится. Попробуй его выполнить, просто в качестве эксперимента, – возможно, после у тебя появятся собственные идеи.

Подростковый возраст – время великих перемен и роста. Все это заставляет понервничать, но порой полезно притормозить и подвести итоги. И не забывай: это часть процесса, во время которого ты становишься собой.

Стань озером



Когда в тебе бушуют разные эмоции, можно сойти с ума. Но что, если есть простой способ успокоить этот шторм?

Представь, что ты видишь озеро, где плавает много рыбок. Каждая из них – это одна из тех эмоций, которые ты испытываешь в течение дня. Там есть злые рыбешки, счастливые, печальные, восторженные, скучные, завистливые – все-все твои эмоции. И если ты сейчас окажешься в пруду среди этих рыб-эмоций, тебе будет сложно с ними справиться.

Но однажды организация The 100 hours («100 часов»), которая пытается показать молодежи, какую пользу они могут принести миру, предложила интересную идею. Вместо того чтобы сидеть посреди этого шквала эмоций, представь, что ты и есть озеро – сразу все целиком. Что, если ты можешь наблюдать, как они плещутся, не участвуя в процессе? Что, если ты поймешь: каждая рыбка сама по себе довольно эмоциональна, но озеро остается прохладным и сдержанным?

Иногда кажется, что внутри тебя нарастает настоящая эмоциональная буря. Но если остановиться и просто признать свои чувства, распознать и назвать эмоции, ты увидишь, как они слабеют и сменяют друг друга. Ты поймешь, что можешь пережить шторм, просто наблюдая за тем, как он проходит.

Этот способ помогает тебе отделять себя от своих эмоций: ты не становишься тревожным человеком, просто сейчас в тебе присутствует чувство тревоги. Наблюдая за своими эмоциями, тебе проще понять, откуда они взялись, и отпустить те, что приносят неприятности. Заметив эмоцию, когда она только появилась, ты сможешь спокойно с ней взаимодействовать. Так что в следующий раз, когда тебе станет грустно или тревожно, вспомни про озеро и попробуй выполнить упражнения со следующей страницы.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ЭМОЦИЯМИ

Внутри нас бушует мешанина эмоций: тревога, восторг, страх, печаль или что-то еще. Когда ты начинаешь нервничать, ты чувствуешь себя беспокойной рыбкой в озере или, скажем, школьниками, которые носятся как угорелые туда-сюда по спортивной площадке.

Но ведь ты можешь стать и озером, и спортплощадкой, помнишь об этом? Ты можешь замечать свои тревоги, не пытаясь справиться с ними прямо сейчас? Ты видишь, что эмоции появляются и исчезают очень быстро – прямо как дети, которые только что влетели на спортплощадку? Ты веришь, что можешь справиться с эмоциями – как и площадка, которая выдерживает всю эту беготню?

Если ты замечаешь в себе эмоции, с которыми трудно справиться, попробуй такое упражнение.

Закрой глаза и представь, что ты – это школьный двор и все эмоции вперемешку просто беспорядочно носятся по нему.

Задай себе вопросы про каждую замеченную эмоцию:

Где именно в своем теле я чувствую ее?

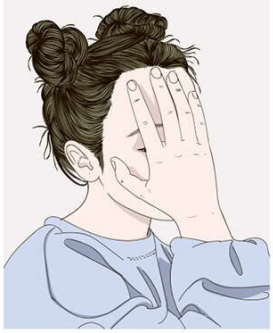
Если бы эта эмоция была животным, то каким?

В какой цвет могла бы быть окрашена эта эмоция?

Чем я могу себе помочь, когда начинаю испытывать эту эмоцию?

Каково это – наблюдать за проносящимися мимо эмоциями? Ты можешь отпустить какие-то из них?

Эмоции *не вечны*



Эмоции, будь то радость или печаль, восторг или страх, постоянно меняются.

Все мы постоянно испытываем те или иные эмоции – это часть нашего жизненного опыта. И эти эмоции вызывают у людей самые разные мысли и чувства, что серьезно сбивает с толку.

Например, когда нам грустно, мы говорим себе: «Мне всегда будет грустно». Эмоциональная боль бывает так сильна, что мы и представить не можем, что она однажды пройдет.

Когда практикуешь осознанный подход и обращаешь внимание на свои мысли, чувства и переживания, ты понимаешь, что эмоции не вечны. Если отступить на шаг и посмотреть на них со стороны, ты удивишься, как быстро они меняются.

Эми Зальцман в книге A Still Quiet Place For Teens («Спокойное место для подростка») рекомендует составлять график эмоций или отслеживать свои переживания. А потому возьми бумагу и подумай, какие эмоции ты хочешь понаблюдать. Что угодно: от радости до печали, от страха до облегчения, от ревности до любви.

Внимательно «пролистай» всю неделю и вспомни, когда та или иная эмоция у тебя возникала и когда проходила. Оцени по десятибалльной шкале ее интенсивность – как она менялась со временем? Например: разочарование держалось час на уровне 8, а затем показатель упал до 4 и оставался таким целый день (или неделю). А, скажем, уровень гнева сначала скакнул до 10, но через пять минут уже упал до 0.

Может быть, ты заметишь разные схемы проявления эмоций: например, гнев резко возрастает, но затем постепенно гаснет, а печаль накатывает мягкой волной. Отслеживая свои эмоции, ты осознаешь, насколько они непостоянны.

Как только ты заметишь схемы развития эмоций, то сможешь лучше различать их на всех стадиях: в момент возникновения, на своем пике и на спаде. Возможно, ты научишься «ловить» неприятные эмоции на ранней стадии и как-то успокаивать себя, чтобы не дать им «сорвать тебе крышу». Ты сможешь создать особое пространство, необходимое для того, чтобы справляться с эмоциями и реагировать на разные ситуации правильно. Это поможет тебе и сейчас, и в будущем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.