



Шила Раджа, PhD

УСТОЙЧИВЫЙ ПОДРОСТОК



**10 КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ОПРАВИТЬСЯ ОТ НЕУДАЧ
И ПРЕВРАТИТЬ СТРЕСС
В УСПЕХ**



Шила Раджа

**Устойчивый подросток. 10
ключевых навыков, которые
помогут оправиться от неудач
и превратить стресс в успех**

ИГ "Весь"

2021

УДК 159.9
ББК 88.9

Раджа Ш.

Устойчивый подросток. 10 ключевых навыков, которые помогут оправиться от неудач и превратить стресс в успех / Ш. Раджа — ИГ "Весь", 2021

ISBN 978-5-9573-3884-0

Непросто быть подростком. Мысли путаются от огромного количества поступающей информации, и вы не знаете, чему верить. Настроение скачет от чудесного к ужасному и обратно. В теле возникают новые незнакомые ощущения. Эти изменения сложно принять. К этому добавляются возможные конфликты в семье или школе, трудности в общении со сверстниками, проблемы с самооценкой... Бывает, что вы чувствуете себя растерянными, непонятыми — одни против всего мира. Эта книга поможет увидеть, что любые препятствия — неотъемлемая часть жизненного пути. Именно поэтому так важно сформировать психологическую устойчивость — не предавать себя и не опускать руки, что бы ни случилось. Автор подскажет упражнения, с помощью которых вы станете сильным и целеустремленным человеком. Научитесь справляться со стрессом и не отчаиваться. Со временем придет понимание, что испытания, конфликты помогли лучше понять себя и найти свой путь. И уже прямо сейчас вы можете разработать личный рецепт жизнестойкости, чтобы не чувствовать себя прямо сейчас одиноким, без страха смотреть в будущее. Будьте открыты и экспериментируйте с разными техниками, пока не найдете ту, что подойдет именно вам. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-9573-3884-0

© Раджа Ш., 2021

© ИГ "Весь", 2021

Содержание

Введение	10
Что такое жизнестойкость?	11
Зачем учиться навыкам жизнестойкости?	12
Ваше поколение просит о помощи	14
Травмы и токсичный стресс	15
Навыки жизнестойкости – это образ жизни	17
Часть I	18
Навык 1	19
Сохраняем покой тела	19
Работаем над режимом сна	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ши́ла Раджа

Устойчивый подросток: 10 ключевых навыков, которые помогут оправиться от неудач и превратить стресс в успех

Всем удивительным подросткам, а также двум совершенно особым подросткам в моей жизни – Лейле и Джае.

Sheela Raja

The resilient teen: 10 key skills to bounce back from setbacks and turn stress into success

© 2021 by Sheela Raja

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО Издательская группа «Весь», 2022

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть

семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



Шила Раджа пишет с потрясающей простотой. «*Устойчивый подросток*» – прекрасная книга, предлагающая читателю практичные, сильные и реалистичные рекомендации. Раджа обращается к читателю так, что это пробуждает в нем надежду и всеобъемлющее сострадание. Ее послание звучит громко и ясно: быть сильным возможно, и «*Жизнестойкий подросток*» рассказывает нам, как это сделать.

Сьюзан А. Грин, лицензированный социальный работник, клинический профессор и соруководитель Института травмы и психологической помощи при Школе социальной работы Университета Буффало.

Используя исследования и увлекательные истории, книга «*Устойчивый подросток*» предлагает актуальную и откровенную информацию о физическом и эмоциональном здоровье. Она дает практические рекомендации по управлению сном, стрессом и тяжелыми эмоциями и содержит советы по развитию осознанности, здоровых привычек и социальных связей. Глава о когнитивной гибкости и реалистичном оптимизме, навыках, которые помогают трансформировать сложные ситуации и позволяют извлечь полезный опыт из жизненных испытаний, делает эту книгу особенно ценной и современной (как для взрослых, так и для подростков).

Бриджид Маккау, доктор медицины, исследователь, магистр общественного здравоохранения, клинический консультант Калифорнийской инициативы по изучению травмирующего детского опыта, медицинский директор (в отставке) программы по предотвращению насилия в семье Kaiser Permanente

Шила Раджа создала современную, практичную и содержательную книгу не только для подростков, переживающих стресс и неудачи, но и для тех взрослых, которые стремятся к достижению эмоционального благополучия. Она написана доступным и увлекательным языком. Родители и специалисты, ищущие исключительный материал по развитию устойчивости и навыков адаптации для подростков, будут в восторге от последнего труда Раджи – вероятно, лучшей из всех написанных ею книг.

Мэтт Грей, доктор философии, профессор психологии в Университете Вайоминга, прошедший обучение в Национальном центре борьбы с посттравматическим стрессовым расстройством и специализирующийся на травмах

Эта книга – подарок для молодежи в трудные времена. Когда мысли, эмоции и телесные ощущения постоянно меняются, сострадательный и успокаивающий голос может прозвучать, как ясный колокол, вызывающий к раненым и исцеляющий их. Обращаясь напрямую к подросткам и юношеству, Раджа обеспечивает их практическими навыками существования в мире, повышения стойкости и роста для того, чтобы вести осмысленную жизнь. Практичное и глубокое чтение!

Роксана Круз, доктор медицины, член Американской коллегии врачей, директор по медицинским и клиническим вопросам в Техасской ассоциации центров общественного здравоохранения, работает с обездоленными и незащищенными слоями населения

Если вы подросток, сталкивающийся с трудностями любого рода, проявите к себе доброту и приобретите эту книгу. Раджа поможет вам прийти в норму, задавая осторожные вопросы для дальнейшего размышления. Отличная смесь историй, научных данных и посильных, действенных техник делает эту книгу очень полезной. Но мне, всю жизнь проработавшей психологом в колледже, нравится то, что, узнавая больше о жизнестойкости, вы также узнаете больше и о самом себе.

Арун Пунусами, главный научный сотрудник Collegewise и ведущая подкаста Get Wise

Шила Раджа написала важную книгу, которая помогает подросткам развить ключевые навыки достижения эмоциональной целостности и благополучия. Раджа предлагает четкие определения, узнаваемые примеры, практические советы и стратегии. Психотерапевты, лица, взаимодействующие с молодежью, и учителя могут использовать ее как руководство в работе с отдельными подростками и группами. Представляю, как родители и подростки используют эту книгу для установления полноценного диалога за обеденным столом.

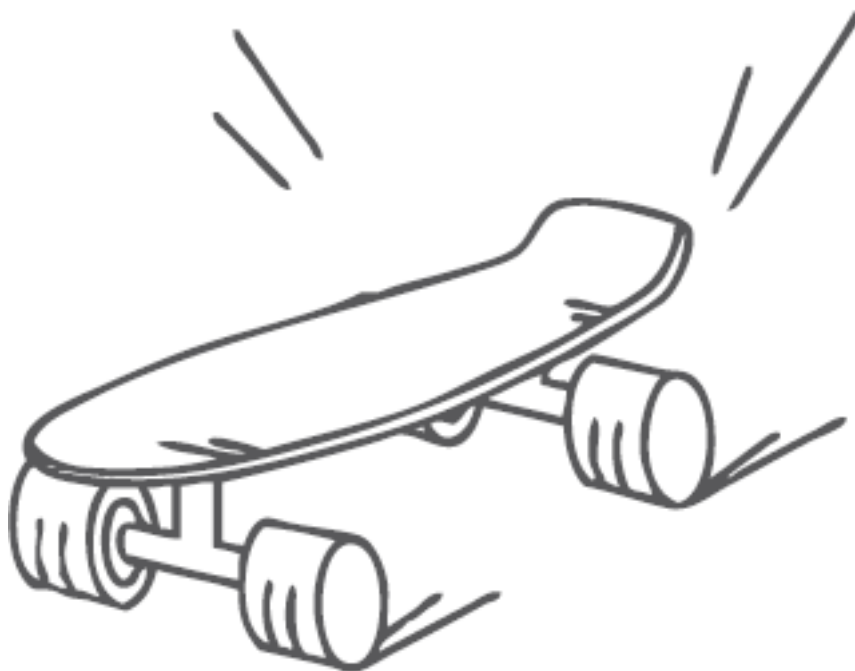
Синтия Любин Лэнгтцу, доктор психологии, профессор программы обучения клинических психологов в Чикагской школе профессиональной психологии кампуса Университета Чикаго

Нынешние подростки нуждаются в жизнестойкости больше, чем когда бы то ни было. В наши дни, когда каждый сталкивается с вопросами социальной справедливости и проблемами общественного здоровья, Раджа снова создает ясный, сострадательный и действенный план для молодежи. «Устойчивый подросток» полон практических советов и инструментов, которым подростки смогут с легкостью следовать. Доказывая, что существование факторов стресса – норма для всех нас, автор предлагает продуманные идеи по улучшению благополучия и укреплению жизнестойкости. Раджа, чей подход очень логичен и полон сочувствия, снова демонстрирует, почему она является ведущим специалистом в сфере подростковых травм и жизнестойкости. Читатель получит ценные жизненные уроки, которые возьмет с собой во взрослую жизнь!

Шейри Р. Тёрнер, доктор медицины, магистр общественного здравоохранения, главный сотрудник по вопросам преобразований в Crisis Text

Line, а также генеральный директор компании Shairi Turner MD Coaching and Consulting

Введение



Спасибо за то, что выбрали эту книгу! Вы могли задуматься о ее приобретении по множеству причин. Возможно, у вас проблемы с учебой, вы испытываете давление со стороны общества или трудности в отношениях, много тревожитесь о том, насколько неопределенным кажется будущее. А может, вы столкнулись с по-настоящему сложной ситуацией – с дискриминацией или насилием того или иного вида в своей жизни – и пытаетесь найти способ выжить и процветать. Возможно, вам кажется, что прямо сейчас все неплохо, но вы хотите найти способ чувствовать себя более счастливым, более расслабленным, улучшить отношения с друзьями и семьей, ощутить в себе энергию и мотивацию.

Факторы стресса, те вещи, которые заставляют вас понервничать, – неизбежная часть жизни. Препятствий всегда хватает!

«Подождите-ка, – думаете вы, – но ведь многим людям удается собраться с духом! Почему же я не в состоянии справиться с собственной жизнью?» Ученые задались тем же вопросом и определили множество навыков, которые могут помочь вам справиться со стрессом и неудачами. Именно этому посвящена книга: она учит, как стать более жизнестойкими.

Навыки жизнестойкости позволяют нам наслаждаться хорошими временами и учиться справляться со сложными периодами. Они помогают ощутить себя мотивированным, полным энергии, собранным и способным сотворить ту жизнь, которая вам по-настоящему нравится. Они могут подарить силу, необходимую для того, чтобы установить более глубокие отношения, погрузиться в жизнь сообщества и помочь сделать мир лучшим местом.

Осваивая навыки из этой книги, подумайте, что лучше всего подходит именно вам, – это зависит от вашего распорядка дня, интересов и личных качеств. Ваше путешествие уникально и важно, и вы найдете множество способов сделать свой путь к жизнестойкости глубоко личным.

Что такое жизнестойкость?

В словаре дается два определения английского слова «resilience», резилентность, эластичность или жизнестойкость. Первое касается того, как физическое тело (включая клетки нашего тела) восстанавливает свою форму после сжатия. Второе имеет отношение к тому, как люди реагируют на стресс.

Резилентность (Merriam-Webster, 2020g)

1. Способность тела, подвергшегося давлению, вернуться к прежнему размеру и форме после того, как оно испытывает деформацию, причиненную преимущественно сжатием.
2. Способность восстановиться после трудностей или изменений и/или легко приспособиться к ним.

Эта книга сосредоточена на втором определении. По сути, можно считать жизнестойкость *способностью адаптироваться в трудные времена или времена перемен*.

Существует много неверных представлений о том, что действительно означает жизнестойкость в психологии и науке о здоровье. Давайте начнем с того, чем она не является. Жизнестойкость не означает, что вы всегда спокойны и счастливы. Вы живой человек, и в сложные времена вы непременно будете испытывать различные чувства и эмоции. Это могут быть отрицательные, сложные и болезненные эмоции, что временами будут захлестывать вас. И это совершенно нормально!

В жизнестойкости интересно то, что она оставляет место для выражения негативных эмоций и *одновременно* – для поиска способов выживания и процветания в жизни. Жизнестойкость может уживаться со сложными эмоциями. Суть ее в том, чтобы у вас случались и хорошие, и плохие времена, в том, чтобы научиться справляться с неудачами. *Жизнестойкость – не пункт назначения, это подход к жизни*.

И этому можно научиться – вы не рождаетесь с данным навыком. Изучая и практикуя упражнения из этой книги, вы можете развить свою жизнестойкость. Ежедневно выполняя действия по поддержанию здоровья ума, тела и духа, можно подготовить себя к напряженным временам.

Отнеситесь к этому так: когда вам неожиданно придется пробежать пару миль, вы сделаете это гораздо легче, если заблаговременно попрактикуетесь в беге на короткие дистанции. Таков подход этой книги – вы начинаете понемногу приобретать здоровые привычки, чтобы в тот момент, когда будете нуждаться в них больше всего, у вас уже был необходимый опыт.

Для рассуждения о жизнестойкости наиболее полезным для вас может стать следующее определение:

Жизнестойкость

1. Ряд навыков, которые помогают укрепить здоровье ума и тела.
2. Техники, которые помогают установить крепкие и здоровые эмоциональные связи и обрести целеустремленность.
3. Набор практик, которые помогут здоровым образом справиться с трудными временами.

Зачем учиться навыкам жизнестойкости?

В идеальном мире нам не понадобились бы такие книги, как эта. В нем не было бы стрессов или несчастий. Никто не сталкивался бы с неудачами. К сожалению, мы живем не в идеальном мире. Если у вас бывали времена, когда вы ощущали сильную тревогу, то вы не одиноки. Повседневная жизнь полна стрессовых факторов, которые могут вызвать такие неприятные эмоции, как беспокойство, печаль или гнев.

К примеру, вы беспокоитесь по поводу сдачи экзамена, встречи с новыми людьми, попыток освоить новый вид спорта, вступления в клуб или начала учебного года. Зачастую с этими краткосрочными стресс-факторами легко справиться, но, если все случается одновременно, порой приходится нелегко. Согласно Американской психологической ассоциации (2018), многие подростки испытывают стресс, связанный со следующими ситуациями или местами:

- школа и работа;
- поступление в новый колледж или решение о том, чем заняться после школы;
- семейная финансовая ситуация;
- отношения с родителями и семьей;
- проблемы с друзьями и романтическими партнерами;
- семейные обязанности.

Если вы испытываете беспокойство или подавленность, когда нужно переехать в новый район, когда родители расстанутся или разведутся, то в этом нет ничего необычного. Такие факторы стресса ничем не отличаются от тех, с которыми сталкивались предыдущие поколения. Люди всегда беспокоились насчет денег, работы и отношений. К примеру, 81 % молодых людей в возрасте 18–21 года отмечают, что деньги – источник сильного стресса. А 63 % молодых людей в возрасте 15–17 лет считают, что недостаток денег в семье – значительный источник стресса (Американская психологическая ассоциация, 2018).

Если говорить обо всех возрастных группах, многие люди заявляют, что их беспокоят насилие и преступность, здоровье и здравоохранение, преступления на почве ненависти, войны и конфликты, террористические атаки, налоги, разногласия и скандалы, а также безработица или низкая заработная плата. В зависимости от этнической принадлежности и сексуальной ориентации от 10 до 30 % людей также считают значимым источником напряжения в своей жизни дискриминацию.

У вашего поколения есть и дополнительные источники стресса (Американская психологическая ассоциация, 2018). На молодых людей значительное влияние оказывают проблемы, с которыми сталкивается наша нация, в том числе финансовая и социальная неопределенность, вооруженное насилие и вопросы общественного здравоохранения. Вот несколько ключевых фактов о людях в возрасте 21 года и моложе:

- 33 % беспокоятся о личных долгах, включая кредиты;
- 31 % беспокоится о нестабильности места проживания, то есть о том, что у них не всегда будет надежное, безопасное место для жизни;
- 28 % беспокоятся о продовольственной безопасности, о том, что когда-нибудь у них не будет достаточно пищи или ресурсов для приобретения здоровой питательной еды на регулярной основе;
- 69 % чувствуют «значительную озабоченность» будущим нации;
- 75 % считают массовые расстрелы сильным источником стресса.

Когда смотришь на распространенность этих стрессовых факторов, легко впасть в отчаяние. Но на самом деле это означает, что вы не одиноки. Многие люди сталкиваются с серьезными трудностями, и нужно учиться у тех, кто успешно справляется с ними. Можно научиться

относиться к жизни более стойко. Есть множество навыков, которые помогут справиться со сложными ситуациями, и именно этому посвящена данная книга.

Ваше поколение просит о помощи

Если вы чувствуете, что переживаете периоды напряжения, депрессии и беспокойства, то вы не одиноки (Американская психологическая ассоциация, 2018). Давайте рассмотрим еще несколько ключевых фактов.

- 27 % молодых людей в возрасте менее 21 года (иногда их определяют как поколение Z) называют состояние своего душевного здоровья приемлемым или плохим (по сравнению с 15 % среди миллениалов, 13 % среди поколения X, 7 % среди бэби-бумеров и 5 % среди взрослых в более старшем возрасте).

- Молодые люди чаще, чем представители некоторых других поколений, отмечают, что у них диагностировали тревожное расстройство (18 %), и чаще, чем люди всех остальных поколений, страдают от депрессии (23 %).

Возможно, растущее внимание к психическому здоровью и уменьшение стигмы повысили готовность вашего поколения говорить о проблемах психического здоровья, и это привело к росту готовности обратиться за помощью.

В целом представители молодежи гораздо чаще получают или уже получили лечение или терапию у психолога или другого специалиста в сфере психического здоровья (Американская психологическая ассоциация, 2018). На самом деле, как мы часто будем упоминать в этой книге, обращение за помощью – ключевой навык жизнестойкости. Просто взяв в руки эту книгу, вы уже вступили на верный путь.

Травмы и токсичный стресс

Некоторые подростки сталкиваются с более серьезными или травмирующими факторами стресса, включая травлю, хронические заболевания, межличностное и сексуальное насилие и другие виды жестокого обращения. К несчастью, многие из них не всегда чувствуют себя в безопасности дома или в своем окружении, а иногда и становятся свидетелями насилия в обществе или семье.

Некоторые подростки пережили сексуальное или физическое насилие, зачастую со стороны кого-то знакомого, к примеру члена семьи, друга или партнера (Wincentak, Connolly и Card, 2017). Травля – еще одна проблема, о которой начали говорить всерьез в последние годы, поскольку она может оказать на человека значительное влияние (Kann и др., 2018).

Когда травматические события происходят неоднократно, это называется *токсичным стрессом* – такая разновидность стресса может оказать серьезное воздействие на ваше психическое и физическое здоровье (Shonkoff и др., 2012). Если вы столкнулись с подобным, не теряйте надежды. Навыки жизнестойкости из этой книги могут оказаться особенно полезными для того, чтобы попытаться создать жизнь, к которой вы стремитесь и которую заслуживаете. Неплохо будет обратить особое внимание на часть III «Ежедневное взаимодействие с миром вокруг вас», где приведены способы поиска надежного взрослого (учителя, советника, члена семьи или кого-то еще), который поможет вам развить эти навыки жизнестойкости.

Помощь при токсичном стрессе: история Джоуи

Джоуи – тринадцатилетний восьмиклассник. Его родители развелись несколько лет назад, а недавно к ним в дом переехал друг матери. У Джоуи много обязанностей по дому, включая обязанность присматривать за маленькими братом и сестрой после школы.

Бойфренд его матери в настоящее время безработный, и вместо того, чтобы помогать заботиться о семье, он пьет алкоголь и часто кричит на Джоуи, называя его «тупицей и бездельником». Оценки Джоуи постепенно ухудшаются, и он теряет уверенность в себе. Он даже начинает заикаться в школе, чем вызывает насмешки одноклассников.

Однажды учительница отводит Джоуи в сторону и спрашивает его об отметках. Она говорит с ним по-доброму и вместо того, чтобы ругать, хочет узнать, все ли в порядке. Джоуи решается довериться и открывается учительнице. Он рассказывает ей о недавних переменах и о том, как они влияют на него. Учительница связывается со школьным социальным работником, и они начинают общаться с матерью Джоуи о том, как можно улучшить их домашнюю жизнь. Решение Джоуи не бороться в одиночку по-настоящему важно для его будущего.

Посттравматический рост

Некоторые люди, которые столкнулись с серьезными факторами стресса, впоследствии нашли возможности для *посттравматического роста*. Со временем они обнаружили, что трудности дали им шанс сформировать новые, осмысленные отношения, найти более глубокую ценность и цель в жизни, помогли понять, насколько они сильны (Tedeschi и др., 2018). Это

не означает, что вы счастливы от того, что столкнулись с такими ужасными ситуациями. Вовсе нет. Это просто значит, что у вас есть потенциал учиться на них и расти.

Посттравматический стресс тесно связан с жизнестойкостью. Можете считать жизнестойкость поиском способов выживания и приспособления в условиях стресса, а посттравматический рост – способом найти смысл в пережитом. В частях III и IV, «Ежедневное взаимодействие с миром вокруг вас» и «Обретение смысла, радости и цели», вы обретете важные навыки для посттравматического роста и жизнестойкости.

Навыки жизнестойкости – это образ жизни

Навыки жизнестойкости помогут справиться с кратковременными сложностями и разочарованиями. Они также научат выживать и наслаждаться жизнью даже при влиянии более долгосрочных, серьезных факторов стресса. Жизнестойкость – это не пункт назначения, это подход к жизни. Эти навыки основываются на новейших исследованиях в психологии, здравоохранении и нейробиологии, и в этой книге они разделены на четыре части.

Часть I: забота о своем физическом здоровье. В первой части приведены советы о том, как создать подходящий вам распорядок дня, не вызывающий скуку. Также мы обсудим, как правильно работать с нездоровыми способами борьбы со стрессом (к примеру, злоупотребление наркотиками) так, чтобы вы не испытывали чувства вины и не подвергались критике.

Часть II: забота о своем психическом и эмоциональном здоровье. Вторая часть посвящена осознанности – способности сосредоточиваться на том, что происходит в настоящий момент, а не заикливаться на прошлом или будущем. Кроме того, мы исследуем способы работы с трудными эмоциями, включая депрессию и беспокойство, а также поймем, как учиться у прошлого, составляя планы на будущее.

Часть III: ежедневное взаимодействие с миром вокруг вас. Третья часть рассказывает о том, как сформировать здоровые отношения и выстроить надежную систему поддержки. Мы также поэкспериментируем со способами принятия здорового выбора и посмотрим, как это связано с нашими отношениями и самоощущением.

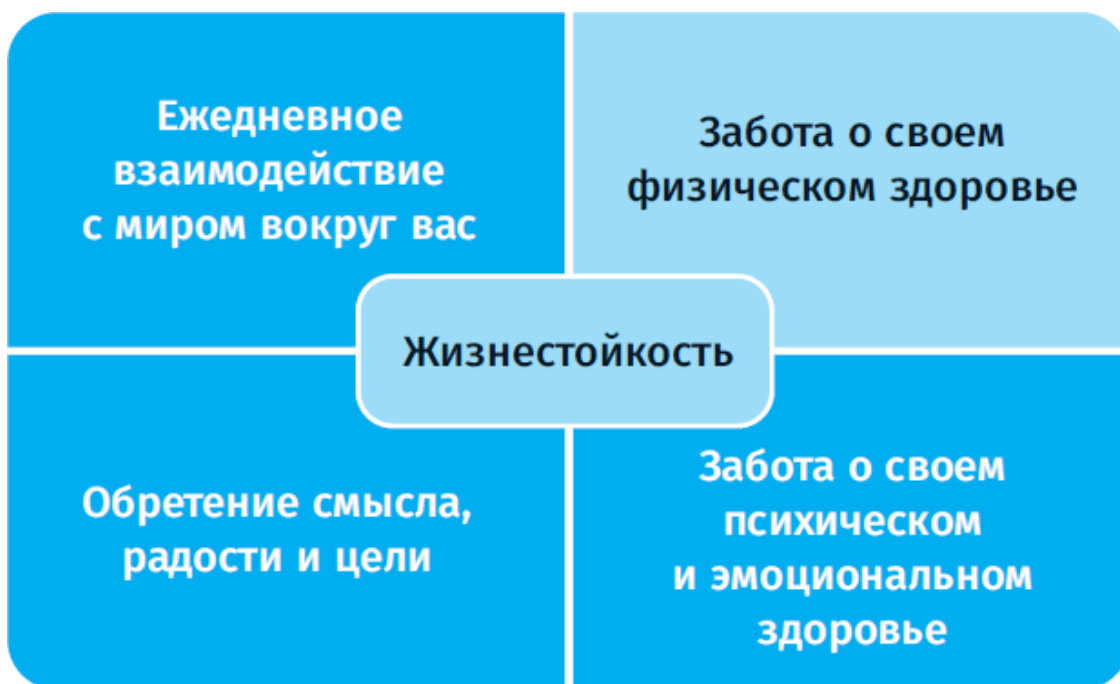
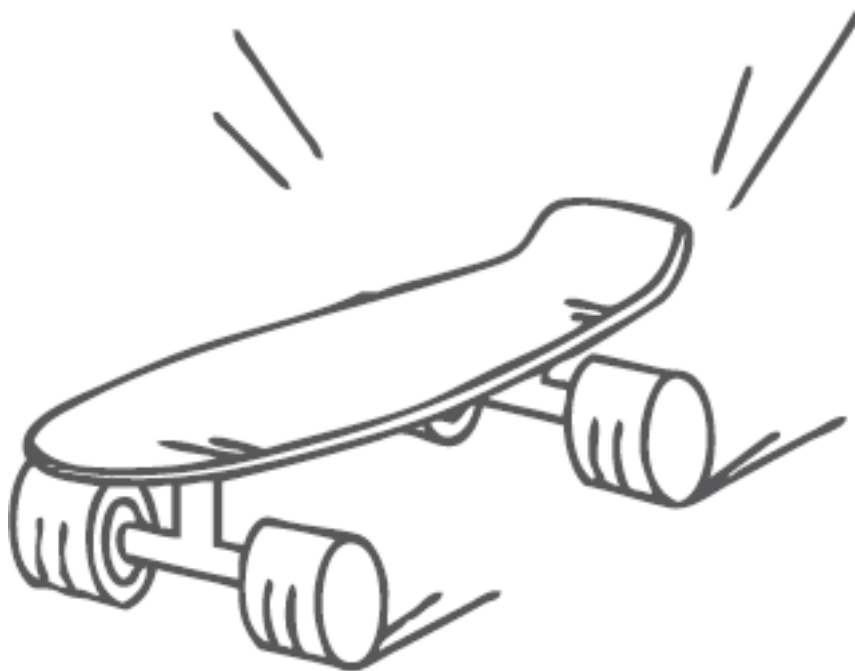
Часть IV: обретение смысла, радости и цели. В четвертой части мы изучим способы выработки реалистичного и оптимистичного отношения к разным ситуациям. Мы поговорим о том, какую роль играет в обретении смысла жизни юмор, служение обществу и активистская деятельность.

Хотя навыки из этой книги можно (и нужно) практиковать по отношению к краткосрочным факторам стресса, они также эффективны в долгосрочных и крайне напряженных ситуациях. Помните, что жизнестойкость не означает, что у вас не будет никаких симптомов и вы освободитесь от стресса. Можно обрести радость и смысл в жизни, одновременно ощущая тяжелые эмоции.

Что касается этой книги, в данный момент мир столкнулся с огромным вызовом – пандемией COVID-19. Навыки жизнестойкости становятся важнее, чем когда бы то ни было. Чтобы понять, как использовать техники из этой книги в ситуации социального дистанцирования и работы с неопределенностью, можно обратиться к дополнительной бесплатной информации на сайте <http://www.newharbinger.com/45786>.

Прошлое необязательно определяет будущее. Возможно, вы чувствуете, что не лучшим образом справлялись со стрессом. Наверняка в вашей жизни было много сложностей. Можете начать прямо сейчас и найти способы учиться, выживать и наслаждаться настоящим. Читая эту книгу, будьте открыты и экспериментируйте с разными техниками, пока не найдете ту, что подойдет именно вам. Вы начинаете путешествие к созданию более здорового, счастливого образа жизни. Считайте себя ученым, исследователем, предпринимателем, художником или атлетом – и начните разрабатывать собственный, личный рецепт жизнестойкости!

Часть I Забота о своем физическом здоровье



Навык 1

Работаем над режимом дня: сон, питание, физическая нагрузка и технологии

Когда вы думаете о слове «режим», на ум, вероятно, приходит прилагательное «скучный». Что ж, по крайней мере частично это правда. Но хороший режим – ключевая составляющая жизнестойкости. Вам нужна стабильность для заботы о себе, особенно когда речь идет о сне, питании, упражнениях и времени, проведенном перед экраном. Эти элементы – основа здоровья и хорошего самочувствия. И вы, вероятно, сталкивались с подобным: когда один из них выходит из равновесия, то же случается и с вами.

Ваше тело работает лучше в спокойном, предсказуемом окружении. По сути, именно регулярная продолжительность сна вкупе со здоровыми дозами упражнений и пищи поддерживает нашу жизнь. А скрытая польза от рутинных дел заключается в том, что на самом деле они дают нам энергию для большей спонтанности и веселья. Телу легче приспособиться к кратковременному стрессу (к примеру, зубрежке перед экзаменом), если вы полны сил и отдохнули, а засидеться за беседой с друзьями в выходные будет гораздо проще, если вы не уставали всю неделю.

Некоторые из навыков, приведенных в этом разделе, могут показаться слишком простыми, но на самом деле вы обнаружите, что даже незначительные изменения в распорядке дня принесут огромную пользу. Хороший режим поможет ощущать себя лучше физически и эмоционально, а это позволит вам легче справляться со стрессом и получать удовольствие от хороших времен.

Сохраняем покой тела

Наверное, вы задаетесь вопросом, почему так важен режим дня. Это имеет отношение к тому, как устроено тело. Наши тела предназначены для работы с кратковременными факторами стресса. Представьте пещерного человека, бегущего от тигра. Что происходит, когда человек видит тигра? Его *симпатическая нервная система* начинает работать, и немедленно возникает реакция «бей или беги», что означает, что тело готовится либо бежать от тигра, либо бороться с ним. При этом ускоряется сердечный ритм (чтобы мы получили больше энергии), расширяются зрачки (чтобы мы лучше видели), а пищеварение замедляется. Кроме того, во время стресса активизируется так называемая *гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось* (ГГН-ось). По сути, надпочечники запускают процесс, который побуждает тело производить больше гормонов стресса, включая кортизол. Эти гормоны повышают кровяное давление и уровень сахара в крови, чтобы мы могли справиться с напряженной ситуацией.

Когда стресс проходит (тигр убит или остался далеко позади), нужно несколько минут – порой двадцать или даже больше, – чтобы тело успокоилось. В целом наше тело устроено так, чтобы справляться с кратковременными факторами стресса, но только в том случае, если мы полны энергии и достаточно отдохнули. Если в целом вы поддерживаете хороший режим, будет гораздо легче оправиться от кратковременных факторов стресса, беспокоящих тело. Вот почему так важен сон, питание и физические нагрузки.

Работаем над режимом сна

Одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать для себя, – выработать здоровый режим сна. Подростки часто ощущают, что не высыпаются. В вашей жизни много дел,

требующих времени: домашняя работа, дополнительные занятия, спорт или подработка после школы. Кроме того, пытаясь наконец уснуть, вы не можете сомкнуть глаз, беспокоясь о том, что может случиться завтра.

Если вы не выспитесь, на следующий день будет очень сложно сосредоточиться, управлять настроением или ощущать себя полным энергии. А если жизнь подбросит неожиданную причину для стресса, будет еще труднее справиться с ним, если вы плохо отдохнули.

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.