

Ключ к себе

Лиза Шаб

ДАЕМ ОТПОР  
ГРУСТИ  
И ДЕПРЕССИИ

КАК ПОБОРОТЬ  
ТОСКУ  
И АПАТИЮ

КАК СПРАВИТЬСЯ  
С ПЕРЕМЕНАМИ  
В ЖИЗНИ

КАК ПОЛУЧИТЬ  
ПОДДЕРЖКУ  
В НУЖНУЮ МИНУТУ

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>10</b>
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что такое депрессия? .....	12
УПРАЖНЕНИЕ 2. Симптомы депрессивных состояний .....	16
УПРАЖНЕНИЕ 3. Причины депрессивных состояний .....	20
УПРАЖНЕНИЕ 4. Зимняя тоска .....	24
УПРАЖНЕНИЕ 5. Негативное влияние алкоголя и наркотиков .....	30
УПРАЖНЕНИЕ 6. Мысли позитивно .....	34
УПРАЖНЕНИЕ 7. Влияние перспективы .....	40
УПРАЖНЕНИЕ 8. Учись отпускать проблемы .....	45
УПРАЖНЕНИЕ 9. Живи настоящим .....	50
УПРАЖНЕНИЕ 10. Помощь высшей силы .....	55
УПРАЖНЕНИЕ 11. Здоровая самооценка .....	60
УПРАЖНЕНИЕ 12. Почувствуй, что тебя любят .....	65
УПРАЖНЕНИЕ 13. Вера в себя .....	70
УПРАЖНЕНИЕ 14. Умение постоять за себя .....	75
УПРАЖНЕНИЕ 15. Социальные навыки .....	81
УПРАЖНЕНИЕ 16. Спрашивай и слушай .....	86
УПРАЖНЕНИЕ 17. Хорошие навыки общения .....	91

УПРАЖНЕНИЕ 18. Разрешение конфликтов и разногласий . . . . .	97
УПРАЖНЕНИЕ 19. Навыки решения проблем . . . . .	103
УПРАЖНЕНИЕ 20. Управляй стрессом на «раз-два-три» . . . . .	109
УПРАЖНЕНИЕ 21. Взгляд со стороны . . . . .	114
УПРАЖНЕНИЕ 22. Как пережить перемены . . . . .	119
УПРАЖНЕНИЕ 23. Как пережить отказ и попробовать снова . . . . .	124
УПРАЖНЕНИЕ 24. Как пережить потерю . . . . .	129
УПРАЖНЕНИЕ 25. Не зацкливайся на себе . . . . .	135
УПРАЖНЕНИЕ 26. Будь активнее . . . . .	141
УПРАЖНЕНИЕ 27. Еда влияет на настроение . . . . .	146
УПРАЖНЕНИЕ 28. Депрессия и физическая активность . . . . .	152
УПРАЖНЕНИЕ 29. Работа с дыханием . . . . .	158
УПРАЖНЕНИЕ 30. Творческое самовыражение . . . . .	163
УПРАЖНЕНИЕ 31. Поддерживай других . . . . .	167
УПРАЖНЕНИЕ 32. Профессиональная помощь . . . . .	171
УПРАЖНЕНИЕ 33. Группы поддержки . . . . .	177
УПРАЖНЕНИЕ 34. Всей семьей . . . . .	181
УПРАЖНЕНИЕ 35. Подумай о последствиях . . . . .	187

УПРАЖНЕНИЕ 36. Поделись своими переживаниями .....	192
УПРАЖНЕНИЕ 37. Аварийный план .....	197
УПРАЖНЕНИЕ 38. Подпиши договор .....	201
УПРАЖНЕНИЕ 39. Горячая линия .....	206
УПРАЖНЕНИЕ 40. Сила надежды .....	211
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	215

# ВВЕДЕНИЕ



Дорогой читатель!

В тот или иной момент своей жизни депрессивные переживания испытывают многие люди, однако в подростковом возрасте физических, эмоциональных и психических изменений становится так много, что чувство грусти и безысходности возникает чаще обычного. Какой бы ни была причина этого состояния, чтобы жить счастливо и полноценно, тебе надо научиться правильно с ним работать.

Упражнения в этой книге не заменяют собой другие виды лечения, а дополняют их, так что в любом случае советуем проконсультироваться со специалистом. Помни, что проработка депрессивных переживаний — это как учебный курс или освоение какого-то нового навыка: чем больше сил ты вложишь, тем лучше будет результат. Если ты пролистаешь эту книгу, ты просто узнаешь для себя что-то новое. Если же ты возьмешься за упражнения всерьез и углубишься в них, они могут изменить твою жизнь.

Поскольку все люди разные и процесс выздоровления тоже немного отличается, упражнения в книге очень разнообразны. Твоя задача — попробовать все и найти те из них, которые подходят именно тебе. Воспринимай каждое новое упражнение как эксперимент, в ходе которого ты узнаешь о себе что-то новое. Если какое-то упражнение конкретно у тебя сработало плохо, это совсем не означает, что ты потерпел неудачу. Ты просто установил, что в данный момент оно тебе не подходит. Продолжай работать до тех пор, пока не найдешь что-нибудь более эффективное. Может быть, некоторые упражнения тебе придется выполнить два и даже три раза, пока ты не освоишься. Это нормально.

Не забывай, что если депрессивное состояние не проходит и углубляется, если оно начинает пугать тебя, то обязательно надо сообщить об этом человеку, который способен тебе помочь. Этой теме посвящено несколько упражнений в конце книги — поделись ими с доверенным взрослым.

Работая с этой книгой, ты делаешь очень полезное дело и в результате научишься владеть собой и надлежащим образом о себе заботиться. Навык борьбы с депрессивными состояниями можно наработать — ты ведь научился завязывать шнурки, читать и писать. Просто попробуй и будь терпимее к себе: ты сможешь хорошо себя чувствовать, если как следует над этим поработаешь. Ты этого заслужишь!

*Лиза Шаб*



УПРАЖНЕНИЕ 1

ЧТО ТАКОЕ

ДЕПРЕССИЯ?



## ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Депрессия — это расстройство настроения. Она обычно сопровождается чувством грусти, физическим и эмоциональным упадком сил, потерей интереса к тому, что раньше тебя радовало. Это одно из самых распространенных эмоциональных расстройств и одно из тех, которые проще всего вылечить.

---

У каждого бывают веселые и грустные дни. Ты отлично себя чувствуешь, когда твоя команда побеждает в чемпионате, когда тебе поставили хорошую отметку за контрольную, когда ты веселишься на вечеринке. Если же ты поссорился с лучшим другом, родители не пустили тебя на концерт и тебе не дали роль в школьном спектакле, настроение будет подавленным. Обычно плохое настроение сравнительно быстро проходит, и вскоре ты опять чувствуешь себя нормально.

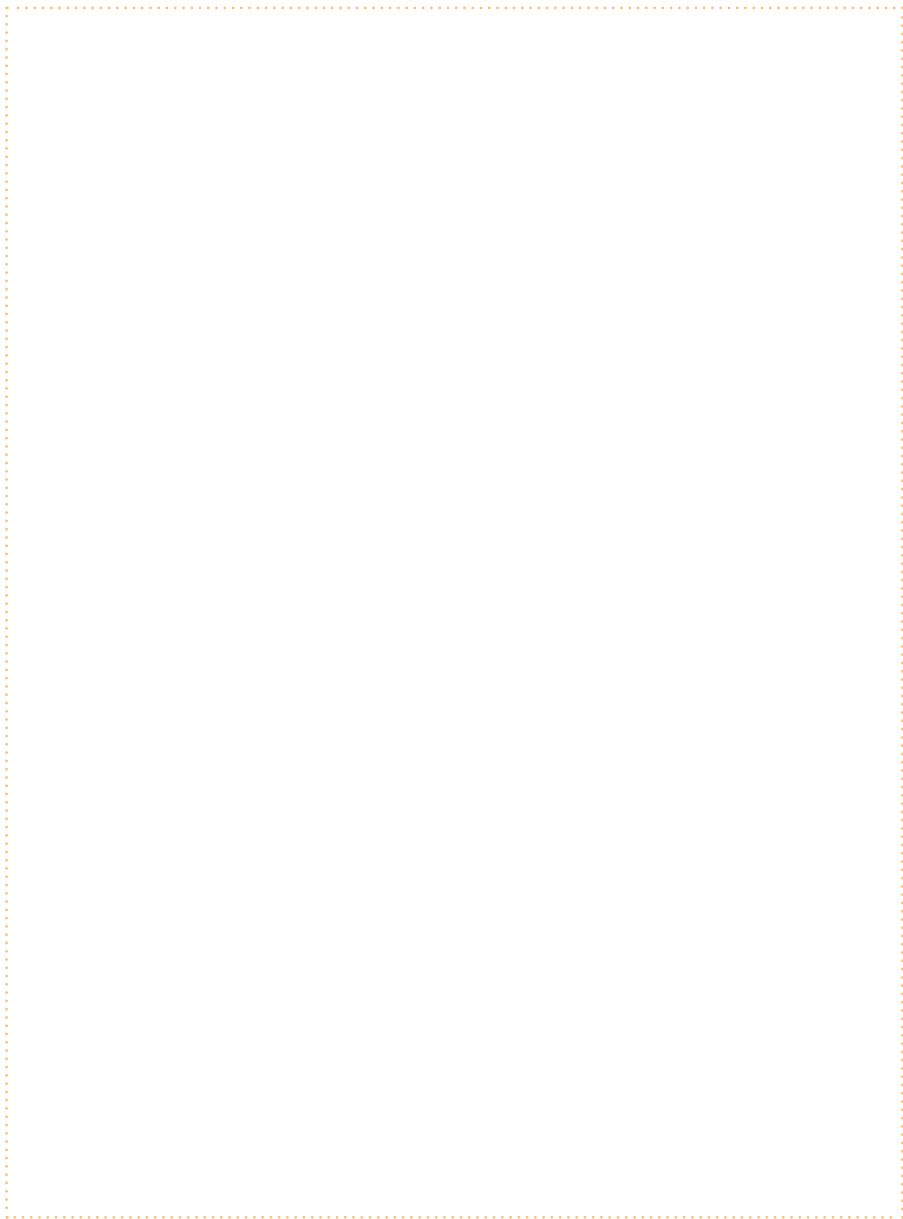
Депрессивное расстройство — более глубокое и длительное состояние. Из-за него у тебя могут появиться очень тяжелые мысли о себе самом, а будущее может показаться тебе безнадежным. Это состояние сказывается не только на мыслях, но и на поведении и аппетите, лишает сна. Ты начинаешь видеть реальность искаженно, замечать только трудности и негатив. Проблемы будут казаться огромными, просто непосильными.

В таком состоянии часто появляется физическая и психическая усталость. Люди перестают проводить время с друзьями и делать другие вещи, которые им раньше нравились, — они просто не могут. Появляются проблемы со здоровьем, например головная боль или боль в животе. В самых тяжелых случаях депрессивное расстройство даже отнимает у человека желание жить.

Чем больше ты знаешь о своем депрессивном состоянии и о том, как с ним бороться, тем легче тебе будет справиться с этими чувствами и впоследствии полностью от них избавиться. Упражнения в этой книге тебе помогут.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Представь, что ты можешь увидеть свою депрессию. В рамке нарисуй ее с помощью линий, цветов, узоров и фигур.



## ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на свою картинку и опиши, что там изображено. Расскажи, почему ты использовал именно такие линии, цвета, узоры и формы.

---

---

---

Опиши, что ты чувствуешь, когда смотришь на нее.

---

---

---

Что ты уже пробовал делать, чтобы снять депрессию? Расскажи, насколько хорошо это сработало.

---

---

---

Подумай о том, что можно было бы освоить новые способы борьбы с депрессией. Что ты думаешь и чувствуешь по этому поводу?

---

---

---

Напиши обязательство научиться работать со своим состоянием и прими сознательное решение сдержать слово.

---

---