

JEFFREY BERNSTEIN, PH.D.

# THE STRESS SURVIVAL GUIDE FOR TEENS

CBT SKILLS TO WORRY LESS,  
DEVELOP GRIT & LIVE YOUR BEST LIFE

NEW HARBINGER PUBLICATIONS · OAKLAND · 2019

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](http://nashformat.ua)

Д-Р ДЖЕФФРІ БЕРНСТЕЙН

# «МЕНЕ НІХТО НЕ РОЗУМІЄ!»

ЯК УПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ У ШКОЛІ,  
СІМ'Ї ТА СТОСУНКАХ

*Переклала з англійської  
Юлія Кузьменко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2023

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

# ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	КЕРУВАТИ СТРЕСОМ, ЩОБ ЖИТИ ЩАСЛИВИШЕ .....	9
------------------	---	---

Частина перша

## **«Неначе мчу американськими гірками»**

<i>Розділ 1</i>	ЧОМУ ВИ СТРЕСУЄТЕ .....	17
<i>Розділ 2</i>	СТРЕСОВІ СИГНАЛИ ТІЛА .....	30
<i>Розділ 3</i>	ЗНАЙОМСТВО З ГАЛЬМАМИ .....	43

Частина друга

## **Навички КПТ, які сповільнюють «американські гірки»**

<i>Розділ 4</i>	Як виявити, проаналізувати й змінити спотворені негативні думки .....	67
<i>Розділ 5</i>	ПОМІЧНА АДАПТАЦІЙНА ПОВЕДІНКА .....	88

Частина третя

## **Сила позитивної психології**

<i>Розділ 6</i>	ОСОБИСТІ ПЕРЕВАГИ, ОПТИМІЗМ І СТІЙКІСТЬ .....	117
<i>Розділ 7</i>	СТАН ПОТОКУ І ВДЯЧНІСТЬ .....	140

Частина четверта

**Гальмівні системи в трьох  
найскладніших «заїздах»**

<i>Розділ 8</i>	Як витримати шкільний стрес .....	159
<i>Розділ 9</i>	Прикрощі в дружбі та пристрасті в романтичних стосунках .....	176
<i>Розділ 10</i>	Сімейні негаразди .....	195
<i>Післямова</i>	КЕРУВАТИ СТРЕСОМ УПРОДОВЖ УСЬОГО ЖИТТЯ .....	211
<i>Подяки</i> .....		215
<i>Корисні джерела</i> .....		216
<i>Рекомендована література</i> .....		218
<i>Використані джерела</i> .....		219

Міріадам підлітків, що живуть за філософією  
кіношного боксера Рокі Бальбоа: «Питання  
не в тому, як сильно вдарити, а в тому, який удар  
ти готовий витримати й далі рухатися вперед»

## КЕРУВАТИ СТРЕСОМ, ЩОБ ЖИТИ ЩАСЛИВІШЕ

**С**трес — сумна реальність майже всіх підлітків. За нашої бурхливої цифрової доби вони потерпають від більшої кількості потрясінь, ніж будь-яке інше молоде покоління сучасної історії. Повірте, вашим батькам, порівнюючи з вами, жилося легше!

Чимало аспектів життя молодого людини бувають стресовими. Може, зараз ви саме мордуєтеся перед важливим тестом. Або не знаєте, як бути, бо ваш хороший друг поводить дивно. Або вас видалили з групового чату чи ви отримуете менше вподобайок у соціальній мережі. А може, ваші батьки, маючи добрі наміри, чіпляються з різними питаннями й не розуміють, чому їхня дитина дратується (якщо по-чесному, то *ви й самі* ще не збагнули причин цього).

Коли навалюється стрес, ви не даєте собі ради, почуваетесь схвильованими, роздратованими або сумними. Намагаючись уникнути цих почуттів, залипаєте в смартфон, передивляючись купу відеороликів або граючи за будь-якої нагоди. Можливо, ви несамохіть зриваетесь на батьках, на братові чи сестрі (зрештою, кожен із нас — лише людина, чи не так?). Може, обговорюєте стрес із друзями, а їм уже набридло це слухати, — що, звісно, дошкуляє. Буває й так, що вам хочеться просто виспатися — і геть нічого ні з ким не з'ясовувати. Стрес, яким не керують, може мати негативні наслідки для вашого фізичного й емоційного здоров'я. Водночас у підлітковому віці треба

розважатися. Саме зараз, імовірно, відкриваються захопливі можливості й нагоди здобути цікавий досвід.

У цій книжці «американські гірки» використано як метафору, що допоможе зрозуміти стрес, адже внаслідок злетів і падінь підліткового життя вам здається, наче ви то підноситеся до небес, то стрімголов зриваєтеся вниз. Ви опануєте суперцінні інструменти, щоб відчувати менше потрясінь і більше щастя. Довідаєтеся про дієві способи знизити стрес і взяти своє життя під контроль. Навчившись керувати стресом, ви почуватиметеся краще й знатимете, як дати раду звичним і несподіваним викликам підліткового віку. Прочитавши цю книжку, ви не уникнете потрясінь назавжди. Утім, щойно почнете використовувати описані в ній антистресові навички, збагнете, що зменшувати стрес — значно простіше, ніж вам уявлялося.

## **ПОМІЧНА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ (КПТ) І ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**

Ця книжка допоможе вам насамперед тим, що навчить стратегій когнітивно-поведінкової терапії, відомої під аббревіатурою КПТ. Інший набір навичок, який ви засвоїте, ґрунтується на так званій позитивній психології. І КПТ, і позитивна психологія містять силу-силенну випробуваних інструментів, які ефективно знижують стрес.

Чимало підлітків, зустрівшись із життєвими викликами, кояться сумним і негативним думкам, які стають дедалі нав'язливішими й страшнішими. Якщо це ненароком трапиться з вами, можете почуватися так, наче мчите американськими гірками — ба не такими безпечними й веселими, як у парках розваг! У вашого охопленого стресом підліткового мозку, так само як на атракціоні, конче мають бути гальма, які стримають

від того, щоб безконтрольно нестися невідь куди. Ви навчитеся використовувати навички КПТ як основні гальма, а позитивну психологію — як додаткові, щоб побачити й оцінити все добре, що є у вашому житті.

Сутність КПТ полягає в тому, щоб виробляти реалістичніші й здоровіші думки на противагу стресовим і сумним. Практикуючи навички КПТ, ви побачите, як нові думки змінюють емоції, а це своєю чергою сприяє зміні поведінки. От, наприклад, вас охоплює тривога через запланований танцювальний кастинг. Уявіть, як буде чудово перетворити ті думки, що вас отруюють (як-от: «Я завалю цей відбір!»), на інші, які допоможуть почуватися впевненіше й заохотять натренуватися так, щоб якнайкраще виступити на сцені?

Позитивна психологія полягає ось у чому: з'ясувати, що ви вже маєте корисного, а тоді застосувати це, щоб почуватися краще. Як довідаєтеся згодом, ця галузь науки пропонує визначити ваші переваги, дізнатись, як налаштуватися оптимістичніше, виробити стійкість, увійти в стан потоку (чи то пак зануритися у «свою зону») та відчутти вдячність. Стійкість і гнучкість схожі, але є важлива відмінність. *Гнучкість* — це здатність протидіяти стресу, підлаштовуючись до скрутних часів або колишнього поганого досвіду. А от *стійкість* — це готовність прямувати до мрій і розвивати навички, потрібні навіть для найскладнішої мети.

## Як здобути найбільшу користь від цієї книжки?

У частині 1 (розділи 1–3) ви дізнаєтеся, що таке стрес, як він на вас впливає і як через нього можна стати найнебезпечнішим ворогом самому собі. Також отримаєте загальні уявлення про КПТ і позитивну психологію та дізнаєтеся, як налаштувати тіло,



щоб прислухатися до його сигналів про стрес, і розумітимете, коли застосувати дієві інструменти в повсякденному житті.

Частина 2 (розділи 4–5) і частина 3 (розділи 6–7) дадуть змогу добре опанувати навички КПТ і позитивної психології. Ви будете використовувати стратегії та робити вправи з КПТ, тренуючись виявляти, аналізувати та змінювати думки, що вганяють у стрес. Потім поговоримо, чим цінна кожна людина, як підтримувати позитивний світогляд, давати раду невдачам, ловити мить і відчувати вдячність. Частина 4 (розділи 8–10) дозволить вам випробувати нові навички КПТ і позитивної психології на прикладі трьох найвищих «американських гірок» підліткового життя: шкільних проблем, стресорів у стосунках і сімейних конфліктів. У прикінцевому розділі книжки ви налаштуєтеся на керування стресом протягом усього життя.

У тексті є вставки «Слово підліткам». У них я цитую молодь, що ділилася зі мною своїми думками під час консультацій (імена змінені для захисту конфіденційності). У кожному розділі я пропоную практичні вправи «Спробуйте!», що навчать вас простих, але високоефективних навичок, потрібних для керування стресом. Окрім того, на сайті цієї книжки можна завантажити допоміжні аркуші та аудіозапис до вправи в розділі 2: [newharbinger.com/43911](http://newharbinger.com/43911) (див. детальніше наприкінці книжки).



## Підлітки — мої клієнти ТА ВЧИТЕЛІ

Знання про керування стресом у підлітків я черпав із найнадійнішого джерела — від них самих. Пропрацювавши дитячим і підлітковим психологом понад 30 років, я дізнався, які стратегії найліпше полегшують життя молодим людям, котрі не дають собі ради, почуваються пригніченими й навіть нещасними. Інструменти КПТ і позитивної психології, про які йдеться

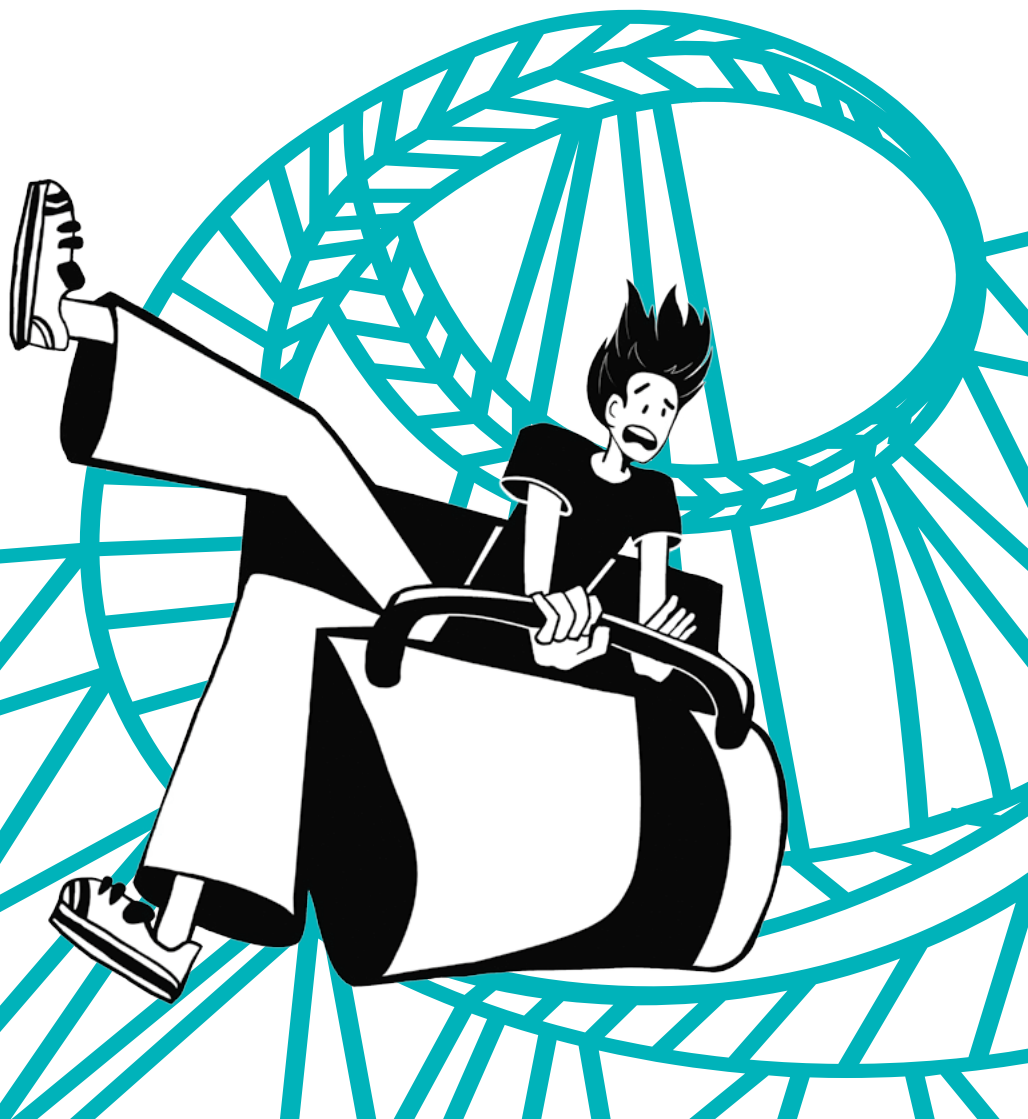
в цій книжці, — це ті підходи, що виявилися дієвими для понад 3000 підлітків, із якими я спілкувався. Існує багато методів послаблення потрясінь, та мої клієнти-підлітки не раз підтверджували, що КПТ і позитивна психологія забезпечують потужні, швидкі й прості у використанні стратегії, які знешкоджують стрес. У попередній книжці «Самосвідомість для підліткових хвилювань» (Mindfulness for Teen Worry) я описав цінні навички самосвідомості, що також допомагають зменшити стрес. Можливо, коли прочитаєте цю книжку, вам захочеться ознайомитися з ними теж.

Я в захваті від того, що ви навчитеся керувати дошкульним і обтяжливим стресом, через який стільки підлітків почувається жахливо. Упевнений, інструменти і стратегії, про які довідаєтеся із цієї книжки, допоможуть вам стати спокійнішими та щасливішими в житті.

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](http://nashformat.ua)

Частина  
перша

# Неначе мчу американськими гірками



## ЧОМУ ВИ СТРЕСУЄТЕ

**П**ідлітковий вік для більшості супроводжується радісними можливостями: тусити з друзями, запоєм дивитися гарні серіали, завойовувати увагу того особливого хлопця (чи дівчини), на відмінно впоратися зі шкільним проектом, що його зроду не сподівався подужати. А як щодо тих оказій, коли хтось із однокласників навмисне щось утне на уроці, а ви ледве стримуєте сміх і от-от вибухнете? А що за кайф уперше сісти за кермо автомобіля й учитися водити!

Одначе ви вже знаєте з досвіду, що далеко не все життя підлітка минає в рожевих барвах. Тиск і стрес — то не жарти, і повсякдення справді може видаватися тяжкою битвою.

Ось ви немовби піднеслися до небес — і тут-таки стрімголов падаєте в прірву. Бути підлітком, особливо в нинішньому бурхливому суспільстві, — то як мчати американськими гірками з крутими підйомами, скаженими спусками та безліччю різких поворотів. Ось чому внаслідок випробувань, тиску й турбот підліткового віку ви можете почуватися так, наче заледве тримаєтеся на сидінні, тимчасом як повз вас проносяться картинки навколишнього світу. Деколи здається, що запаморочлива гонитва ніколи не спиниться, хоч ви відчайдушно прагнете полегшено зітхнути, поклавши край напруженому «заїзду», від якого перевертаються нутрощі. Не дивно, що вряди-годи втрачаєте терпець і нервуете! На щастя, ця книжка може навчити вас гальмувати такі «американські гірки» за допомогою потужних випробуваних методів.

Хай як прикро, стрес часто вкрай негативно впливає на підлітків. Безперервний тиск (чи то ви самі на себе тиснете, чи то це роблять інші) щодо успіху або високих результатів та здобуття популярності може призвести до кепських наслідків (див. розділ 2). Утім, пам'ятайте: найгарніші пейзажі відкриваються оку після найтяжчих підйомів, як кажуть поціновувачі гірських походів. Це означає, що, навчившись давати раду стресорам, ви вмітимете чітко бачити виклики й випробування та добре почуватиметеся від того, що з ними впоралися. Ви пишатиметеся собою, бо здатні досягати позитивних результатів, навіть коли тяжко.

## ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Визначень багато, але загалом стрес означає стан, за якого людина не дає собі ради в складній ситуації внаслідок мегаобтяжливих зобов'язань або тиску зусібч. Одні потрясіння змушують почуватися так, наче вас засмоктує в болото, інші — наче ви стиснуті лещатами. Певно, вам знайоме відчуття тривожності, пригніченості, смутку або втоми, що виникає, коли стресуєте. На жаль, багато підлітків, які переживають такі потрясіння, гадають, ніби це трапилося лише з ними. Правда в тому, що безліч молодих людей потерпає від складних емоцій, породжених стресовими обставинами.

Дехто з підлітків уловлює радше фізичні реакції та відчуття, ніж емоції, спричинені стресом, тож часто потерпає від головного болю, дискомфорту в животі або інших симптомів напруженості. Тілесні реакції, детально описані в розділі 2, слугують застереженням і сигналом, підказуючи, коли ситуація виходить з-під контролю.

Стрес може впливати на нас і по-іншому. Чи трапляється вам почуватися знесиленими й емоційно та/або фізично

виснаженими? Можливо, стрес чинить протилежний ефект і змушує вас бути надміру збудженими й сповненими енергії, підштовхує багато патякати про те, що непокоїть, або, навпаки, замкнутися в собі? Хай як ви почуваетесь (мов вичавлений лимон чи в'юн на сковорідці), хай як поведетеся (звіряєтеся іншим людям чи тримаєте все в собі), знайте: стрес проявляється по-різному.

Важливо також усвідомлювати, що стрес може навалюватися з різною інтенсивністю й тривалістю. У певні дні або навіть тижні все минає доволі спокійно, і ви заледве відчуваєте його. Щоправда, іноді вам радше хочеться цілодобово валятися в ліжку й дивитися улюблені серіали, аніж давати раду з усім, що діється у світі!

Хочу, щоб ви зрозуміли: байдуже, як саме переживати стрес — це все одно серйозне випробування для більшості підлітків. Згідно з дослідженням Американської психологічної асоціації<sup>\*</sup>, рівень стресу в тінейджерів у середньому може зрівнятися зі стресом дорослих, а під час навчального року — навіть переважати.

Добра новина в тому, що існують швидкі й прості стратегії, які можна опанувати, щоб керувати стресом. Почавши їх використовувати, ви проженете пригніченість, краще зосередитесь на шкільному навчанні та іншій діяльності й почуватиметесь щасливішими!

## Як виявити стрес

Якщо ви підліток у сучасному динамічному світі, у вас постійно обмаль часу й значно більше стресу, ніж собі гадаєте. Зараз вам можуть дошкуляти одна або й усі з нижченаведених проблем, прикросців і тривог:

---

\* Bethune 2014.

- Катастрофічний брак часу — потреба розриватися між школою, позашкільними заняттями, роботою неповного дня та зустрічами з друзями.
- Тиск щодо хороших оцінок.
- Кепкування (нехай і з відмовкою: «Та жартую-жартую»), приниження чи знуцання.
- Активне чи пасивне відсторонення від однолітків через незмогу вписатися в популярну «тусівку».
- Відчуття, наче ти аутсайдер (через особисті зацікавлення, сексуальну орієнтацію, расу, віросповідання чи гендерну ідентичність).
- Злети й падіння в спілкуванні безпосередньо чи в соціальних мережах.
- Зніжковіння в товаристві, тоді як хочеться здаватися «крутим» і безтурботним.

Ви, напевно, знаєте, коли стресори стрімко й безжально завдають удару. Закладаюся: вряди-годи почуваетесь точнісінько так, як розповідає один із підлітків, що їх цитую нижче. А може, у вас такий тиск зусібіч, що всі ці халепи навалюються водночас.

### Слово підліткам

Щоразу, як кажу батькам, що в мене стрес, вони пояснюють це тим, що я прокрастиную, коли роблю домашку. А я від цього тільки ще більше стресую! *(Бекі, 14 років)*

Усі інші такі класні, а я — просто я. *(Шеніс, 15 років)*

Тренер постійно підштовхує мене, і тато парить ту саму фігню — думає, що допомагає цим. Ходити на тренування тепер уже не в кайф. Це взагалі відстій. *(Курт, 17 років)*