

ГЛАВА 5

ШКОЛЬНЫЕ ТРЕВОГИ

Сегодня у обычного подростка тот же уровень
тревоги,
что у пациента психиатрической клиники
в начале 1950-х годов.

Доктор Роберт Лихи, психотерапевт

КАК Я СТАЛ ОТЛИЧНИКОМ ПО ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожные расстройства — это растущая проблема среди американских подростков и наиболее распространенный вид психических заболеваний в США. Как доктор МакДонах объяснил в своей книге «Как не стать отличником по тревожности», стресс в школе — это нормально, даже если тебе кажется, что ты не можешь его контролировать. Для одного подростка у меня было внушительное количество тревог. Но нужно признать, что школа дарила мне множество отвлекающих факторов, начиная от спорта и кружков по интересам и заканчивая неуклюжими попытками социализации и даже первым сексуальным опытом. Это образовательное учреждение, несмотря на мою стойкую нелюбовь к учебе, требовало, чтобы я появлялся каждый день в одно и то же время в одном и том же месте и пытался хотя бы слегка сосредоточиться на занятиях семь часов подряд. Таков был закон штата Калифорния, но мне не всегда удавалось соблюдать его. Бесконтрольная тревога готовила для меня собственную программу. На том этапе жизни мой мозг не мог реагировать на все нервные стимулы.

Тревога стала для меня новой и нежеланной частью подростковой жизни, щедро приправив мои школьные годы проблемами, наказаниями в школе и дома. Хуже всего я переносил домашние аресты. В это время я был похож на обезьянку в клетке, которая прыгает с ковра на потолок и со стены на стену. Хотя польза мне это все-таки принесло: я понял, что вряд ли выживу в тюрьме. Этот вывод удерживал меня от необдуманных поступков, когда моя импульсивность увеличивалась. Я знал, что если не могу выдержать неделю без сладкого или видеомэгафона, то колонию для несовершеннолетних и подавно.

Я не знал, что со мной творится и как справиться с этим, поэтому начал наносить себе порезы. Я считал, что должен быть

наказан за то, что мне так плохо. К счастью, царапины на лице и запястьях быстро привлекли внимание моих заботливых родителей. Выглядело это так, будто я пытался приручить диких кошек. Самое ужасное, что я намеренно наносил себе вред из-за своих переживаний. Смысла в этом было не больше, чем в том, чтобы ударить себя молотком между ног после падения с велосипеда.

Доктор Майкл Холландер, автор программы диалектической поведенческой терапии 3Еast в госпитале МакЛина в Бельмонте поясняет: «Большинство детей, наносящих себе порезы, пытаются справиться со своими эмоциями... Совсем немногие хотят таким способом отвлечься от переживаний, а еще меньшее количество — привлечь к себе внимание. И уж совсем единицы пытаются наказать себя за что-то».

Запомни, что у селфхарма есть побочные эффекты, а именно: усиление чувства стыда, вины и понижение самооценки; инфекции; шрамы, которые останутся на всю жизнь; тяжелые повреждения и даже смертельный исход; обострение психологических проблем и расстройств, оставленных без надлежащего лечения.

Почему подросткам свойственны все эти страхи? Почему я так тревожился о жизни, когда был питчером в бейсбольной команде и волонтером, который следит за порядком возле школьного пешеходного перехода? До сих пор не знаю. Это жизнь — она редко бывает справедливой. Главное для меня и для тебя в том, что я научился справляться со своими тревогами. В каждой жизненной ситуации есть стресс-факторы, с которыми объятый тревогой подростковый мозг еще не научился справляться. В принципе, весь подростковый возраст — это лавина постоянных стрессов, включая выпускные экзамены, размышления о собственном имидже, сексуальные переживания, уроки вождения, попытки получше замазать прыщи и казаться крутым, даже когда держишь под мышкой книгу про тревожное расстройство.

Тревога возникает тогда, когда тебе кажется, что тебе удалось со всем разобраться. Но это не так.

Тревога — это «головокружение от свободы».

Сёрен Кьеркегор, датский философ

Когда я не наносил себе порезы, я боролся со своими тревогами, просто ничего не предпринимая. Я игнорировал их и становился раздражительным, начинал ненавидеть вещи и людей. Это часто приводило к дракам, особенно с моим старшим братом во время обеда в школе, когда он молотил меня, словно манекен из Abercrombie & Fitch, на глазах одноклассников. Я постоянно клялся себе, что во время очередной полуденной схватки ему придет конец. Каким-то образом мне удалось завоевать завидный титул школьного клоуна (и гораздо менее завидный — школьного трепла). Эти достижения не радовали моих родителей, которые предпочли бы звания «Самый многообещающий» или хотя бы «Наименее проблематичный» и «Крепкий середнячок».

Из-за тех фокусов, которые тревожность заставляла меня выкидывать во время учебы, после ее окончания школьное руководство отправило нам домой официальное письмо, в котором навсегда запрещало мне появляться в здании школы.

Если нанесенные самому себе порезы еще не были убедительными свидетельствами моего тревожного расстройства, то ими уж точно стали панические атаки, из-за которых я задыхался. Сначала мы боялись, что это астма. Но когда мама начала расспрашивать меня о симптомах, я тут же прокричал ей о моих проблемах с оценками, снайперах, моей бросковой руке, распространении ядерного оружия в Восточной Европе, совершенном неумении танцевать накануне выпускного и боязни российского военного вторжения... Она пожалела, что это не астма. Моя болезнь была куда сложнее и дороже.

Паническая атака — это неожиданный приступ острого страха или дискомфорта, который достигает пика за несколько минут. Его сопровождают как минимум четыре симптома из этого списка:

- сильное или учащенное сердцебиение;
- потливость;
- тремор частей тела;
- ощущение нехватки воздуха, одышка;
- чувство удушья;
- боль или дискомфорт в груди;
- тошнота или дискомфорт в желудке;
- головокружение, неуверенность в движениях, пустота в голове, предобморочное состояние;
- приливы жара или холода;
- онемение или покалывание в конечностях;
- дереализация (чувство нереальности происходящего) или деперсонализация (отрыв от собственной личности);
- страх, что ты теряешь над собой контроль или сходишь с ума;
- страх смерти.

Ты сходишь с ума?

Когда тревожное состояние достигает пика, тебе может показаться, что ты сходишь с ума. Такое переживание встречается у многих людей с тревожным расстройством или паническими атаками. Но это лишь симптом. Часто единственным способом понять, что я не схожу с ума, для меня была способность раздумывать над этим. Если ты действительно сойдешь с ума, ты просто не сможешь это понять.

Так могут ли панические атаки привести к безумию? Нет. Ты не можешь неожиданно потерять рассудок (хотя тебе, наверное, кажется по-другому). Конечно, панические атаки заставляют тебя чувствовать, что разум не справляется с реальностью. На самом деле этого не происходит. Тревога — это совсем не то же, что настоящий приступ психической болезни.

Тревога может заставить тебя чувствовать себя в изоляции, ведь тебе кажется, что только ты переживаешь подобное. В школе я считал себя тряпкой из-за своих панических атак и думал так до тех пор, пока не узнал про нападающего нашей школьной футбольной команды по имени Крис. Это был здоровенный и грозный спортсмен, даже на его лице проступали мышцы. И вот однажды, когда меня в очередной раз вызвали к директору, через открытую дверь медпункта я увидел Криса. Он лежал на кушетке и ни на что не реагировал. Его девушка ждала снаружи. Увидев мою реакцию, она просто сказала: «У него очередная паническая атака. Бывает». Мысль о том, что даже титан нашей школы не устоял в схватке с этим невидимым и страшным врагом, слегка воодушевила меня. Если уж капитан футбольной команды стал жертвой панических атак, значит, перед тревогой равны все. Видимо, ни у кого из нас нет от нее иммунитета.

Никогда не бойся пробовать. Помни: Ноев ковчег строили любители. Профессионалы построили «Титаник».

Как только родители узнали о моем недуге, я очутился на еженедельных сессиях разговорной терапии у лицензированного клинического социального работника, который задавал мне много вопросов. В ответ я делился продиктованными тревогой взглядами на школу, геополитику, друзей и террористов, а также страхами по поводу новой волны дифтерии, рахита или популярности бой-бэндов. Большинство таких вопросов не должны волновать подростков. Не знаю, откуда я взял все эти тревоги, — возможно, из телеканала CNN. Но я могу сказать с уверенностью и сожалением, что большую часть своего подросткового возраста потратил на пустые страхи и тревоги. Если оглянуться назад, ни одно из моих главных тогдашних переживаний не сбылось. Я волновался о вещах, которые были не очень-то вероятными. Русская пехота на нас не напала, а сам я не заболел ничем страшнее ангины. Но вот бой-бэнды, увы, вернулись.

Мой случай довольно обычный. Доктор Роберт Лихи, автор 23 книг, включая бестселлер «Лекарство от нервов», обнаружил: 85% того, о чем тревожились участники его исследования, не происходило в жизни. А с теми 15% страхов, которые все-таки сбылись, испытуемые в 79% случаев справились лучше, чем ожидали.

Другими словами, 97% твоих стрессов и страхов не имеют под собой никакого основания.

Несмотря на психологическое консультирование и лекарства, которые мне назначили в связи с тревогами и бессонницей, всего одна мысль могла подтолкнуть меня к панической атаке. Таблетки снимали физические симптомы и проявления тревоги, но не лечили ее причины. К сожалению, у загруженного врача в огромной клинике не было времени дать мне те навыки, которым мы с доктором МакДонахом учим в этой книге. От меня просто отмахнулись. Пусть мой опыт станет для тебя стимулом взять тревоги под контроль прямо сейчас. Тебе не надо страдать так же сильно и так же долго, как я. Никто не понимал глубину моих переживаний, потому что я никогда не раскрывал, какая тревога владеет мной каждый день. Я не знал, как описать то, что чувствовал.

Можно точно сказать, что в подростковые годы у меня не очень-то получалось контролировать свои тревоги. Я действовал после, а не до: всегда искал способ разобраться с последствиями, вместо того чтобы научиться снижать уровень тревоги или совсем ее ликвидировать. Я был далек от того супергероя, в которого превратился теперь — и которым можешь стать и ты.

Никто не понимает, что некоторые люди прикладывают титанические усилия, чтобы быть нормальными.

Альбер Камю, французский писатель и философ

Подростки с тревожным синдромом своей главной задачей считают умение «остаться на плаву» и казаться нормальными, чтобы никто не мог сказать, что в них что-то не так. По крайней мере, таким был мой личный опыт в состязательной школьной среде. Днем я принимал противотревожные препараты, а на ночь пил снотворное. Я всегда находился под действием лекарств и никогда не чувствовал себя хорошо. Очень часто подросткам без разбора выписывают таблетки, чтобы быстро снять неприятные симптомы. Я никогда не возражал против лекарств, но меня никто и не спрашивал. Я послушно глотал таблетки утром и вечером. Что может быть более эффективным, чем лекарства? Навыки, навыки и еще раз навыки! Сложно переоценить пользу простых техник, которые помогут противостоять тревоге и снизят твой страх до удивительно контролируемого уровня. Их единственные побочные эффекты — это мастерство, умение полагаться на себя и хорошее самочувствие! А еще их нельзя ни пропить, ни растратить, ни пронюхать, ни выкурить.

Когда ты живешь с тревогой, в старшей школе твое доминирующее чувство — эмоциональная усталость. Стремление соблюдать приличия, поменьше попадать в неприятности и получать хорошие оценки высасывает из тебя все соки. Я, например, в целом успешно справлялся с домашними заданиями, но они давались мне с большим трудом. Мне нужны были репетиторы, особенно по математике — этот предмет я возненавидел с первого взгляда, со всеми ее случайными числами и символами, которые требовали от меня каких-то абсурдных ответов.

Тревожность обостряли мысли об оценках, экзаменах, моем месте в рейтинге, а также подготовке к поступлению в колледж. Все это заставляло меня испытывать серьезное беспокойство.

Я обнаружил, что полную тревог жизнь могут скрашивать самые неожиданные вещи. Для меня это были жесткий режим сна, две немецкие овчарки и три моих лучших друга, которые жили на нашей улице. Каждый вечер я отправлялся выгуливать собак вместе с лучшими друзьями — это очень сильно успокаивало меня.

«Безделье часто ведет к заикленности и преувеличению. Иными словами, если вы ничем не заняты, вы с большой вероятностью сосредоточитесь на каких-то малозначащих вещах и заиклитесь на них», — говорит Джон Цилимпарис, психотерапевт в области семьи и брака, директор Центра по изучению тревожных и панических расстройств Лос-Анджелеса. Важно составлять на каждый день план, который будет включать в себя продуктивные занятия, удовольствия и спорт. Тревоги расцветают там, где нет системы.

Нас губит не стресс, а то, как мы на него реагируем.

Уэйд Гудалл, психолог и философ

Сейчас ты можешь и не понимать этого, но чем больше у тебя занятий — выбранных самостоятельно или под влиянием родителей, — тем лучше. Чем больше ты попробуешь, тем больше вероятность, что ты найдешь дело, которое тебе нравится. Или в котором ты преуспеешь. Например, моя мама настаивала, чтобы я часами занимался каллиграфией. Тогда мне казалось, что это очередное механическое занятие. И только спустя много лет я понял, какое удовольствие мне доставляет не просто сочинять тексты, но и аккуратно записывать их на бумаге. Жаль, что с уроками музыки у меня такой любви не сложилось. Но ты никогда не узнаешь, нравится ли тебе какое-то занятие, пока не попробуешь его, пусть даже и против воли. Оказывается, родители бывают умнее, чем мы думаем. Когда мама убеждала меня заниматься каллиграфией, она и не подозревала, что открывает мне путь к карьере писателя. Она не только помогала мне бороться с тревогой с помощью систематических занятий, но и стремилась дать мне навыки для самостоятельной жизни. Отлично сработано, мама.

Я сильнее, чем я думаю.

Ты

КАК НЕ СТАТЬ ОТЛИЧНИКОМ ПО ТРЕВОЖНОСТИ

Испытывать стресс в школе — это нормально. В той или иной форме так бывает у всех. Продюсер и писатель Джадд Апатоу как-то остроумно заметил: «Колледж — это награда за школу». Ничего необычного в том, что в школе ты испытываешь огромную перегрузку. Добро пожаловать в клуб нормальных людей!

Если вспомнить, сколько времени ты проводишь в школе, вполне логично, что она занимает и большую часть твоих мыслей. Причем это время проходит в окружении одних и тех же людей. Каждый день на тебя возлагают определенные ожидания. Это не всегда хорошо, особенно если твой вымотанный стрессами мозг постоянно беспокоится о друзьях и других людях в школе, о том, любят или не любят тебя учителя, о спорте, кружках, домашних заданиях и так далее. Если ты мечтаешь обзавестись тревожным расстройством, то это отличный способ! А если, читая это, ты начинаешь нервничать еще больше, расслабься. Такое бывает не только с тобой. Спроси хотя бы Джона.

Так что давай поговорим о том, что ты реально можешь сделать с некоторыми из своих школьных тревог. Когда специалисты помогают кому-то избавиться от излишней тревожности, они для начала советуют разбить эти тревоги на три категории: мысли, действия и физические симптомы.

Это нужно затем, что тревога кажется вещью, которую нельзя контролировать, — она просто происходит с нами. А поскольку это случается именно с нами, нам кажется, что мы сами виноваты.

Например, человек, который считает, что тревога возникла по его вине, может сказать себе: «Я такой слабый», «Что со мной не так?» или «Почему я не могу прекратить так думать/чувство-

вать?» Подобные разрушительные мысли — примеры самобичевания. Это естественно, мы все виним себя время от времени. Но такие мысли еще не значат, что мы действительно виноваты.

Обвинять себя в своей тревоге — все равно что обвинять себя в том, что у тебя грипп. Это не выбор, это просто болезнь. А чтобы вылечить ее, для начала надо взять над ней контроль, разделив ее проявления на мысли, действия и физические симптомы.

Начав категоризировать свои тревоги, ты перестанешь думать, что они владеют тобой, ведь теперь ты можешь что-то сделать. В этом твоя сила, не забывай. Именно так ты начинаешь меняться.

Так давай начнем прямо сейчас!

РАСПОЗНАЙ СВОИ МЫСЛИ, ПОСТУПКИ И ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОГИ

1. Начнем со школы. Запиши 10 твоих главных тревожных мыслей. Если их меньше десяти, ничего страшного. Если больше — лучше остановиться на десяти, потому что важно работать с теми мыслями, которые приходят к тебе чаще других. Тебе не нужно записывать все мысли. Десять — это вполне достаточно.

2. Теперь запиши 10 вещей, которые ты чаще всего делаешь в школе, когда тобой овладевают тревога и беспокойство. Проверяешь телефон? Уходишь куда-то? Грызешь ногти? Начинаешь тараторить? Тут не может быть неправильного ответа. Тебе просто нужен список твоих тревожных действий в школе. Десяти вполне достаточно.

3. Наконец, опиши свои физические симптомы. Когда в школе ты начинаешь испытывать тревогу или беспокойство, что ты чувствуешь? Это может быть учащенное сердцебиение, потливость, онемение лица или частей тела, приливы жара

или озноб, резкое сужение поля зрения (туннельное зрение) и все остальные ощущения. Здесь тоже не может быть неверных ответов! Если это происходит с тобой, это важно отметить. Перечисли все симптомы, какие можешь. Возможно, их будет больше десяти. У всех по-разному.

Несколько способов справиться с тревогой

33. Соберись. Первое, чего люди стараются избегать при усилении тревожности, — повседневные обязанности. Убирай свою комнату, поддерживай порядок в шкафу, закончи доклад и так далее. Выполняя «висящие» на нас задания, мы чувствуем глубокое удовлетворение.
34. Знай, что твоя тревога пройдет. Она отступает и утекает. Принимай то, как она накатывает на тебя и спадает. Помни: если ты применишь ее, у нее не будет над тобой власти.
35. Выйди на улицу, найди какую-нибудь птицу и попытайся определить ее вид. Сейчас есть крутые приложения, которые могут определить вид птицы по ее голосу. Они могут даже издавать ответные звуки и подшучивать над пернатыми!
36. Выбери точку на полу и смотри на нее пять минут. Отмечай, что происходит с твоим зрением и мыслями.
37. Ополосни лицо холодной водой.
38. Составь список своих навыков и сильных сторон. Ты многое умеешь, но тревога крадет у тебя веру в себя. Не жалея времени, постарайся ничего не упустить. Со временем перечитывай этот список и добавляй в него новые пункты.
39. Напоминай себе, что здесь и сейчас ты стараешься изо всех сил. Потому что это правда.
40. Набросай узор или картинку.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

