

Известно, что наркотики и алкоголь влияют на настроение. Потребляя их, ты теряешь власть над своим эмоциональным состоянием — это одна из многих опасностей, которым они тебя подвергают. У тебя может возрасти желание поддаться порыву и сделать то, что с большой долей вероятности окажется неразумным, — например, сесть за руль в состоянии опьянения или ввязаться в другую опасную ситуацию. Майк понял, что отказ от такого рода веществ помогает повысить контроль над собой и своими эмоциями.

Измени образ жизни, чтобы обуздать эмоции

14

Из этой главы ты уже знаешь, как определенные повседневные действия заставляют тебя проводить больше времени в своем эмоциональном «я». Теперь некоторое время подумай, над какими изменениями можно начать работать прямо сейчас, чтобы повысить контроль над эмоциями.

Ниже — список сфер жизни, которые могут влиять на твое эмоциональное состояние. Ответь на вопросы и определи, нужно ли тебе поработать над той или иной категорией. Затем подумай, какие цели ты можешь поставить перед собой в этой области, чтобы добиться желаемых изменений.

СОН

Сколько часов ты обычно спишь по ночам?

У тебя обычно получается выспаться и отдохнуть?

Ложишься ли ты вздремнуть после обеда? Если да, сколько ты спишь?

Послеобеденный сон ухудшает или улучшает твоё самочувствие?

И избыток, и недостаток сна обычно делает человека сонным и вялым. Посмотри на свои ответы: стоит ли как-то изменить продолжительность сна?

Если ты считаешь, что надо над этим поработать, какой шаг ты можешь предпринять, чтобы достичь цели? (Например, если спать надо больше, можно стараться лечь на полчаса раньше и постепенно довести это время до часа.)

ПИТАНИЕ

Ты ешь три раза в день плюс перекусы?

Ты обычно ешь полезную пищу?

Бывает ли такое, что тебя тянет к еде — от скуки или из-за неприятных эмоций, например грусти?

Ты избегаешь еды, чтобы похудеть или лучше контролировать ситуацию?

При некоторых нарушениях пищевого поведения необходимо обратиться за помощью к специалисту. Если ты чувствуешь, что у тебя с этим проблемы, и не можешь справиться с ними самостоятельно, поговори с человеком, которому ты доверяешь.

Если серьезных проблем нет, но над питанием все равно надо поработать, какой шаг можно сделать в направлении этой цели? (Например, если ты сейчас ешь всего раз в день, можешь поставить задачу съесть что-нибудь на завтрак и постепенно увеличивать количество приемов пищи.)

МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ

Есть ли у тебя болезни, которые требуют приема лекарств или прохождения медицинских процедур, например физиотерапии? Если да, принимаешь ли ты лекарства и следуешь ли указаниям врача?

Если ты считаешь, что над этой областью надо поработать, какой шаг к этой цели можно сделать? (Например, можно больше узнать о своей болезни и разобраться, зачем нужно это лекарство или процедура.)

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Делаешь ли ты сейчас какие-нибудь упражнения? Если да, как часто и долго ты занимаешься?

Учти, что при любых проблемах со здоровьем перед началом регулярных тренировок надо посоветоваться с врачом. Если ты считаешь, что над этой сферой жизни

стоит поработать, какой шаг к этой цели можно сделать? (Например, если ты занимаешься один-два раза в неделю по пятнадцать минут, можно для начала довести тренировки до трех раз в неделю.)

АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ

Пьешь ли ты спиртное и принимаешь ли наркотики? Если да, как часто ты это делаешь? (Если не хочешь писать здесь, можешь взять отдельный лист бумаги или просто подумать на эту тему.)

Замечал ли ты, что это вызывает проблемы в школе, на работе, в отношениях, в каких-то еще сферах твоей жизни?

Говорил ли тебе кто-нибудь, что из-за спиртного или наркотиков у тебя возникают неприятности?

Бывает ли такое, что в состоянии опьянения ты принимаешь неправильные решения или совершаешь поступки, о которых потом жалеешь?

Если ты считаешь, что над этой областью надо поработать, какой шаг для достижения цели ты можешь сделать? (Например, если ты выпиваешь по выходным, можно для начала пить только в один вечер. Если тебе кажется, что тебе не справиться с этой проблемой самостоятельно, можно поискать группу анонимных алкоголиков для подростков или попросить помочь человека, которому ты доверяешь.)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

В этом разделе ты узнаешь о двух навыках, которые помогут приблизиться к долгосрочным целям, — об эффективности и умении справляться с порывами.

Довольно часто люди исходят из своего эмоционального «я» и следуют порыву — делают то, что вызывает **хорошие ощущения**, а не то, что было бы полезно и правильно в долгосрочной перспективе. Например, тебе кажется, что учительница математики относится к тебе предвзято и занижает оценки. Однажды ты так выходишь из себя, что не выдерживаешь и огрызаешься на нее, говоришь много обидных слов и выходишь из класса, хлопнув дверью. В тот конкретный момент ощущения могут быть приятные — ты отыгрался за гнев, который она у тебя вызывала. Но как ты думаешь, к чему это в итоге приведет? Есть вероятность, что за такое поведение тебя оставят после уроков или накажут как-нибудь еще, да и учитель вряд ли станет благосклоннее к тебе относиться, когда в следующий раз будет оценивать твою контрольную. Это пример **неэффективности**. Твое поведение (возникшее под влиянием порыва), может быть, ненадолго принесло тебе удовлетворение, и накричать на учителя, возможно, было приятно, однако из-за этого тебе стало сложнее достичь долгосрочных целей.

Вспомни, были ли моменты, когда ты вел себя неэффективно. Опиши пару таких случаев:

Теперь, когда ты понимаешь, что такое неэффективность, давай посмотрим на ее противоположность. Навык **эффективности** в диалектической поведенческой терапии — это умение действовать, исходя из мудрого «я». Не просто следовать порывам и искать приятных ощущений, а оценивать, как приблизиться к долгосрочным целям и удовлетворить свои потребности. Отсюда следует, что надо сперва определиться со своими целями, а потом подумать, что нужно сделать, чтобы их достичь. Нельзя забывать, что эффективные действия еще не гарантируют, что ты получишь желаемое. Конечно, умелые шаги повысят твои шансы, но умение не страховка от неудач! Чтобы тебе было проще понять, в чем состоит навык эффективности, давай рассмотрим его на примере.

ИСТОРИЯ КАЙЛА

У Кайла был жизненный план. Он решил поступить в колледж по стипендии для бейсболистов, выучиться на врача и финансово поддержать маму, которая уже много лет ради него старается — папа давно ушел из семьи. Он придумал это еще в четырнадцать лет. Теперь ему семнадцать, и все идет по графику: оценки хорошие, и его хотят записать в лучшие вузы. Но Кайл чувствует огромное давление. Если стипендию не дадут, у мамы не хватит денег оплатить учебу в колледже, хотя она трудится на двух работах, чтобы он получил образование.

Однажды на бейсбольной тренировке тренер сильно давил на Кайла, и в результате тот сорвался, начал кричать в ответ, чуть не полез в драку и в итоге был отстранен от тренировок. Ему сказали, что вернуться в команду он сможет только после того, как пройдет курс по управлению гневом. С точки зрения Кайла, это глупо — у него нет проблем, а ситуацию спровоцировал сам тренер. Однако он понял, что неповиновение может лишить его шансов получить стипендию, до которой осталось совсем чуть-чуть, и согласился. Пусть он не считает занятия необходимыми, они позволят ему своевременно вернуться к тренировкам.

Что ты думаешь по поводу этой истории? Может быть, с Кайлом поступили несправедливо и ему не надо было сдаваться? На самом деле Кайл поступил эффективно. Наверное, ему было бы куда приятнее послать тренера подальше и отказаться от этого курса, однако он увидел, что это не приближает его к долгосрочной цели и только уменьшит шансы получить стипендию. Именно поэтому Кайл сделал то, что должен был сделать, чтобы продолжить движение вперед.

Мысли по поводу сложившейся ситуации часто мешают нам эффективно себя вести. Мы довольно часто реагируем не на то, какой ситуация **является на самом деле**, а на то, какой она **должна быть** с нашей точки зрения. В одном из примеров выше учительница математики относилась к тебе несправедливо — так почему бы не сказать ей о своих подлинных чувствах по этому поводу? Или, скажем, родители требуют возвращаться домой до девяти вечера, но сейчас выходные, ты вместе с другом, которого родители хорошо знают, и ты думаешь: «Глупости, можно задержаться и подольше». Ты так и поступаешь — и тебя перестают выпускать вообще. Оба примера — это реакция не на реальное положение дел, а на то, каким оно должно быть с твоей точки зрения.

Именно поэтому для эффективного поведения в какой-либо ситуации надо применять мудрое «я». Вполне естественно сердиться, если учитель плохо к тебе относится, однако вместо того, чтобы позволять гнев управлять твоими действиями — кричать на учителя и выходить из класса, — лучше включить другой режим мышления. Рассуждающее «я», например, напомним, что тебя могут оставить после уроков и ты из-за этого не попадешь на отбор в баскетбольную команду. Отсюда можно обратиться к своему мудрому «я», сформулировать свои цели и определить, какие действия будут максимально соответствовать твоим интересам. Например, ты можешь подумать: «Отношение учительницы выводит меня из себя, но я не хочу оставаться после уроков и отбивать у нее желание ставить мне те отметки, которые я на самом деле заслуживаю».