

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	КЕРУВАТИ СТРЕСОМ, ЩОБ ЖИТИ ЩАСЛИВІШЕ	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 вдариш, а в тому, який удар
ти готовий витримати й далі рухатися вперед»

КЕРУВАТИ СТРЕСОМ, ЩОБ ЖИТИ ЩАСЛИВІШЕ

Стрес — 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 молоді 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 отримуєте 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, відчуваєтеся схвильованими, роздратованими або сумними. Намагаючись уникнути цих почуттів, залипаєте в смартфон, передивляючись купу відеороликів або граючи за будь-якої нагоди. Можливо, ви несамохіть зриваєтеся на батьках, на братаві 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'ясувати. 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, коряться 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 відчути 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 I (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 (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