

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах.....	10
Введение. Диалектическая поведенческая терапия: общее представление.....	11
Для кого написана эта книга	13
Есть надежда.....	13
Глава 1. Основные навыки стрессоустойчивости.....	15
Что такое навыки стрессоустойчивости	15
Об этой главе	19
Как использовать эту главу.....	20
Радикальное принятие	20
Самоотвлечение от саморазрушительного поведения	23
Самоотвлечение с помощью приятных занятий.....	25
Самоотвлечение путем направления внимания на других людей.....	29
Отвлечение от мыслей	30
Самоотвлечение путем ухода	32
Самоотвлечение обязанностями и делами	33
Самоотвлечение подсчетом	34
Составьте свой план самоотвлечения.....	35
Релаксация и самоуспокоение.....	36
Составьте свой план релаксации.....	42
Заключение	43
Глава 2. Углубленные навыки стрессоустойчивости: улучшение момента.....	45
Визуализация безопасного места	45
Практикуйте сигнальную релаксацию.....	47
Обретите вновь свои ценности.....	50
Определите свою высшую силу и почувствуйте себя сильнее.....	54
Возьмите тайм-аут	58
Живите в настоящем моменте	59
Подбадривайте себя.....	63
Практикуйте радикальное принятие	68
Используйте самоутверждающие высказывания.....	73
Выработайте новые стратегии совладания.....	74

Составьте план совладания для чрезвычайных ситуаций.....	78
Заключение	80
Глава 3. Основные навыки осознанности.....	81
Навыки осознанности: что это такое?	81
Почему важен навык осознанности	84
Об этой главе	84
Заключение	104
Глава 4. Углубленные навыки осознанности	105
О чем вы узнаете в этой главе	105
Мудрый разум	106
Мудрый разум и интуиция	107
Как принимать решения мудрого разума	109
Радикальное принятие	110
Радикальное принятие и неискушенный разум	115
Оценочные суждения и ярлыки	119
Безоценочность и повседневные переживания.....	121
Осознанное общение с другими людьми.....	124
Действуйте эффективно	128
Будьте осознанными в повседневной жизни.....	131
Режим ежедневной осознанности	131
Осознавайте свои осознанные действия	135
Соппротивление и препятствия на пути практики осознанности	136
Глава 5. Дальнейшее исследование осознанности	141
Осознанность и медитация.....	141
Развитие навыков осознанности с помощью доброты и сострадания.....	142
Внимание к бесконечности и покою углубляет осознанность	145
Заключение	148
Глава 6. Основные навыки регуляции эмоций.....	149
Ваши эмоции: что это такое?	149
Как работают эмоции	151
Что такое навыки регуляции эмоций.....	152
Распознавание эмоций.....	153
Преодоление препятствий на пути к здоровым эмоциям	161
Эмоции и поведение	162

Снижение физической уязвимости перед перегруженностью эмоциями	166
Наблюдайте за собой безоценочно	177
Снижение когнитивной уязвимости	177
Повышайте количество своих позитивных эмоций	188
Глава 7. Углубленные навыки регуляции эмоций	191
Безоценочное осознание эмоций	192
Эмоциональная экспозиция	194
Действуйте противоположно своим эмоциональным побуждениям	200
Решение проблем	205
Еженедельный журнал регуляции эмоций	209
Глава 8. Основные навыки межличностной эффективности	213
Осознанное внимание	213
Пассивное поведение против агрессивного	215
Соотношение “Мне нужно — им нужно”	217
Соотношение “Я хочу — я должен”	219
Развитие навыков	220
Ключевые межличностные навыки	220
Препятствия на пути применения межличностных навыков	223
Глава 9. Углубленные навыки межличностной эффективности	233
Знать, чего вы хотите	233
Модуляция интенсивности	237
Обратиться с простой просьбой	238
Ассертивные сценарии	240
Ассертивное слушание	245
Умение отказывать	248
Умение справляться с сопротивлением и конфликтом	250
Умение вести переговоры	253
Как анализировать проблемные взаимоотношения	255
Глава 10. Если сложить все вместе	261
Ежедневная практика для эмоционального здоровья	261
Литература	265
Предметный указатель	268

ГЛАВА I

ОСНОВНЫЕ НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Что такое навыки стрессоустойчивости

В какой-то момент нашей жизни нам всем приходится справляться с дистрессом и болью. Она может быть либо физической, как от укуса пчелы или перелома руки, либо эмоциональной, как печаль или гнев. В обоих случаях боль порой неизбежна и непредсказуема. Вы не всегда можете предвидеть, когда вас укусит пчела или когда вам станет грустно. Часто лучшее, что вы можете сделать, это использовать имеющиеся у вас навыки совладания и надеяться, что они сработают.

Но у некоторых людей эмоциональная и физическая боль ощущаются острее и возникают чаще, чем у других. Дистресс у них наступает быстрее и ощущается как переполняющая и захлестывающая их волна. Часто в таких ситуациях кажется, что страдания никогда не закончатся, и люди, переживающие их, не знают, как справиться со своей сильной болью. В рамках этой книги мы будем называть данную проблему *перегруженностью эмоциями*. (Но помните, что эмоциональная и физическая боль зачастую связаны друг с другом.)

У людей, борющихся с перегруженностью эмоциями, эта борьба часто принимает очень нездоровую и неподходящую форму, потому что эти люди не знают, что можно еще предпринять, чтобы справиться с болью. Это понятно — когда человек испытывает эмоциональную боль, трудно быть рациональным и находить хорошие решения. Тем не менее многие стратегии совладания, используемые при перегруженности эмоциями, только усложняют проблему.

Вот список некоторых распространенных стратегий совладания, используемых людьми, имеющими дело с этой проблемой. Отметьте галочкой те из них, которые вы используете, чтобы совладать со стрессовыми ситуациями.

- Вы много времени проводите в размышлениях о прошлых страданиях, ошибках и проблемах.
- Вы беспокоитесь о возможных будущих страданиях, ошибках и проблемах.
- Вы избегаете других людей, чтобы избежать возможных страданий.

- ___ Вы забываетесь при помощи алкоголя или наркотиков.
- ___ Вы даете выход своим болезненным эмоциям, срываясь на окружающих, чрезмерно гневаясь на них или пытаетесь их контролировать.
- ___ Вы занимаетесь самоповреждениями, нанося себе порезы, удары, ожоги, ковыряете раны или выдергиваете свои волосы.
- ___ Вы участвуете в небезопасном сексуальном поведении, например беспорядочных сексуальных связях или незащищенном сексе.
- ___ Вы не решаетесь разобраться с причинами своих проблем, таких как насильственные или нездоровые отношения.
- ___ Вы наказываете или контролируете себя посредством пищи, переедая, вовсе отказываясь от еды или очищая желудок после еды.
- ___ Вы предпринимаете попытки самоубийства или ведете себя опасным для жизни образом, например гоняете на автомобиле или употребляете большое количество алкоголя и наркотиков.
- ___ Вы избегаете полезной активности, такой как общественные мероприятия и физические упражнения; причина этого, возможно, в том, что вы не считаете, что заслуживаете улучшения самочувствия.
- ___ Вы сдаетесь перед своей болью и смиряетесь с жизнью, оставаясь несчастным и нереализовавшимся человеком.

Все эти стратегии прокладывают путь еще более глубокой эмоциональной боли, потому что даже те из них, которые приносят временное облегчение, в будущем заставят вас еще сильнее страдать. Заполните рабочий лист “Цена саморазрушительных стратегий совладания”, чтобы понять, как это происходит. Отметьте стратегии, которые вы используете, а также их цену, а затем добавьте любую цену, которую можете представить. В конце рабочего листа добавьте любые личные стратегии, которые не вошли в список, а также их цену.

Цена саморазрушительных стратегий совладания очевидна. Все они ведут к тому, что ваша боль превращается в долгосрочные страдания. Помните, иногда боли невозможно избежать, но долгосрочных страданий можно.

Взять, к примеру, ссору между подругами Марией и Сандрой. Для Марии, которая не была перегружена эмоциями, ссора вначале была болезненной. Но через несколько часов она стала понимать, что они с Сандрой обе были не правы. Таким образом, на следующий день Мария больше не была расстроена или зла на Сандру. Но в памяти Сандры, которая борется с перегруженностью эмоциями, ссора повторялась снова и снова в течение трех дней. Каждое слово и жест Марии она воспринимала как личное оскорбление. Так что, когда через три дня Сандра увидела Марию, та все еще была зла на нее и возобновила ссору именно с того места, где она закончилась. Обе женщины вначале испытали боль вследствие ссоры, но страдала только Сандра.

Рабочий лист “Цена саморазрушительных стратегий совладания”

Саморазрушительные стратегии совладания	Возможная цена
1. Вы проводите много времени, размышляя о прошлых страданиях, ошибках и проблемах	Вы пропускаете хорошие события, которые происходят сейчас, после чего сожалеете об этом; переживаете депрессию из-за прошлого. Другое: _____ _____
2. Вы беспокоитесь о возможных будущих страданиях, ошибках или проблемах	Вы пропускаете хорошие события, которые происходят сейчас, тревожитесь о будущем. Другое: _____ _____
3. Вы изолируете себя, чтобы избежать возможных страданий	Вы проводите больше времени в одиночестве и, как результат, ваша депрессия усиливается. Другое: _____ _____
4. Вы забываетесь при помощи алкоголя или наркотиков	Вы получаете зависимость, финансовые потери, проблемы на работе и с законом, трудности в отношениях, ухудшение здоровья. Другое: _____ _____
5. Вы даете выход своим болезненным эмоциям, отыгрываясь на других	Вы теряете дружеские и любовные отношения, портите отношения с членами семьи; люди начинают избегать вас, вы страдаете от одиночества, угрызений совести из-за причинения боли окружающим; ваши действия могут привести к юридическим последствиям. Другое: _____ _____
6. Вы отвлекаетесь, занимаясь самоповреждениями, например нанесением себе порезов, вырыванием волос или членовредительством	Вы рискуете погибнуть, получить инфекцию, шрамы на теле, увечья; испытываете стыд и физическую боль. Другое: _____ _____

<p>7. Вы участвуете в небезопасном сексуальном поведении, например беспорядочных сексуальных связях или незащищенном сексе</p>	<p>Вы рискуете заразиться болезнями, передающимися половым путем, сталкиваетесь с определенной угрозой жизни и риском забеременеть, испытываете стыд, попадаете в затруднительные положения. Другое: _____</p>
<p>8. Вы не решаетесь разобраться с причинами своих проблем</p>	<p>Вы миритесь с деструктивными отношениями, выгораете, делая что-то для других людей; не удовлетворяете собственные нужды, страдаете от депрессии. Другое: _____</p>
<p>9. Вы наказываете или контролируете себя посредством пищи, переедая, вовсе отказываясь от еды или очищая желудок после еды</p>	<p>Последствиями могут стать лишний вес, анорексия, булимия, проблемы со здоровьем и необходимость лечиться; вы испытываете стыд, смущение, депрессию. Другое: _____</p>
<p>10. Вы предпринимаете попытки самоубийства или участвуете в опасном для жизни поведении</p>	<p>Возможная смерть, госпитализация, смущение, стыд, депрессия, долгосрочные медицинские последствия. Другое: _____</p>
<p>11. Вы избегаете полезной активности, такой как общественные мероприятия и физические упражнения</p>	<p>Нехватка положительных эмоций и физической нагрузки; депрессия, стыд, изоляция. Другое: _____</p>
<p>12. Вы сдаетесь перед своей болью и не получаете удовлетворения от жизни</p>	<p>Сильная боль и глубокий дистресс, неудовлетворенность жизнью, депрессия. Другое: _____</p>
<p>13.</p>	<p>_____ _____ _____</p>
<p>14.</p>	<p>_____ _____ _____</p>

Ясно, что Сандра носила свою эмоциональную боль в течение нескольких дней, и это сделало ее жизнь более трудной. Хотя мы не можем всегда в своей жизни контролировать боль, мы можем контролировать количество страданий, которое получаем в качестве реакции на эту боль.

Чтобы вам избежать такого рода долговременных страданий, главы 1 и 2 научат вас *навыкам стрессоустойчивости*. Эти навыки помогут вам совладать с болью новым, более здоровым способом, чем тот, который ведет к страданию. Новый план, изложенный в этих двух главах, научит вас “отвлекаться, расслабляться и совладать”.

Об этой главе

Первые навыки стрессоустойчивости, которым вы обучитесь в этой главе, помогут вам отвлекаться от ситуаций, причиняющих эмоциональную боль. Навыки отвлечения важны, поскольку: 1) временно остановят ваши мысли о боли и, как следствие, 2) дадут время подыскать подходящую реакцию совладания. Помните, как Сандра носила в себе боль на протяжении трех дней? Она не могла перестать думать о своей ссоре с Марией. Отвлечение может помочь вам избавиться от боли, переключая мысли на что-то еще. Отвлечение также займет время, необходимое для того, чтобы ваши эмоции улеглись, прежде чем вы предпримете меры для решения стрессовой ситуации.

Однако не путайте отвлечение с избеганием. Избегая неприятную ситуацию, вы решаете не иметь с ней дела. Но отвлекая себя от тяжелой ситуации, вы не оставляете намерения бороться с ней в будущем, после того, как успокоитесь до приемлемого уровня.

Вторая группа навыков стрессоустойчивости, с которыми вы познакомитесь в этой главе, — это навыки самоуспокоения (*Johnson, 1985; Linehan, 1993b*). Часто необходимо успокоиться перед тем, как столкнуться с причиной своего дистресса, потому что ваши эмоции могут быть слишком острыми. Многие перегруженные эмоциями люди паникуют, сталкиваясь со ссорой, отказом, неудачей и другими болезненными событиями. До того как вы сможете решить эти проблемы с помощью своих новых навыков регуляции эмоций (главы 6 и 7) или своих новых навыков межличностной эффективности (главы 8 и 9), необходимо успокоиться, чтобы восстановить силы. Такие навыки можно сравнить с остановкой на автозаправке, когда вы заливаете бак бензином, чтобы ехать дальше. Самоуспокоение необходимо, чтобы вы получили некоторое облегчение от боли, умиротворение и могли решить, что делать дальше.

Навыки самоуспокоения служат и другой цели. Они помогут вам научиться относиться к себе с состраданием. Многие перегруженные эмоциями люди подвергались насилию или пренебрежению в детстве. В результате

они научились скорее вредить себе, чем помогать. Поэтому вторая цель освоения навыков самоуспокоения — научиться относиться к себе с добротой и любовью.

Как использовать эту главу

Из следующих групп навыков выберите полезные именно для вас. Это облегчит составление плана отвлечения на случай чрезвычайных ситуаций, о котором вы узнаете ближе к концу этой главы. Также вы узнаете, как составить список навыков релаксации, чтобы успокаивать себя дома и в других местах. В следующей главе вы познакомитесь с более продвинутыми навыками стрессоустойчивости.

Радикальное принятие

Чтобы повысить стрессоустойчивость, нужно начинать с изменения отношения к стрессу. Вам понадобится то, что называется *радикальным принятием* (Linehan, 1993a). Это новый взгляд на вашу жизнь. В следующей главе вам нужно будет ответить на некоторые ключевые вопросы, которые помогут изучить ваш опыт радикального принятия. Но пока достаточно кратко остановиться на этом понятии.

Часто, когда человек испытывает боль, его автоматическая реакция — разозлиться, расстроиться или обвинить кого-то в причинении боли. К сожалению, независимо от того, кого вы обвиняете в своем дистрессе, ваша боль от этого никуда не денется, и вы будете продолжать страдать. На самом деле, чем больше вы иногда злитесь, тем сильнее становится ваша боль (Greenwood, Thurston, Rumble, Waters, & Keefe, 2003; Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994).

Злость или огорчение из-за ситуации также мешают вам увидеть, что на самом деле происходит. Когда-нибудь вы слышали выражение “быть ослепленным яростью”? Это часто случается с людьми, перегруженными эмоциями. Постоянно критиковать себя или чрезмерно думать о ситуации — все равно, что носить темные очки в помещении. Поступая таким образом, вы упускаете детали и не видите, как все выглядит на самом деле. Злясь и думая, что ситуация никогда не должна была возникнуть, вы упускаете из виду то, что она уже возникла и вы должны с ней справиться.

Чрезмерно критическое отношение к ситуации мешает вам предпринимать шаги для ее изменения. Вы не можете изменить прошлое. Тратя все свое время на борьбу с прошлым и полагая, что ваш гнев изменит события, которые уже произошли, вы становитесь беспомощным, а ваша воля — парализованной. В этом случае ничего не улучшится.

Таким образом, знайте, что чрезмерно критическое отношение к ситуации или к себе часто лишь усиливает боль, мешает разглядеть детали и парализует волю. Ясно, что сердясь, расстраиваясь или критикуя, нельзя улучшить ситуацию. Но что еще вы можете сделать?

Другой вариант, предлагающий радикальное принятие, состоит в признании нынешней ситуации, какой бы она ни была, безоценочно к самой ситуации и без осуждения себя. Вместо этого нужно попытаться признать, что нынешняя ситуация стала результатом длинной цепочки событий, которые начались в далеком прошлом. Например, некоторое время назад вы решили, что вам нужна помощь по поводу испытываемых вами эмоциональных страданий. Поэтому спустя несколько дней вы отправились в книжный магазин и купили эту книгу. Решив сегодня прочитать эту главу, вы дошли до слов, которые читаете сейчас. Отрицание этой цепочки событий никак не может изменить то, что уже произошло. Попытка бороться с этим или утверждать, что это не должно было случиться, только приведет вас к еще большим страданиям. Полностью принять ситуацию означает посмотреть на нее и на себя и увидеть их такими, каковы они есть на самом деле.

Имейте в виду, что радикальное принятие *не* означает, что вы потворствуете кому-то или смиряетесь с плохим поведением других. Это означает, что вы перестаете пытаться изменить то, что уже произошло, злясь и обвиняя обстоятельства. Например, если вы находитесь в деструктивных отношениях и вам нужно выходить из них — уходите. Не тратьте свое время и не продолжайте страдать, обвиняя себя или другого человека. Это вам не поможет. Переориентируйте свое внимание на то, что вы можете сделать сейчас. Это позволит вам мыслить яснее и найти лучший способ справиться со своими страданиями.

Совладающие утверждения для достижения радикального принятия

Чтобы начать применять радикальное принятие, полезно использовать *совладающие утверждения*. Ниже приведено несколько примеров таких утверждений и пустые места для записи ваших собственных. Поставьте галочку рядом с утверждением, которое вы хотели бы использовать для напоминания себе о необходимости принимать настоящий момент и цепь событий, которая к нему привела. Следующим шагом будет использование утверждений, которые вы выбрали.

- Так и должно было случиться.
- Все события вели к этому.
- Я не могу изменить то, что уже произошло.

- ___ Бесплезно бороться с прошлым.
- ___ Борьба с прошлым лишь делает меня слепым перед настоящим.
- ___ Настоящее — единственное, что я могу контролировать.
- ___ Бороться с тем, что уже произошло, — пустая трата времени.
- ___ Настоящее прекрасно, даже если мне не нравится то, что происходит.
- ___ Этот момент такой, каким должен быть, учитывая все, что произошло ранее.
- ___ Этот момент является результатом миллионов разных решений.
- ___ Другие идеи: _____

Упражнение “Радикальное принятие”

Теперь, используя совладающие утверждения, которые вы выбрали, начинайте практиковать радикальное принятие разных моментов вашей жизни без критики. Естественно, вам будет трудно сразу принять болезненные ситуации, так что начинайте с менее значимых событий. Отметьте галочкой те, которые вы готовы практиковать, и добавьте любые собственные идеи. Затем используйте свои совладающие утверждения, чтобы безоценочно и некри- тично полностью принимать ситуации.

- ___ Прочитайте вызывающую споры статью в газете безоценочно к собы- тию, которое ее вызвало.
- ___ Попад в транспортную пробку, без критики терпеливо ожидайте.
- ___ Смотрите новости по телевизору, не критично относясь к происходя- щему.
- ___ Безоценочно слушайте новости или политические комментарии по ра- дио.
- ___ Вспомните нейтральное событие вашей жизни, произошедшее много лет назад, безоценочно и полностью его принимая.
- ___ Другие идеи: _____

Самоотвлечение от саморазрушительного поведения

Одна из самых важных задач ДПТ — помочь остановить саморазрушительное поведение, такое как нанесение себе порезов, ожогов, царапин и увечий (*Linehan, 1993a*). Никто не станет отрицать того, что вы испытываете огромную боль, занимаясь подобным. Перегруженные эмоциями люди говорят, что самоповреждение на время облегчает боль, которую они испытывают. Возможно, это правда, но правда и то, что такие действия могут нанести серьезный и непоправимый урон и даже стать причиной смерти, если будут доведены до крайности.

Подумайте о всей боли, через которую вы уже прошли в своей жизни. Подумайте обо всех людях, которые причинили вам физическую, сексуальную, эмоциональную и словесную боль. Есть ли смысл продолжать причинять себе еще большую боль в настоящем? Не лучше ли начать лечить себя и свои раны? Если вы действительно хотите оправиться от боли, которую уже пережили, прекратите саморазрушительное поведение — и это первый шаг, который вы должны сделать. Это будет очень сложно сделать. Возможно, вы стали зависимы от притока природных обезболивающих, называемых *эндорфинами*, которые выделяются при самоповреждении. Тем не менее саморазрушительные действия очень опасны и, безусловно, требуют всех ваших усилий для контроля над ними.

Упражнение “Самоотвлечение от саморазрушительного поведения”

Вот некоторые более безопасные действия, к которым вы можете прибегнуть, чтобы отвлечь себя от саморазрушительных эмоций и мыслей. Отметьте галочкой те из них, которые вы готовы выполнять, а затем добавьте любые здоровые, безопасные действия, которые можете придумать.

- ___ Вместо того чтобы причинять себе боль, возьмите в руку кубик льда и сожмите его. Ощущение онемения очень отвлекает.
- ___ Нарисуйте на теле красным фломастером черту вместо разреза. Нарисуйте именно там, где вы хотели его сделать. Используйте красную краску или лак для ногтей, чтобы это выглядело, как кровотечение. Затем нарисуйте черным маркером швы. При необходимости одновременно с этим сжимайте в другой руке кубик льда.

- _____ Надевайте тугую резинку на запястье всякий раз, когда вам хочется причинить себе боль. Это очень болезненно, но наносит меньше непоправимого ущерба, чем порез, ожог или нанесение себе увечий.
- _____ Впивайтесь ногтями в руку, не повреждая кожу.
- _____ Нарисуйте лица людей, которых вы ненавидите, на воздушных шариках, а затем прокалывайте их.
- _____ Напишите письма людям, которых ненавидите, или людям, которые вас обидели. Расскажите им, что они сделали с вами и почему вы их ненавидите. Затем выбросьте эти письма — или сохраните, чтобы прочитать позже.
- _____ Бросайте мячик, свернутые носки или подушку в стену как можно сильнее.
- _____ Кричите как можно громче в подушку или в месте, где вы не будете привлекать внимание других людей, например на шумном концерте или в своем автомобиле.
- _____ Вместо того чтобы причинять себе боль, втыкайте булавки в куклу вуду. Вы можете сделать куклу вуду с помощью свернутых носков, резинового мячика и фломастеров. Вы также можете купить куклу в магазине с конкретной целью втыкать в нее булавки. Купите мягкую и легко прокалываемую.
- _____ Плачьте. Иногда люди делают что-то другое вместо того, чтобы плакать, потому что боятся, что, если они начнут плакать, то никогда не остановятся. Такого не может быть. Правда в том, что плач может заставить вас почувствовать себя лучше, поскольку высвобождает гормоны стресса.
- _____ Другие здоровые и неопасные способы: _____

Вот пример использования альтернативных действий для отвлечения себя от саморазрушительных эмоций. Люси часто наносила себе порезы, когда расстраивалась или злилась. У нее были десятки шрамов на запястьях и предплечьях. Она носила одежду с длинными рукавами даже в жаркое лето, потому что ей было стыдно, когда другие люди видели, что она сделала с собой. Но прочитав эту книгу, Люси взяла на вооружение несколько идей из нее и составила план отвлечения. В следующий раз, разозлившись на себя и ощутив желание нанести себе порез, она посмотрела на свой план альтернативных действий. Люси записала идею нарисовать линию красным

маркером на руке. Она нарисовала линию именно там, где хотела нанести порез. Она даже использовала красную краску, чтобы “порез” выглядел, как настоящий и кровоточащий. Люси носила отметину на своей руке остальную часть дня, чтобы напоминать себе, как ей грустно и какое у нее подавленное настроение. Но вечером, прежде чем пойти спать, она смыла “шрам” и “кровь” со своей руки, и от них не осталось и следа, в отличие от ее старых порезов.

Самоотвлечение с помощью приятных занятий

Иногда делать то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо, — лучший способ отвлечься от болезненных эмоций. Но помните, вам необязательно ждать, пока вы почувствуете себя перегруженным болезненными эмоциями, чтобы заняться чем-то приятным — лучше заниматься этим на регулярной основе. На самом деле вы должны стараться заниматься чем-то приятным каждый день. Физическая активность также очень важна, поскольку не только улучшает общее физическое состояние, но и, как было доказано, в некоторых случаях является эффективным средством от депрессии (*Babyak et al., 2000*). Более того, почти сразу после завершения физическая активность способствует высвобождению природных обезболивающих — эндорфинов (тех же самых, которые высвобождаются при порезах у людей, склонных к самоповреждению).

Ниже приведен список из более чем ста приятных занятий, к которым вы можете прибегнуть, чтобы отвлечься.

Вот пример того, как использовать приятные занятия для самоотвлечения. Карен чувствовала себя одиноко и не знала, что делать. Сидя одна дома, она стала думать о том, как была одинока всю свою жизнь и как в детстве ее обижал отец. Очень быстро Карен почувствовала перегруженность болезненными эмоциями. Воспоминания также вызвали физическую боль в плече. Карен расплакалась и не знала, что делать. К счастью, она вспомнила план самоотвлечения, который составила заранее. Физическая активность всегда была мощным инструментом для Карен, поэтому она отправилась в длительную прогулку по парку, слушая любимую музыку. Здоровая усталость не стерла ее воспоминаний и не избавила полностью от боли, но долгая прогулка на свежем воздухе успокоила ее и предотвратила подавленность грустью.

Большой список приятных занятий

Поставьте галочку рядом с теми, которыми вы собираетесь заняться, и добавьте те, которые пришли к вам в голову.

- Поговорить по телефону с другом.
- Навестить друга.
- Пригласить друга к себе домой.
- Написать текстовые сообщения своим друзьям.
- Организовать вечеринку.
- Заняться физкультурой.
- Поднимать тяжести.
- Заняться йогой, тай-чи, пилатесом или записаться на какие-то новые занятия.
- Сделать растяжку.
- Отправиться на продолжительную прогулку в парк или какое-нибудь тихое место.
- Выйти на улицу и понаблюдать за облаками.
- Выйти на пробежку.
- Покататься на велосипеде.
- Пойти поплавать.
- Отправиться в поход.
- Найти занятие, повышающее уровень адреналина, например заняться серфингом, скалолазанием, катанием на лыжах, прыжками с парашютом, ездой на мотоцикле, каякингом; если не умеете ничего из перечисленного, можно записаться на соответствующие курсы.
- Пойти на спортивную площадку и присоединиться к игре или понаблюдать, как играют другие.
- Поиграть во что-нибудь, что не требует партнера, например в баскетбол, боулинг, гандбол, минигольф, бильярд или теннис у стенки.
- Сходить на массаж, это помогает успокоиться.
- Выйти из дома, чтобы хотя бы просто посидеть во дворе.
- Прокатиться на машине или на общественном транспорте.
- Запланировать поездку в место, где вы никогда не были раньше.
- Поспать или подремать.
- Съесть шоколад (это полезно!) или что-то еще, что вам нравится.
- Съесть свое любимое мороженое.
- Приготовить любимое блюдо.
- Приготовить какое-нибудь блюдо по новому рецепту.
- Записаться на кулинарные курсы.
- Выйти из дома, чтобы поесть в кафе.
- Выйти на улицу и поиграть со своим питомцем.

- ___ Одолжить у друга собаку и выгулять ее в парке.
- ___ Выкупать своего питомца в ванне.
- ___ Выйти на улицу и понаблюдать за птицами или животными.
- ___ Найти что-нибудь забавное, например почитать воскресные комиксы.
- ___ Посмотреть комедийный фильм (начните собирать комедийные фильмы, чтобы смотреть их, когда боль переполняет вас).
- ___ Сходить в кинотеатр на любой фильм.
- ___ Посмотреть телевизор.
- ___ Послушать радио.
- ___ Пойти на спортивное мероприятие, например на футбол или баскетбол.
- ___ Поиграть во что-нибудь с другом.
- ___ Разложить пасьянс.
- ___ Поиграть в видеоигры.
- ___ Зайти в онлайн-чат.
- ___ Посетить свои любимые веб-сайты.
- ___ Посетить самые нелепые веб-сайты и составить их список.
- ___ Создать свой веб-сайт.
- ___ Создать свой блог.
- ___ Присоединиться к интернет-службе знакомств.
- ___ Продать что-нибудь ненужное через Интернет.
- ___ Купить что-нибудь через Интернет.
- ___ Собрать большой пазл.
- ___ Позвонить на “Телефон доверия” и поговорить с кем-нибудь.
- ___ Сходить в магазин.
- ___ Сходить в парикмахерскую.
- ___ Пойти в спа-салон.
- ___ Сходить в библиотеку.
- ___ Зайти в книжный магазин полистать книги.
- ___ Сходить в любимое кафе, выпить чаю или кофе.
- ___ Посетить музей или местную картинную галерею.
- ___ Сходить в торговый центр или парк и понаблюдать за людьми, пытаясь представить, о чем они думают.
- ___ Помолиться или помедитировать.
- ___ Пойти в церковь, синагогу, мечеть или другое культовое учреждение.
- ___ Присоединиться к молящимся.
- ___ Написать письмо Богу.
- ___ Позвонить родственнику, с которым вы давно не разговаривали.
- ___ Начать учить иностранный язык.
- ___ Спеть или записаться на курсы вокала.

- ___ Поиграть на музыкальном инструменте или записаться в музыкальную школу.
- ___ Написать песню.
- ___ Послушать веселую, жизне-радостную музыку (начните собирать веселые песни для тех моментов, когда почувствуете себя подавленным).
- ___ Включить громкую музыку и потанцевать в своей комнате.
- ___ Выучить диалоги из вашего любимого фильма или пьесы или слова понравившейся песни.
- ___ Снять фильм или видео.
- ___ Сфотографировать.
- ___ Записаться в группу ораторского мастерства и написать речь.
- ___ Записаться в театральный кружок.
- ___ Записаться в хор.
- ___ Вступить в клуб.
- ___ Посадить сад.
- ___ Поработать на свежем воздухе.
- ___ Вязать крючком или спицами, шить либо научиться это делать.
- ___ Составить альбом фотографий.
- ___ Сделать маникюр.
- ___ Покрасить волосы.
- ___ Принять ароматическую ванну или просто душ.
- ___ Заняться своим автомобилем, мотоциклом или велосипедом.
- ___ Записаться на курсы, которые вам нравятся, в колледже, клубе или Интернете.
- ___ Почитать свою любимую книгу, журнал, газету или стих.
- ___ Полистать глянцевый журнал о знаменитостях.
- ___ Написать письмо другу или родственнику.
- ___ Перечислить все, что вам нравится в себе, на вашей фотографии или портрете.
- ___ Написать стихотворение, историю, фильм или пьесу о своей или чужой жизни.
- ___ Записать в календаре или дневнике то, что случилось с вами сегодня.
- ___ Заранее, когда чувствуете себя хорошо, написать самому себе письмо поддержки и держать его под рукой, чтобы перечитывать, когда вы расстроены.
- ___ Заранее, когда чувствуете себя хорошо, составить список из десяти дел, которые вы хорошо умеете делать, или список черт вашего характера, которые вам нравятся, чтобы перечитывать, когда вы расстроены.
- ___ Нарисовать картину карандашами.
- ___ Нарисовать картинку кистью или пальцами.
- ___ Помастурбировать.
- ___ Заняться сексом с тем, кто вам безразличен.

- _____ Составить список людей, которыми вы восхищаетесь и на которых хотите походить — это могут быть как реальные люди, так и вымышленные персонажи. Описать, что вас восхищает в этих людях.
- _____ Написать рассказ о самом сумасшедшем, смешном или сексуальном происшествии, которое когда-либо случилось с вами.
- _____ Составить список из десяти пунктов, которые вы хотели бы выполнить, прежде чем умрете.
- _____ Составить список из десяти знаменитостей, с которыми вы хотели бы подружиться, и описать почему.
- _____ Составить список из десяти знаменитостей, с которыми вы хотели бы заниматься сексом, и описать почему.
- _____ Написать письмо тем, кто сделал вашу жизнь лучше, и поблагодарить их за это (если не хотите, письмо можно не отправлять).
- _____ Создать собственный список приятных занятий.
- _____ Другие идеи: _____

Самоотвлечение путем направления внимания на других людей

Еще один отличный способ отвлечься от боли — обратить внимание на другого человека. Вот несколько примеров. Отметьте галочкой те, которым хотите следовать, а затем добавьте любые действия, которые приходят вам в голову.

- _____ *Сделайте что-нибудь для другого человека.* Позвоните своим друзьям и спросите, не нужна ли им помощь, например в работе по дому, покупке продуктов или уборке. Спросите у родителей, бабушек и дедушек или братьев и сестер, не можете ли вы им чем-то помочь. Скажите, что вам скучно и вы ищете, чем заняться. Позвоните кому-нибудь из знакомых и пригласите вместе пообедать. Выйдите на улицу и отдайте деньги первому нуждающемуся человеку, которого встретите. Вы можете заранее спланировать свою деятельность в трудные моменты и, когда боль начнет захлестывать вас, позвоните в местную столовую, в приют для бездомных или благотворительную организацию и предложите свою помощь. Запланируйте участие в благотворительных мероприятиях. Присоединитесь к местным политическим, экологическим или другим организациям либо начните помогать нуждающимся.

— *Перестаньте концентрировать внимание на себе.* Пойдите в местный магазин, торговый центр, книжный магазин или парк. Просто посидите и наблюдайте за людьми или погуляйте вместе с ними. Посмотрите, что они делают. Посмотрите, как они одеты. Послушайте их разговоры. Подсчитайте количество пуговиц на их одежде. Отметьте как можно больше деталей во внешности этих людей. Посчитайте людей с голубыми и с карими глазами и определите, кого больше. Если ваше мышление вновь будет возвращаться к боли, направьте его на детали внешности окружающих.

— *Подумайте, о ком вы можете позаботиться.* Храните фотографии таких людей в кошельке или в сумке. Это может быть ваш муж или жена, мать или отец, ваш парень или девушка, ребенок, друг, наконец, это может быть кто-то, кем вы восхищаетесь, например мать Тереза, Ганди, Иисус, далай-лама и так далее. Это может быть даже кинозвезда, спортсмен или кто-то, кого вы никогда не встречали. Чувствуя себя подавленным, достаньте эту фотографию и представьте себе целительный умиротворяющий разговор с этим человеком. Что эти люди могли бы сказать, чтобы поддержать вас? Представьте, что они говорят вам эти слова.

— *Другие идеи:* _____

Вот пример того, как вы можете отвлечься, направив внимание на других. Луи расстроился из-за драки, которая случилась между ним и его другом Роджером. Очень скоро Луи загрустил, вспомнив все предыдущие стычки с ним. Луи подошел к письменному столу, где хранил фотографию своей матери. Он сел и начал разговаривать с ней, как будто она была рядом. Он попросил силы и совета, чтобы разрешить ситуацию с Роджером. Затем он представил, что она ему отвечает, и почувствовал себя лучше. Позже, когда он смог мыслить более ясно, Луи вернулся к запланированным на день делам.

Отвлечение от мыслей

Человеческий мозг — удивительная машина по производству мыслей. Она вырабатывает миллионы мыслей каждый день. В большинстве случаев это делает нашу жизнь намного проще. Но, к сожалению, мы не можем полностью контролировать то, о чем думает наш мозг. Вот пример. Представьте себе внешность персонажа вашего любимого мультфильма, например Кролика Банни, Снупи, Супермена или кого-то еще. Закройте глаза и представьте себе одного из этих героев в мельчайших подробностях. Точно вспомните, как он

выглядит. Думайте о персонаже в течение 15 секунд. Готово? Теперь в течение следующих 30 секунд изо всех сил старайтесь не думать об этом персонаже. Попробуйте заблокировать его в своих мыслях. Но будьте честны с самим собой и обращайтесь внимание на то, как часто он появляется в ваших мыслях. Вы поймете, что не можете не думать о нем! Чем больше вы стараетесь не думать о нем, тем ярче становится его образ и тем настойчивее ваш мозг навязывает его. Аналогичным образом, чем больше усилий вы прилагаете, чтобы что-то забыть, тем сильнее ваш мозг пытается это запомнить. Вот почему невозможно заставить себя забыть то, что с вами случилось. Поэтому так трудно избавиться от ненужных эмоций.

Вместо того чтобы заставлять себя стереть воспоминания или мысли, постарайтесь отвлечься от них другими воспоминаниями или выдуманнными образами. Вот несколько примеров. Отметьте галочкой те, которым вы готовы следовать, а затем добавьте любые подобные идеи, которые пришли вам в голову.

___ Воспомните приятные, веселые или захватывающие события из своего прошлого. Постарайтесь восстановить как можно больше деталей этих счастливых воспоминаний. Что вы делали? С кем были тогда? Что происходило?

___ Представьте себе сексуальные сцены, которые вас возбуждают. Мысленно создавайте сексуальные фантазии с участием вас и того, кого вы знаете или с кем хотели бы познакомиться. Попробуйте придумать как можно больше деталей. Что вас захватывает в происходящем?

___ Посмотрите на мир природы вокруг вас. Как можно внимательнее наблюдайте за цветами, деревьями, небом и пейзажем. Присмотритесь к животным, находящимся вокруг. Слушайте издаваемые ими звуки. Если вы живете в городе, где вас окружает мало природы, наблюдайте за тем, что есть, или закройте глаза и представьте себе сцены, которые наблюдали в прошлом.

___ Представьте себя героем или героиней, исправляющими прошлые или будущие события вашей жизни. Что вы исправили бы? Что по этому поводу сказали бы вам люди?

___ Представьте, что вас похвалил кто-то, чье мнение для вас важно. За что он мог бы похвалить вас? Что он сказал бы вам? Почему мнение этого человека значимо для вас?

___ Представьте, что самая дерзкая ваша фантазия сбывается. Что бы это могло быть? Кто еще в ней участвовал бы? Что бы вы сделали потом?

___ Держите при себе листок со словами своей любимой молитвы или любимого изречения. Когда вы подавлены, вынимайте этот листок и

читайте. Представьте себе слова, успокаивающие и расслабляющие вас. Читая эти слова, воображайте успокаивающие вас картины (например, белый свет, спускающийся с небес или исходящий из Вселенной).

Другие идеи: _____

Вот пример отвлечения от мыслей. Семейная жизнь Джоэла не ладилась, а отношения с женой были похожи на его отношения с матерью. Та всегда критиковала его и говорила, что он неправ. Когда эти воспоминания переполняли его, Джоэл терялся и не знал, что делать. Иногда он просто срывался на своих друзей и на любого, кто оказывался рядом. Но, составив план отвлечения, Джоэл придумал другие способы. В следующий раз, вспоминая, как мать ругала его, он шел в свою спальню и ложился на кровать. Затем он начинал представлять себя ребенком, противостоящим нападкам матери. Он высказывал ей все, что хотел сказать много лет назад. Он говорил ей, что она не права и должна прекратить критиковать его. Джоэл контролировал подробности своей фантазии так, чтобы она охватила все, что произошло много лет назад. После этого ему постепенно становилось легче. Ему удавалось избегать перегруженности болезненными эмоциями.

Самоотвлечение путем ухода

Иногда лучшее, что вы можете сделать, — это уйти. Если вы очень болезненно переживаете ситуацию с кем-то и понимаете, что эмоции скоро захлестнут вас и ситуация выйдет из-под контроля, лучше просто уйти. Помните, если вы уже перегружены эмоциями, вам будет сложнее найти здоровый выход из ситуации. Может быть, лучше дистанцироваться от ситуации, чтобы дать себе время успокоиться и подумать, что делать дальше. Повернитесь и уйдите, если это лучшее, что вы можете сделать. Это умнее, чем подливать масла в эмоциональный огонь.

Вот пример самоотвлечения путем ухода. Анна покупала блузку в большом универсаме. Она хотела, чтобы один из продавцов помог ей найти нужный размер, но тот был занят другими покупателями. Анна долго ждала, пытаясь привлечь внимание продавца, но ничего не получалось. Анна поняла, что ее охватывает злость. Она была готова разорвать блузку пополам. Она не знала, что еще сделать. Раньше она осталась бы, продолжая злиться еще больше, но на этот раз убедила себя уйти. Она вышла из отдела, сделала другие покупки и вернулась, чтобы померять блузку позже, когда стало меньше покупателей и когда она почувствовала, что лучше контролирует свое поведение.

Самоотвлечение обязанностями и делами

Как ни странно, многие люди оставляют мало времени на то, чтобы позаботиться о себе или своей среде обитания. В результате обязанности и домашние дела остаются незавершенными. Вот, наконец, появилась прекрасная возможность сделать что-нибудь, чтобы позаботиться о себе и своем окружении. В следующий раз, находясь в ситуации, когда ваши эмоции становятся слишком болезненными, на время отвлекитесь и займитесь одним из следующих видов занятий. Отметьте галочкой те действия, которые вы готовы сделать, а затем добавьте любые другие, которые можете себе представить.

- Помойте посуду.
- Позвоните людям, с которыми давно не общались (но не тем, на кого злитесь).
- Уберите свою комнату или квартиру либо помогите с уборкой дома или сада другу.
- Наведите порядок в шкафу и пожертвуйте старую одежду.
- Переставьте мебель (или хотя бы перевесьте фотографии или картины на стенах).
- Наведите порядок в книгах, компакт-дисках, на рабочем столе, в файлах компьютера и т.д.
- Составьте план продвижения по службе, если у вас его еще нет, или план поиска лучшей работы.
- Сходите в парикмахерскую.
- Сделайте маникюр, педикюр или и то, и другое.
- Сходите на массаж.
- Вымойте машину.
- Подстригите газон.
- Сделайте уборку в гараже.
- Постирайте белье.
- Сделайте домашнюю работу.
- Сделайте работу, которую взяли с работы на дом.
- Начистите обувь.

- ___ Отполируйте украшения.
- ___ Помойте, а затем примите ванну.
- ___ Полейте домашние растения или поработайте в саду.
- ___ Приготовьте обед для себя и своих друзей.
- ___ Оплатите счета.
- ___ Сходите на собрание группы поддержки, таких как Анонимные наркоманы, Анонимные алкоголики или Анонимные обжоры.
- ___ Другие идеи: _____

Вот пример самоотвлечения обязанностями и делами. Майк позвонил своей девушке Мишель и пригласил ее пойти в кино. У Мишель уже были другие планы на вечер. Майк чувствовал себя отвергнутым и брошенным. Он начал кричать на Мишель, и она бросила трубку. Это еще хуже подействовало на Майка. Он не знал, что делать. У него от злости закружилась голова, это его расстроило и он еще больше рассердился. Но в этот раз, вместо того, чтобы перезвонить Мишель и начать ссориться, он открыл бумажник и достал план самоотвлечения, который составил (и который вы также составите в конце этой главы). Он прочитал “парикмахерская” и отправился пешком к своему парикмахеру за несколько километров от дома. Выход из дома помог успокоить гнев, и, вернувшись домой, Майкл остыл достаточно, чтобы спокойно перезвонить Мишель и узнать, занята ли она на следующий день.

Самоотвлечение подсчетом

Счет — это простой навык, который способен занять ваш разум и помочь сосредоточиться на чем-то, кроме своих переживаний. Вот несколько примеров. Отметьте галочкой те, которым вы готовы следовать, а затем добавьте любые действия, которые можете придумать.

- ___ *Подсчитайте свои вдохи.* Сядьте в удобное кресло, положите одну руку на живот и начните делать медленные глубокие вдохи. Представьте, что вы дышите животом, а не легкими. Почувствуйте, как ваш живот расширяется, словно воздушный шар, с каждым вдохом. Начните считать свои вдохи. Когда ваши мысли вернуться к тому, что причиняет вам боль, переключите внимание обратно на счет.

_____ *Подсчитайте что-нибудь еще.* Если вы слишком сосредоточены на своих эмоциях, начните считать звуки, которые слышите. Это отвлечет ваше внимание от переживаний. Можно считать количество проезжающих машин, количество испытываемых ощущений или что-то еще, что можно посчитать, например ветви дерева, на которое вы смотрите.

_____ *Прибавляйте или вычитайте из разных чисел 7.* Например, вычтите 7 из 100. Из полученного числа опять вычтите 7. Продолжайте вычитание — это занятие наверняка отвлечет вас от эмоций, потому что потребует усиленного внимания и сосредоточенности.

_____ *Другие идеи, связанные со счетом:* _____

Вот пример использования счета, чтобы отвлечь себя. Дон расстроилась, когда мать попросила ее помочь накрыть стол к ужину. “Она всегда указывает мне, что делать”, — подумала Дон. Она чувствовала, что ее гнев усиливается, поэтому пошла в свою комнату и вспомнила, что, когда в прошлый раз злилась, она считала свои вдохи и это ей помогло успокоиться. Дон села и повторила упражнение. Через несколько минут ей стало легче, и она вернулась в столовую.

Составьте свой план самоотвлечения

Определите, какие навыки самоотвлечения вы готовы использовать в следующий раз, когда окажетесь в ситуации, причиняющей боль и дискомфорт. Те навыки, которые вы выберете, составят ваш личный план самоотвлечения.

Помните, что это первые шаги, которые вы будете использовать в своем плане, чтобы отвлечься, расслабиться и совладать с эмоциями. Запишите выбранные вами методы отвлечения внимания. Закончив, перепишите их на бумагу для заметок, скажем, размером в половину тетрадного листка, чтобы удобно было носить в кошельке или сумке. Попав в следующий раз в ситуацию дистресса, вы сможете достать свой план, чтобы напомнить себе о навыках самоотвлечения.

Мой план самоотвлечения

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Релаксация и самоуспокоение

Теперь, когда вы узнали о некоторых здоровых и эффективных способах отвлечения в ситуации перегруженности болезненными эмоциями, вам нужно научиться успокаиваться другими способами (*Johnson, 1985; Linehan, 1993b*). Помните, что следующие навыки являются вторым шагом в вашем плане отвлечения, релаксации и совладания. Действия, описанные в этом разделе, помогут вам расслабиться. Затем вы научитесь еще нескольким навыкам, чтобы справляться с проблемными ситуациями. Это навыки регуляции эмоций, осознанности и межличностной эффективности.

Научиться релаксации и успокоению очень важно по многим причинам. Когда вы расслаблены, ваше тело чувствует себя лучше. Оно также функционирует более здоровым способом. В состоянии релаксации сердце бьется медленнее, а кровяное давление снижается. Ваше тело не находится больше в состоянии тревоги, готовясь либо противостоять стрессу, либо спастись от него. В результате вашему мозгу легче думать о более здоровых способах решения ваших проблем.

Здесь вы найдете несколько простых релаксирующих и успокаивающих занятий, которые действуют на пять ваших чувств: обоняние, зрение, слух, вкус и осязание. Эти занятия призваны привнести небольшую порцию успокоения в вашу жизнь. Если какое-то из них не помогает вам расслабиться или заставляет чувствовать себя хуже, не занимайтесь им и попробуйте какое-нибудь другое. И помните: все мы разные. Например, одни люди расслабляются, слушая музыку, а у других расслабление вызывает горячая пенная ванна.

Изучая список, подумайте о том, что лучше подходит для вас, и будьте готовы попробовать что-то новое, если это классная идея.

Самоуспокоение с помощью запахов

Обоняние — очень сильное чувство, вызывающее воспоминания и заставляющее испытывать определенные эмоции. Поэтому очень важно, чтобы вы определили запахи, которые заставляют вас чувствовать себя хорошо, а не плохо. Вот некоторые идеи. Отметьте галочкой те действия, которые вы готовы выполнить, а затем добавьте любые другие, которые можете себе представить.

- ___ Зажгите ароматические свечи или ладан в своей комнате или доме. Найдите аромат, который приятен вам.
- ___ Нанесите на кожу ароматические масла, духи или одеколон, которые заставляют вас чувствовать себя счастливым, уверенным в себе или сексуальным.
- ___ Вырежьте рекламные карточки с ароматами из журналов и носите их с собой в сумке или бумажнике.
- ___ Посетите места, в которых на ваш вкус приятно пахнет, например пекарню или ресторан.
- ___ Приготовьте еду с приятным запахом, например шоколадное печенье.
- ___ Лягте на землю в ближайшем парке и ощутите запах травы и цветов.
- ___ Купите свежесрезанные цветы или найдите клумбу с цветами в вашем районе.
- ___ Обнимите кого-то, чей запах дает вам чувство покоя.
- ___ Другие идеи: _____

Самоуспокоение с помощью изображений

Зрение очень важно для людей. Большая часть процессов нашего мозга посвящена обработке визуальной информации. Предметы, на которые вы смотрите, часто очень сильно влияют на вас, положительно или отрицательно. Вот почему важно найти образы, которые оказывают на вас успокаивающее действие. И опять же, у каждого человека это связано с личным вкусом и предпочтением. Вот несколько идей. Отметьте галочкой те, которые вы готовы воплотить, а затем добавьте любые другие, которые пришли вам на ум.

- _____ Найдите в журналах и книгах картинки, которые вам нравятся, и вырежьте их. Составьте из них коллаж и повесьте на стену или держите некоторые из них в сумке или бумажнике, чтобы смотреть на них, когда вы не дома.
- _____ Найдите место, на которое вам приятно смотреть (например, парк или музей) или его фото (например, Большого каньона).
- _____ Найдите в книжном магазине коллекцию фотографий или картин, которые вы находите расслабляющими, например фотографии природы А. Адамса.
- _____ Нарисуйте карандашом или красками картину, которая доставляет вам удовольствие.
- _____ Носите портрет или фотографию любимого человека либо того, кого считаете привлекательным или кем восхищаетесь.
- _____ Другие идеи: _____

Самоуспокоение с помощью звуков

Определенные звуки действуют на нас успокаивающе. Например, звуки нежной музыки могут быть расслабляющими. Честно говоря, вся эта глава была написана под классическую музыку. Тем не менее у каждого из нас свои музыкальные пристрастия. Вы должны найти звуки, которые лучше всего действует именно на вас. Используйте эти примеры, чтобы найти музыку, которая поможет вам расслабиться. Отметьте галочкой те занятия, которыми хотите заниматься, а затем добавьте любые другие, которые приходят в голову.

- _____ Слушайте успокаивающую музыку. Это может быть классика, опера, старые песни, новые песни, музыка соул, джаз, кельтская, африканская или любая другая музыка, которая вам помогает. Это может быть вокальное произведение или просто музыка. Зайдите в музыкальный магазин, где можно прослушать музыку, прежде чем купить диск, и послушайте музыку разных жанров, чтобы определить, какая помогает вам расслабиться. Скачайте любимую музыку на свой смартфон или MP3-плеер, чтобы слушать ее, когда находитесь вне дома.
- _____ Слушайте аудиокниги. Многие публичные библиотеки разрешают брать домой аудиокниги на компакт-дисках. Возьмите несколько, чтобы узнать, поможет ли это вам расслабиться. Вам даже не нужно обращать

внимание на сюжетную линию. Иногда просто звуки живого голоса могут быть очень расслабляющими. Опять же, держите некоторые из этих записей в машине или загрузите в смартфон.

— Включите телевизор и просто слушайте. Найдите скучное или успокаивающее шоу, которое бы не раздражало вас. Сядьте в удобное кресло или лягте, потом закройте глаза и просто слушайте. Убедитесь, что вы включили звук не очень громко. Несколько лет назад на общественном телевидении выходило шоу с участием художника по имени Боб Росс. Его голос был настолько успокаивающим и расслабляющим, что, по словам многих зрителей, они засыпали, слушая его. Найдите шоу, подобное этому, которое поможет вам расслабиться.

— Послушайте спокойное ток-шоу по радио. Запомните: *спокойное* ток-шоу, а не то, которое вас расстроит или вызовет раздражение. Держитесь подальше от политических ток-шоу и новостей. Найдите какое-нибудь нейтральное обсуждение, например автомобилей или ухода за растениями. Опять же, иногда просто чужая речь может действовать расслабляюще. Берите с собой портативное радио, чтобы слушать, когда вы расстроены или сердиты.

— Откройте окно и слушайте мирные звуки улицы. Или, если вы живете в месте, где нет расслабляющих звуков снаружи, посетите место с такими звуками, например парк.

— Слушайте запись звуков природы, например пение птиц. Вы можете купить ее в музыкальном магазине, а затем слушать на своем смартфоне или MP3-плеере.

— Слушайте машинный белый шум. *Белый шум* — это звук, который блокирует другие отвлекающие звуки. Вы можете купить циркулирующее воздух устройство, которое издает белый шум, или включить вентилятор, чтобы заблокировать отвлекающие звуки. Некоторые устройства с белым шумом содержат запись других звуков, таких как пение птиц, гул водопадов и дождевых лесов. Многие люди находят их очень расслабляющими.

— Слушайте звук домашнего фонтана. Эти маленькие электронные фонтаны можно купить в большинстве универмагов, и многие находят журчание воды очень успокаивающим.

— Послушайте запись упражнений на релаксацию. Упражнения, подобные этим, помогут вам представить, что вы расслабляетесь разными способами. Другие записи упражнений учат даже методам самогипноза, которые помогут вам расслабиться. Такие записи можно купить в книжных магазинах и в Интернете. Зайдите на сайт

www.newharbinger.com и посмотрите раздел “аудиопрограммы”. Вы можете слушать эти записи, когда почувствуете себя перегруженными.

___ Слушайте звук струящейся или журчащей воды. Может быть, в парке рядом с вами есть водопад или в ближайшем торговом центре есть фонтан. Можно просто посидеть в ванной, включив воду.

___ Другие идеи: _____

Самоуспокоение с помощью вкуса

Вкус также является очень сильным чувством. Наш язык имеет четкие области вкусовых рецепторов, различающих вкусы и ароматы пищи. Эти ощущения могут также вызывать воспоминания и чувства, но, опять же, важно, чтобы вы нашли вкусы, которые вам нравятся. Однако, если еда является для вас проблемой, например вы страдаете от переедания, навязчивого очищения желудка или вам предписаны ограничения, поговорите с профессиональным консультантом, чтобы узнать, как себе помочь. Если процесс еды может вас расстроить или заставить нервничать, не стоит использовать вкус для самоуспокоения. Но если еда успокаивает вас, используйте некоторые из этих предложений. Отметьте галочкой те, которым вы собираетесь следовать, а затем добавьте любые действия, которые приходят вам в голову.

___ Наслаждайтесь любимой едой, какой бы она ни была. Ешьте медленно, чтобы от души насладиться ее вкусом.

___ Носите с собой жевательную резинку, леденцы или другие конфеты, чтобы использовать их, когда вы расстроены.

___ Ешьте успокаивающую вас пищу, такую как мороженое, шоколад, пудинг или что-то еще, что помогает вам чувствовать себя хорошо.

___ Пейте успокаивающие напитки, например чай, кофе или горячий шоколад. Научитесь пить их медленно, наслаждаясь вкусом.

___ Сосите кубик льда или мятный леденец, особенно если вам жарко, и наслаждайтесь тем, как он тает во рту.

___ Купите спелые и сочные свежие фрукты и ешьте их медленно.

___ Другие идеи: _____

Самоуспокоение с помощью осязания

Мы часто забываем о нашем чувстве осязания, и все же мы всегда к чему-то прикасаемся — к одежде, которую носим, или к стулу, на котором сидим. Кожа — наш самый большой орган, и вся она пронизана нервами, передающими ощущения мозгу. Одни тактильные ощущения приятны, например когда мы гладим собаку или кошку, другие — неприятны или болезненны и сигнализируют об опасности, например когда мы прикасаемся к горячей плите. Опять же, каждый предпочитает что-то свое. Вы должны найти те ощущения, которые наиболее приятны для вас. Вот некоторые предложения, как их получить. Отметьте галочкой то, чему вы планируете следовать, а затем добавьте любые другие, которые можете придумать.

- ___ Носите в кармане что-нибудь мягкое или бархатистое, например кусок ткани, чтобы к нему прикасаться.
- ___ Принимайте горячий или холодный душ и наслаждайтесь ощущением воды, падающей на кожу.
- ___ Принимайте теплую ванну с пеной или с ароматическими маслами и наслаждайтесь успокаивающими ощущениями на коже.
- ___ Делайте массаж. Многие люди, пережившие физическое и сексуальное насилие, не хотят, чтобы их кто-то касался. Это понятно. Но не все виды массажа предполагают, чтобы с вас снимали одежду. В некоторых из них, например в традиционном японском массаже шиatsu, просто требуется, чтобы на вас была свободная одежда. Массаж плеч и шеи на массажном кресле также можно делать, не снимая одежды. Если это вас беспокоит, просто спросите массажиста, какой вид массажа в одежде лучше вам подходит.
- ___ Массируйте себя. Иногда обычное растирание собственных мышц бывает очень приятным.
- ___ Поиграйте со своим питомцем. Иметь домашнего питомца очень полезно для здоровья. Владельцы домашних животных, как правило, имеют более низкие показатели кровяного давления и уровня холестерина, у них ниже риск сердечных заболеваний (*Anderson, Reid, & Jennings, 1992*), а также лучшие показатели общего состояния здоровья (*Serpell, 1991*). Кроме того, игра с домашним питомцем и поглаживание его по шерсти могут дать вам ощущение покоя. Если у вас нет домашних животных, подумайте, не стоит ли завести питомца. Если вы не можете себе этого позволить, посетите друга, у которого есть домашний питомец, либо пойдите волонтером в местный приют для животных, где вы сможете поиграть со спасенными животными.

_____ Носите самую удобную одежду, например любимую заношенную футболку, просторный костюм или старые джинсы.

_____ Другие идеи: _____

Составьте свой план релаксации

Теперь, когда вы прочитали предложения, которые помогут вам расслабиться и успокоиться с помощью всех пяти чувств, составьте список техник, которые вы готовы использовать. Для этого просмотрите действия, которые вы отметили. Будьте конкретны, описывая то, что собираетесь делать. Составьте список занятий, которые можно практиковать дома, и список, который вы можете взять с собой, когда вы не дома.

Релаксирующие и успокаивающие навыки для домашнего применения

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Храните этот список в удобном месте, которое легко запомнить. Возможно, вы даже захотите скопировать его и повесить в разных местах, чтобы он все время был на виду, например на холодильнике, над столом, на зеркале в ванной и рядом с вашей кроватью. Таким образом, вы будете напоминать себе о необходимости расслабляться и успокаиваться как можно чаще. Список

также поможет вам успокоиться, когда болезненные эмоции переполняют вас и мешают мыслить ясно.

Теперь составьте аналогичный список для использования вне дома. Опять же, просмотрите успокаивающие навыки, которые вы отметили на последних нескольких страницах. Но убедитесь, что их можно использовать, когда вы находитесь вне дома. Например, не вносите в список “принять горячую ванну”, потому что, скорее всего, горячая ванна будет недоступна, когда вы находитесь за пределами дома.

Релаксирующие и успокаивающие навыки для применения вне дома

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь перенесите эти последние десять идей на маленькую карточку, которая будет напомнить вам, что делать, когда вы не дома. Носите этот список с собой, храните в машине, в бумажнике или в сумке. Убедитесь, что у вас есть все, что вам нужно, например конфеты, плеер, картинки и т.п. Таким образом, вы можете практиковать расслабление вне дома, особенно когда вы перегружены болезненными эмоциями, которые мешают ясно мыслить.

Заключение

Изучив некоторые основные навыки отвлечения и релаксации, вы должны начать использовать их сразу же, как только вас перегружают болезненные эмоции. Следующая глава будет посвящена более углубленным навыкам отвлечения и релаксации.