

## Полезные приемы, которые помогут подростку справиться с тревогой

В любой жизненной ситуации есть факторы стресса, но у подростков пока еще нет опыта борьбы с ним. Бурные перемены и важные события переходного возраста сильно осложняют им жизнь. Выпускные экзамены, поиск себя, первые сексуальные переживания, ожидания учителей и родителей вызывают у подростков тревогу, которую они сами не всегда осознают. Детям в этом возрасте очень нужны поддержка взрослых и понимание — в первую очередь понимание того, что с ними происходит.

### **Чтобы успокоиться, надо понимать устройство мозга**

Контролировать уровень стресса и тревожности помогает понимание того, как устроен и работает головной мозг, как он реагирует на внешние воздействия.

Система реагирования на стресс включается не только при реальной встрече с серьезной угрозой, но и тогда, когда мы только представляем себе эту угрозу. Ключевая часть этой системы — миндалевидное тело (его еще называют мозжечковой миндалиной или амигдалой). Эта зона очень чувствительна к страху, гневу и тревоге. Если для наглядности представить модель мозга в виде сжатого кулака с большим пальцем внутри, как предлагают авторы книги «Спокойно, ты справишься!» Томас МакДонах и Джон Хэтчер, то четыре согнутых пальца — это префронтальная кора, а большой палец — миндалевидное тело.

Миндалевидное тело постоянно сканирует организм в поисках возможной опасности и запускает реакцию «бей или беги». Но разобраться в том, действительно ли человеку грозит опасность, миндалина не может.

Это задача другой зоны мозга — лобных долей (или префронтальной коры), которая в подростковом возрасте еще только созревает.

Если подросток не отличается чрезмерной тревожностью, то в случае небольшого стресса реакции не наступает. Но при излишней тревожности лобные доли всегда «соглашаются» с миндалиной, и человек испытывает тревогу.

Научить лобные доли мозга успокаивать миндалевидное тело специалисты предлагают при помощи информации и упражнений.

## Проявления тревоги: мысли, действия, симптомы

Тревога обнаруживает себя по-разному: через тревожные мысли, в наших действиях, которые мы не всегда осознаем, и посредством неприятных физических симптомов. Поскольку подростки много времени проводят в школе, начать можно с анализа проявлений тревоги, вызванной школьными проблемами. Вот что предлагают подростку специалисты.

1. Запиши 10 главных тревожных мыслей, которые приходят в голову чаще других.
2. Запиши 10 вещей, которые ты делаешь в школе, когда тобой овладевают тревога и беспокойство. Проверяешь телефон? Уходишь куда-то? Грызешь ногти? Тут не может быть неправильного ответа. Тебе нужен просто список твоих тревожных действий в школе.
3. Опиши свои физические симптомы. Это могут быть учащенное сердцебиение, потливость, онемение лица, приливы жара или озноб, резкое сужение поля зрения (туннельное зрение), другие неприятные или необычные ощущения. Перечисли все симптомы, какие можешь.

Этот список необходим для работы с тревогами, ведь ими можно научиться управлять. Для этого нужно определить собственные ощущения, не избегая их и не осуждая себя, ведь тревога — это не порок и не признак слабости.

## Острая тревога

Когда надо справиться с внезапным приступом острой тревоги, вплоть до паники, самое важное — снизить ее уровень. Этого можно добиться, используя наборы приемов, которые называют техниками релаксации.

1. Найти **безопасное место**, по возможности отделившись от источника тревоги.
2. Выровнять **дыхание** — считать, чтобы вдох и выдох длились ровно 4 секунды (так называемое дыхание 4×4). При вдохе нужно представлять, что воздух заполняет легкие до самого основания.
3. Применить **«метод категорий»**. Он особенно эффективен в борьбе с навязчивыми мыслями. Можно выбрать любую категорию: мировые столицы, марки любимых продуктов, страны мира, имена знаменитых актеров и так далее — и перечислить все, которые приходят на ум. С каждым названием будет все сложнее, и больше не получится думать ни о чем другом. Надо приложить все усилия, потому что именно так можно выкинуть из головы все тревожные мысли. Когда станет по-настоящему трудно вспомнить следующее слово из выбранной категории, в процесс активно включатся лобные доли, разрывая контакт с миндалевидным телом. Цель

достигнута, когда возможно думать только о своей категории, а не о том, что тревожило всего несколько секунд назад.

**4. Использовать силу паузы.** В каждой ситуации у нас есть несколько секунд, чтобы выбрать, как мы будем реагировать. Эта пауза необходима после любого действия или события, которое провоцирует приступ иррациональной тревоги, гнева, ярости. Даже такой короткий промежуток времени позволит изменить взгляд на трудную ситуацию.

Например, кто-то хочет пройти к кассе без очереди. В этот момент мы боимся опоздать на встречу из-за этого, или опасаемся, что касса сейчас закроется, или нас задевает, что этот человек нас игнорирует, не принимает во внимание наши интересы. Вместо того чтобы дать волю чувствам, лучше на миг отстраниться и посмотреть на ситуацию свежим взглядом: вдруг человек так погружен в себя, что не заметил очередь. Возможно, он расстроен или у него есть серьезные причины так поступать, которые к нам не имеют отношения. Дав себе паузу для оценки ситуации, мы можем успокоиться и отказаться от избыточной реакции.

### **Тревожность как фон**

Острую тревогу можно смягчить здесь и сейчас, используя описанные выше приемы. А вот для борьбы с общей тревожностью, которая существует как фон, нужна планомерная работа, требующая времени.

### **Составлять планы**

Первое, о чем стоит подумать, — систематические занятия в зависимости от интересов. «Безделье часто ведет к заикленности и преувеличению, — утверждают авторы книги. — Иными словами, если вы ничем не заняты, вы с большой вероятностью сосредоточитесь на каких-то малозначащих вещах и заиклитесь на них. Тревоги расцветают там, где нет системы». Важно составлять на каждый день план, который будет включать в себя продуктивные занятия, удовольствия и спорт.

### **Отказаться от слов «А что, если...»**

Если научиться контролировать свои «а что, если...», то уровень тревоги резко снизится. Эти слова высасывают энергию, вселяя тревожные мысли о неизвестном будущем. Необходимо поберечь силы, оставаясь в своем «сейчас». Лучше сконцентрироваться на том, что мы делаем в эту минуту, стараясь полностью сосредоточиться в настоящем. Тогда каждая минута жизни станет одинаково насыщенной и важной.

## **Учиться выражать свои эмоции**

Иногда люди пытаются справиться с проблемами в семье, максимально ограничивая свои контакты с ней. Когда мы сдерживаем проявления своей любви к другим, мы эмоционально отстраняемся от них. Например, подросток, обиженный на родителей, на какое-то время отказывается разговаривать с ними. Ему кажется, что так он обретает контроль над ситуацией.

«В первое время это может ему нравиться, но в будущем это приведет к проблемам, ведь он не научится выражать сложные мысли и эмоции, — считают Томас МакДонах и Джон Хэтчер. — Бывает и по-другому, когда родители проявляют показное равнодушие к сыну или дочери, если чувствуют обиду. Это может принести целый букет проблем».

Самый распространенный вид эмоциональной отстраненности в семье — запрещенные темы. Близким кажется, что так они снижают домашнее напряжение.

«Но этот способ показывает, что решить проблему они не могут, — поясняют специалисты. — Поэтому они притворяются, что ее не существует. Это избегание. Но чем больше ты избегаешь чего-то, тем сильнее стресс».

Что делать подросткам, если они чувствуют, что на многие темы им трудно говорить с родными? Вот что им советуют специалисты.

Создай генеалогическое древо, на котором напиши имена всех членов семьи. На другом листе напиши про каждого человека из списка важнейшие события его жизни. Укажи, как этот человек повлиял на твоих родителей. Подумай, как этот человек повлиял на тебя.

Это поможет увидеть, что ты — часть большой картины, которая уходит в прошлое на целые поколения. Это даст возможность поговорить с домашними о семейном укладе и понять, что тебе хочется в нем изменить.

## **Как близким разговаривать с тревожным подростком**

Переживания по поводу тревожных мыслей и страхов со стороны могут выглядеть необъяснимыми. Окружающим людям, даже самым близким, их трудно понять. Но поддержка семьи крайне важна подростку, она помогает ему жить дальше. Поэтому членам семьи предстоит научиться разговаривать

с подростком, избегая некоторых фраз, которые могут усилить его тревожность. Под запретом оказываются многие популярные сентенции.

- А ты не можешь просто успокоиться?!
- Это всего лишь мысли.
- Не делай из мухи слона.
- Все будет ОК.
- Это все ерунда.
- Послушай, у меня тоже стресс. Я понимаю, как ты себя чувствуешь.
- Могло быть гораздо хуже.
- Ты так и будешь тут сидеть и ныть?
- Соберись!
- Улыбнись!
- Постарайся не думать об этом.
- Не надо быть таким пессимистом.

Не зная, как поступить, семья может подталкивать ребенка к таким действиям, из-за которых станет хуже, считают авторы книги. «Не позволяй никому винить себя в том, что тебе плохо, — советуют они тревожному подростку. — Это все равно что винить человека за его аллергию. Самая эффективная реакция семьи — это просто сопереживать тебе и быть рядом, когда тебе плохо. Попробуй объяснить родным, что они не обязаны знать и понимать твои ощущения. Гораздо важнее, чтобы они сопереживали тебе и старались тебя поддержать».

### **Когда идти к врачу**

Конечно, подростку хочется «держать лицо» и не проявлять слабость. Но не все проблемы можно и нужно решать самостоятельно. Обычно рядом есть кто-то, кто сумеет помочь и поддержать, и этой поддержкой не надо пренебрегать. Однако есть случаи, когда необходима профессиональная помощь специалиста, и про эти случаи следует знать и самому подростку, и взрослым рядом с ним.

**Подросток понимает, что может нанести серьезный вред себе или окружающим, или часто думает об этом (даже если у него нет конкретных планов или желаний осуществить их).** Если эти мысли крайне навязчивы, стоит позвонить на горячую линию и попросить помощи.

**Симптомы начинают мешать в повседневной жизни.** Например, подросток внезапно начинает ссориться с семьей или друзьями, испытывает проблемы со сном и аппетитом, получает плохие отметки или надеется сбежать от проблем с помощью алкоголя или наркотиков.

Если ситуация острая, можно проконсультироваться по телефону со специалистами экстренных служб:

- 8-499-989-50-50 Центр экстренной психологической помощи МЧС;
- 8-800-2000-122 Телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

Текст: Анна Демина

Источник: Растимдетей.рф

<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/poleznye-priemy-kotorye-pomogut--podrostkam-spravitsya>