

Доктор Тина Рэй

Я не ОК ...и это

ОК

Гид по хорошему настроению,
ментальному здоровью
и заботе о себе

Иллюстратор
Джессика
Смит

МИФ
АЭСТРО

С любовью и благодарностью Анни
и Конни — эта книга для вас.

Т. Р.

Любому, кому нужно услышать, что всё
в порядке, даже если вы «не в порядке»,
и для всех, кто оставался со мной
в сложные времена.

Дж. С.



ЭТА КНИГА НЕ ЗАМЕНЯЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА.

УДК 159.922.7:616.891

ББК 88.41:56.12

Р96

Серия «Как взрослеют мальчики и девочки»

Издано с разрешения Quarto Publishing Plc

Рэй, Тина

Р96 Я не ОК... и это ОК. Гид по хорошему настроению, ментальному здоровью и заботе о себе / Тина Рэй ; пер. с англ. Е. Пономаревой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 64 с. : ил. — (Как взрослеют мальчики и девочки).

ISBN 978-5-00169-643-8

Есть темы, на которые говорить не принято, а зря! Негативные мысли, стресс, буллинг могут встретиться в жизни любого человека, а бывают еще депрессия, тревожность, расстройства пищевого поведения... Подросток станет намного защищеннее, если научится понимать себя и свои состояния, поймет, почему они возникают и как себе помочь.

Все это – в книге детского клинического психолога со стажем более 30 лет, автора многочисленных статей и книг, эксперта по социальному, эмоциональному и психическому здоровью детей и подростков Тины Рей.

УДК 159.922.7:616.891

ББК 88.41:56.12

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Original title: It's OK Not to Be OK

© 2020 Quarto Publishing Plc

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

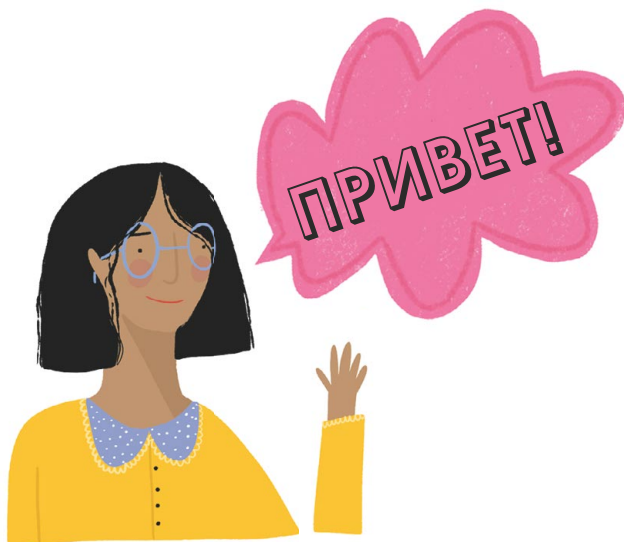
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

ISBN 978-5-00169-643-8

ОГЛАВЛЕНИЕ

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | ПРИВЕТ! КАК ДЕЛА? | 42 | ПЕРФЕКЦИОНИЗМ |
| 6 | ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОБЛЕМЫ
С ПСИХИЧЕСКИМ
ЗДОРОВЬЕМ? | 44 | ОБСЕССИВНО-
КОМПУЛЬСИВНОЕ
РАССТРОЙСТВО |
| 8 | ЗАБОТА О СЕБЕ | 46 | ДОБРОТА |
| 10 | ЭМОЦИИ И МОЗГ | 47 | БЛАГОДАРНОСТЬ |
| 12 | ЗДОРОВОЕ ТЕЛО —
ЗДОРОВЫЙ ДУХ | 48 | ТРАВЛЯ |
| 14 | СТРЕСС | 49 | ДИСКРИМИНАЦИЯ |
| 16 | ТРЕВОЖНОСТЬ
И БЕСПОКОЙСТВО | 51 | БУДЬ СОБОЙ |
| 18 | БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ
МЫСЛЯМИ | 52 | КРУГ ПОДДЕРЖКИ |
| 20 | УКРЕПЛЕНИЕ СТОЙКОСТИ | 53 | СИЛА ПРИРОДЫ |
| 22 | ОСОЗНАННОСТЬ | 54 | ПОМОЩЬ ОКРУЖАЮЩИМ |
| 24 | ОТДЫХ | 56 | КАК СБЕРЕЧЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ |
| 26 | ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ | 58 | ЗАКЛЮЧЕНИЕ |
| 28 | СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ | 59 | ОТ АВТОРА |
| 30 | ОНЛАЙН-БЕЗОПАСНОСТЬ | 60 | ПРИМЕЧАНИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
ОПЕКУНОВ И УЧИТЕЛЕЙ |
| 32 | ОБРАЗ ТЕЛА | 62 | ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
РЕСУРСЫ |
| 34 | ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ | | |
| 36 | РАССТРОЙСТВА
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ | | |
| 38 | ДЕПРЕССИЯ | | |
| 40 | СДВГ | | |





КАК ДЕЛА?

Наверное, когда кто-то спрашивает: «Как себя чувствуешь?» – ты привычно отвечаешь «отлично», «хорошо!» или «неплохо». Иногда так оно и есть, и это прекрасно. Но что, если всё совсем не так? Ты признаёшься, что тебе плохо, или умолчишь об этом?

Если тебе и правда хорошо, тогда «я в порядке» – честный ответ. Но если состояние у тебя не очень и ты с собой не справляешься, не слишком-то полезно скрывать, как обстоят дела на самом деле. Нам всем нужно помнить, что **БЫТЬ «НЕ В ПОРЯДКЕ» – НОРМАЛЬНО**. А вот что точно не нормально, так это не делиться переживаниями и не относиться к психическому здоровью бережно.

А ЧТО МЫ ИМЕЕМ В ВИДУ, ГОВОРЯ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ?

Тебе не раз приходилось слышать, как важно заботиться о теле, физическом здоровье и хорошем самочувствии. Тогда логично, что и за тем, что творится в голове, надо внимательно следить. Хорошее психическое здоровье означает: человек способен думать, чувствовать и реагировать так, чтобы поддерживать отношения с другими людьми, и жизнь у него – полноценная и в целом счастливая.



Важно помнить, что психическое здоровье есть у **ВСЕХ** — точно так же как физическое. Порой каждому из нас непросто поддерживать и то и другое. Это **НОРМАЛЬНО**, это часть нашей жизни. С чем бы тебе ни пришлось столкнуться, важно понимать, замечать и обсуждать, в каком состоянии твоё психическое здоровье. Найдутся люди, готовые тебя поддержать. Не надо стыдиться или стесняться того, что ты переживаешь не лучшие дни. Не надо бояться, что твоё психическое здоровье пошатнулось.

В этой книге мы рассмотрим некоторые затруднения, которые могут возникнуть в жизни любого человека. Среди них такие частые проблемы, как стресс и тревожность, нарушения в восприятии образа тела и пищевые расстройства. Мы поговорим о том, почему они возникают и как ты можешь себе помочь и не дать им тебя одолеть.

ИТАК,
ПРИСТУПАЕМ.

ПОДСКАЗКА

Тебе может пригодиться
БЛОКНОТ или **ДНЕВНИК**.

Пока читаешь, записывай свои идеи, вопросы и открытия. Делай заметки об эмоциях, которые испытываешь.



ОТКУДА БЕРУТСЯ ПРОБЛЕМЫ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ?

Мы очень разные, так что на этот вопрос нет единого ответа. Некоторые люди, оказываясь в сложных ситуациях или сталкиваясь с трудностями, переживают их тяжелее, чем другие, что, собственно, и вызывает проблемы с психическим здоровьем.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Существует много причин, почему у людей возникают проблемы с психическим здоровьем. У каждого человека они будут свои. Вот лишь несколько примеров:



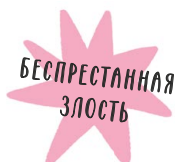
В таких обстоятельствах стоит внимательно к себе прислушиваться и наблюдать за своим самочувствием. А ещё важно обращаться за помощью, как только проблемы возникли. Не надо ждать, когда они причинят непоправимый вред.

СИГНАЛЫ И ПРИЗНАКИ

Мозг и тело часто посылают тебе предупредительные сигналы о состоянии психического здоровья. Отнесись к ним внимательно. Вот какие признаки могут подсказывать, что тебе сейчас нелегко и требуется помощь.



ПРОБЛЕМЫ
С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ



БЕСПРЕСТАННАЯ
ЗЛОСТЬ



ЧАСТЫЕ
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

НЕЖЕЛАНИЕ
ОБЩАТЬСЯ
С ДРУЗЬЯМИ



СТРАХ
ПЕРЕД
БУДУЩИМ

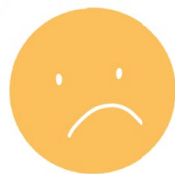


ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ

НЕГАТИВНЫЕ
МЫСЛИ



ПОСТОЯННОЕ
БЕСПОКОЙСТВО



НЕПРОХОДЯЩАЯ
ТОСКА



ПОЧТИ НЕОТСТУПНОЕ
ОЩУЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

ВЕЧНАЯ УСТАЛОСТЬ



КОМ
В ГОРЛЕ



УЧАЩЕНОЕ
СЕРДЦЕБИЕНИЕ

ПОДСКАЗКА

Хороший способ отслеживать своё психическое состояние – вести дневник настроения. Попробуй каждый вечер записывать свои **МЫСЛИ, ЧУВСТВА И ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ**. Помни: если тебе почти всё время плохо, пора поговорить с кем-то из взрослых, кому ты доверяешь.

≡ ЗАБОТА О СЕБЕ ≡

Главное здесь – беречь себя, выделять для себя время, чтобы защитить и укрепить своё психическое и физическое здоровье.

Способов себя поддержать – масса. Не обязательно становиться гуру йоги или творческим гением. Фокус в том, чтобы найти то, что помогает лично тебе. Посмотри на наш список идей – вдруг туда входят некоторые из твоих повседневных действий. Значит, ты уже заботишься о себе, даже не подозревая об этом. И возможно, захочешь попробовать что-то новое, например:

- Ведение дневника
- Уход за домашними питомцами
- Встречи с друзьями и подругами
- Медитация
- Йога
- Катание на велосипеде
- Чтение книг
- Игра на музыкальном инструменте
- Танцы
- Футбол с друзьями
- Кино
- Музыка
- Волонтерство
- Выращивание растений

Выше мы перечислили в основном хобби и развлечения. Однако для заботы о себе нам нужно кое-что ещё (и для этого обязательно надо найти время):

- Физическая активность
- Вкусное и полезное питание
- Достаточный сон
- Отключение социальных сетей перед сном
- Встречи с теми, кто заботится о тебе и помогает чувствовать себя бодрее
- Посильная помощь другим людям
- Привычные действия и ритуалы, которые улучшают состояние
- Ежедневный отдых для перезагрузки от повседневных дел

— ПАУЗА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ —

Забодишься ли ты о себе?

Что тебе помогает? А что нового тебе хотелось бы делать?