

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Ежедневно я встречаюсь со многими страдающими молодыми людьми, пытающимися найти себя и проложить путь из детства во взрослую жизнь. Если они попали в мой кабинет, это, как правило, означает, что они особенно тяжело переживают столь сложный период развития. Как специалист в области диалектической поведенческой терапии (ДПТ), десять лет работающий с подростками, подверженными суицидальному, самоповреждающему и эмоционально нерегулируемому поведению, я вместе со своими коллегами наблюдала за ростом спроса на мои услуги. Данные подтверждают, что показатели госпитализации подростков, у которых есть признаки самоповреждений, тревоги и депрессии, действительно выросли за последнее десятилетие. Как подросток, родитель или психотерапевт, вы, вероятно, лично знакомы с эмоциональными, межличностными и социальными проблемами переходного возраста. Современным подросткам необходим более широкий и сложный набор стратегий, которые помогут им справиться с эмоциональными трудностями и обрести благополучие.

Создательница ДПТ Марша Линехан всегда четко говорила, что ДПТ — это “не программа для предотвращения самоубийств”, а “программа для улучшения жизни”. Навыки и стратегии, которым обучают в ДПТ, направлены не только на предотвращение деструктивного поведения во время эмоциональных кризисов, но и на развитие эмоциональной устойчивости. В своей основе навыки ДПТ — это умение осознанно строить жизнь, позволяя эмоциям быть конструктивной частью картины, не нарушающей замысел. Навыки ДПТ могут помочь разным молодым людям — и тем, кто борется с “типичными” проблемами взросления, и тем, кто испытывает сильное эмоциональное потрясение.

Я часто не решаюсь “назначать” книги/рабочие тетради подросткам, потому что знаю: большинство из них воспринимают это как продолжение школьной работы. Кроме того, большинство рабочих тетрадей для подростков “адаптированы” из материалов для взрослых, а не формируются с самого начала с учетом того, что интересно молодежи. Впервые открыв эту книгу, я была потрясена тем, что она не похожа ни на одну рабочую тетрадь, которую я видела раньше. Ее графика привлекает внимание, а упражнения увлекают. Заполнив эту рабочую тетрадь, вы поймете, что такое ДПТ, откуда она взялась и как применить ее в своей жизни. Для подростков, которые уже сталкивались с ДПТ, эта рабочая тетрадь позволит заново открыть знакомые понятия.

Содержание данной книги разделяет важнейшие навыки и обучение на забавные и легко усваиваемые фрагменты, которые подростки могут прорабатывать вместе со своими семьями, терапевтами или самостоятельно. Уникальность рабочей тетради среди множества материалов по “самопомощи” состоит в том, что в данном случае подросток — не просто пассивный получатель информации, а активный участник процесса обучения. Мы, профессионалы, знаем, что обучение “на практике” обеспечивает наиболее прочные и долговременные результаты. В структуру книги интегрирована возможность практиковать эти навыки различными способами. В ней рассмотрены все ключевые области обучения навыкам ДПТ: повышение осведомленности о себе и своем окружении, разумное поведение в стрессовых ситуациях, укрепление эмоциональной устойчивости и умение разбираться в отношениях.

Те из нас, кто беспокоится о молодых людях и их семьях, оказавшихся в беде, знают, что получить необходимую поддержку зачастую сложно. Некоторые семьи с трудом получают доступ к необходимым специалистам. У некоторых было так много неудачного опыта, что они скептически относятся к терапии вообще. Многие подростки устали от терапии; им надоело повторяющиеся разговоры об эмоциях и их утомили списки “навыков преодоления трудностей”. Возможно, вы подросток, который предпочитает получать советы не из книг, написанных известными профессионалами, а из социальных сетей, потому что их содержание гораздо более доступно. С помощью этой книги вы обретете уверенность в том, что сможете построить жизнь по собственному выбору и принять как типичные, так и экстраординарные жизненные вызовы.



**Кристен Далин**, д-р философии, психолог  
Центр ДПТ в Сан-Диего (США)