

РОЗДІЛ 1

ОСНОВИ КПТ



У цьому розділі ми розглянемо, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зможе допомогти тобі в проблемних життєвих питаннях. Тут же наведено вправи. Розглянемо, які зміни, можливо, необхідні тобі в житті, визначимо цінності, що становлять для тебе ключове значення. У цьому розділі подано запитання, які допоможуть тобі оцінити нинішню ситуацію і зрозуміти, куди спрямувати зусилля.

ЩО БИ ТИ ХОТІВ ЗМІНИТИ?

Вітаю — ти зробив серйозний крок на шляху до змін, коли відкрив цю книжку! Життя підлітка буває непростим і сповненим стресом, а ти можеш не знати, як його подолати. Можливо, ти стикаєшся з труднощами у школі, у спілкуванні з друзями, у романтичних стосунках, у спілкуванні з родиною. Можливо, ти докладаєш безліч зусиль, але не все в житті йде так, як ти хотів би.

Гірка правда в тому, що навичкам, які тобі необхідні для цих змін, не навчають у школі. Часто здається, що життя — це низка очікувань: як стати щасливішим, порозумітися з оточенням, покращити оцінки, впоратися зі щоденним стресом, бути ввічливим з домашніми або відпустити те, що робить тебе нещасним. Але це так непросто! Потрібні навички та практика, щоб успішно давати собі раду з подібними ситуаціями в будь-якому віці. Однак є й хороша новина: цьому можна навчитися, якщо почати вже зараз.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) дасть уміння та навички, які допоможуть у всіх життєвих аспектах, незалежно від обставин. КПТ допоможе керувати емоціями, думками, поведінкою, щоби ти міг/могла відчувати, мислити і поводитися, як людина, якою ти хочеш стати. Можливо, ти знаєш, як це — коли надмірно сильні емоції, тривоги та поривання зривають твої плани. Цей робочий зошит допоможе тобі впоратися з такими складнощами. Ти дізнаєшся, як зробити так, щоби відбулися зміни, яких ти завжди прагнув; як вийти із зачарованого кола, в якому ти застряг(ла). Ці навички допоможуть уникнути таких небажаних ситуацій, як, наприклад, конфлікти з друзями, проблеми у відносинах, перепади настрою, сильні негативні емоції, нав'язливі тривоги, низька самооцінка чи імпульсивна поведінка, через яку у тебе виникають неприємності. І навпа-

ки, зможеш створити ситуації, які допоможуть тобі покращити своє життя.

Можливо, ти отримав цей зошит від батьків, вчителя, шкільного психолога, терапевта або сам знайшов його. Важливо пам'ятати, що це твій зошит, програма в ньому призначена тільки для тебе і ні для кого більше. Тобі вирішувати, як скористатися зошитом, що ти хочеш змінити і як хочеш прожити життя. У батьків, друзів, вчителів можуть бути ті чи інші побажання для тебе, але остаточне рішення завжди за тобою.

Перший крок до того, щоби вирішити, як ти хочеш прожити своє життя, — визначити **цінності**. Це принципи, які ведуть тебе і допомагають стати тією людиною, якою хочеш бути. Один із прикладів цінностей — бажання бути добрим другом. **Цілі** — це конкретні кроки, які ти робиш, щоби реалізувати свої цінності. Якщо серед твоїх цінностей — уміння бути добрим до інших, ти можеш поставити собі за мету провести час з другом, який переживає важкий період. Важливо визначити свої цінності, а потім регулярно ставити цілі відповідно до них.

Ось деякі вправи, які допоможуть тобі запустити цей процес. Пам'ятай, що важливо виявити *власні* цілі, а не ті, які, на думку батьків чи вчителів, ти маєш перед собою ставити. Важливо думати про те, у що віриш. Це може бути щось, чому тебе навчили батьки, чи щось зовсім відмінне від їхніх цінностей. Важливо, щоби цілі відповідали тому, ким ти є, і тому, ким хочеш стати.

ВПРАВА: ВИЗНАЧ ЦІННОСТІ

Нижче наведено приклад важливих цінностей. Розглянь їх, а потім запиши у кінці зошита на призначених для цього порожніх аркушах.

- Бути хорошим другом.
- Ставити сім'ю на перше місце.
- Допомогати іншим.
- Бути незалежним.
- Насолоджуватися життям.
- Завжди вчитися і рости.
- Бути лідером для інших.
- Вести здоровий спосіб життя.
- Бути сумлінним і мати принципи.
- Мати чесні та сповнені довіри стосунки.
- Бути справедливим і ставитися до людей, як до рівних.
- Бути відповідальним і надійним.
- Прагнути до пригод і пробувати нове.
- Бути допитливим і неупередженим.
- Досягати цілей.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ВПРАВА: ОБЕРИ ЦІННОСТІ

Обери від трьох до п'яти пунктів з наведеного вище списку цінностей. Потім оціни їх відповідно до своїх нинішніх пріоритетів. Усі ці цінності можуть бути важливі, але постарайся вибрати ті, з якими тобі цікаво працювати *зараз*.

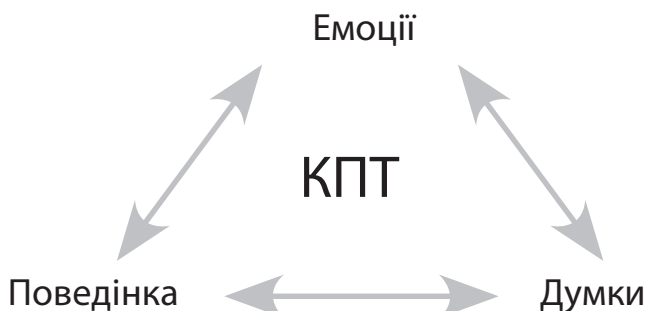
Коли працюєш із зошитом, пам'ятай про свої основні цінності. Вони допомагатимуть тобі застосовувати навички, необхідні в тій чи іншій ситуації, а також допоможуть вибрати, з якою поведінкою працювати (див. розділ 3 “Твоя поведінка”).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Обидві вправи адаптовані за Rathus, Jill H., and Alec L. Miller. *DBT Skills Manual for Adolescents*. New York: The Guilford Press, 2014.

ЩО ТАКЕ КПТ

КПТ — це вид терапії, який охоплює ідеї, практичні навички та принципи, які допоможуть тобі давати собі раду з випробуваннями. КПТ унікальна тим, що відображає те, що відбувається в даний момент, і враховує зв'язок між твоїми думками, емоціями та поведінкою.



Уявімо КПТ у вигляді трикутника, кожна з точок якого має свій фокус уваги. Перша точка — це емоції, друга — думки, третя — поведінка. Уявімо, що тобі доведеться виступати з презентацією перед класом. Емоції, які ти, можливо, відчуєш, — страх або тривога. Вони пов’язані з необхідністю виступати перед однокласниками. Думки можуть бути такими: “Я буду виглядати неуком. Буду говорити і сам не розуміти, про що кажу. Всі дивитимуться і засуджуватимуть мене”. Щоб уникнути неприємної ситуації, ти можеш уранці вдати, що хворий, впасти в ступор перед презентацією, говорити надто швидко або надто тихо, щоби швидше покінчити з ним, або сховатися у вбиральні під час уроку — це поведінка. Ти можеш переживати цей досвід у довільному порядку. Наприклад, відчуваєш страх, потім у тебе з’являються відповідні думки і поведінка. Або ти затинаєшся, плутаєшся в словах (знову поведінка), і слідом у тебе з’являються негативні думки і страх. Суть у тому, що все це взаємопов’язано.

Хоча три точки трикутника підживлюють одна одну, ми також можемо використовувати їхній взаємозв’язок, щоби зрозуміти, як краще давати собі раду з проблемами. У цьому і полягає сутність дії КПТ. Якщо ми знаємо, як поліпшити кожен з цих сфер, ми зможемо поліпшити інші. Можемо навчитися знижувати рівень емоційної напруги до того, як сплинуть негативні думки. Навчитися відпускати думки або оцінювати їх та не брати на віру і не діяти відповід-

но до них. Можемо на практиці застосовувати способи, які допомагають скоригувати поведінку до того, як виникнуть небажані думки та емоції. У цьому робочому зошиті є розділ, присвячений кожному з важливих аспектів КПТ: думкам, поведінці та емоціям. Ми по черзі розглядатимемо конкретні стратегії для кожного з аспектів і дізнаємося, як вони працюють разом. Далі ти навчишся підбирати інструменти та стратегії, щоби краще долати труднощі в школі, вдома та у спілкуванні з однолітками.

ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНА КПТ

Науково доведено, що КПТ ефективна при вирішенні загальних проблем, з якими стикаються люди. Поглянь на список, що його ми наводимо нижче, і подумай, які з тверджень для тебе справедливі. КПТ може допомогти людям із тривожними розладами:

- менше хвилюватися;
- хвилюватися менше через цілком природні занепокоєння;
- не боятися важких ситуацій;
- менше боятися соціальної взаємодії.

КПТ може допомогти людям із депресією:

- не зациклюватися на минулому;
- активніше брати участь у житті та стати більш товариськими;
- ширше дивитися на світ і не зациклюватися на негативній оцінці того, що відбувається.

КПТ може допомогти людям із розладами харчової поведінки:

- змінити ставлення до їжі та харчову поведінку;
- змінити тривожні думки, пов'язані з їжею та фігурою;
- поліпшити образ тіла.

КПТ може допомогти людям, які страждають від нав'язливих думок та компульсивної поведінки:

- припинити таку поведінку;
- вийти із замкненого кола нав'язливих думок.

Доведено, що КПТ допомагає розв'язати й інші проблеми, наприклад, пов'язані з увагою, концентрацією та організацією, хронічним фізичним або головним болем, травмами або травматичним досвідом, сприйняттям (зоровим або слуховим) того, чого насправді немає, з розладами сну. У цьому зошиті ти знайдеш способи розв'язання деяких із цих проблем, і тим не менш, цього може бути недостатньо, щоб остаточно вирішити їх. Можливо, тобі знадобиться допомога психолога або консультанта, який спеціалізується на лікуванні клієнтів з такими проблемами (дивись джерела в кінці розділу).

Якщо підсумувати, то КПТ допомагає навчитися керувати емоціями, думками та поведінкою, які іноді призводять до серйозних небажаних наслідків. Наприклад, до постійного занепокоєння або зациклення, уникнення, проблем у стосунках, занурення в себе та відстороненості від друзів і рідних, проблем із харчовою поведінкою, залежності від алкоголю або наркотиків, розладів сну або проблем із навчанням тощо.

На власні очі я переконалася, наскільки КПТ корисна для підлітків. Я працювала з підлітками, які боялися писати контрольні, говорити з однокласниками або здавати завдання. КПТ допомогла їм почуватися комфортніше і

більш впевнено діяти в таких ситуаціях. Я працювала з підлітками, які страждали від депресії, нав'язливих думок і переконань, що заважали їм жити. Бачила, як ці діти стають щасливішими, вибудовують життя, яке приносить їм радість, і виходять із замкнутого кола руйнівних думок. Я бачила, як підлітки вибудовують надійні і такі що задовольняють їх дружні і романтичні стосунки, безпечні та захопливі. Працювала з підлітками, які відчували дискомфорт в ситуаціях соціальної взаємодії, але навчилися отримувати задоволення від вечірок, танців, і спілкування з великими групами. Бачила, як підлітки вчаться інакше розмовляти з людьми, змінюють ставлення до себе і свою поведінку, стають кращими в школі та вдома.

ЯК КПТ МОЖЕ ДОПОМОГТИ

У КПТ немає одного принципу, за яким вона працює. Сенс у тому, щоби зрозуміти, що ти хочеш від неї отримати. Книжка буде корисна настільки, наскільки ти зробиш її корисною. І найкращий спосіб зробити її корисною — зрозуміти, в яких сферах життя тобі потрібна допомога.

Наприклад, поміркуй про свої емоції. Можливо, ти швидше чи частіше, ніж інші люди, реагуєш і опиняєшся у тривожній ситуації? Чи, на відміну від оточення, відчуваєш сильніші емоції? Коли засмучуєшся, то чи потрібно тобі більше часу, ніж іншим, щоби заспокоїтися? Якщо ти схильний до таких емоційних реакцій, тобі, можливо, важко зрозуміти, як ладнати з ними.

Оточуючі можуть радити тобі долати емоції, дивитися в обличчя обставинам, не реагувати надто гостро або відпустити ситуацію. Можливо, це збиває тебе з пантелику або ти почуваєшся самотньо. Так буває тому, що інші люди не розуміють механізму дії твоїх емоцій. У розділі 4 ми роз-

глянемо способи управління емоційними реакціями і способи не дати їм втручатися в твоє життя і стосунки.

Чи маєш ти проблеми із самооцінкою та сприйняттям себе? Іноді це призводить до проблем із самовираженням або зі стосунками. Важко почуватися добре з іншими людьми, якщо тобі некомфортно з собою. Низька самооцінка часто пов'язана з нашими думками та поведінкою. Якщо ми негативно думаємо про себе, це впливає на наші емоції, а також підштовхує до поведінки, яка відповідає цим переконанням. Наприклад, ти віриш, що не такий розумний, як твої друзі. Тобі стає сумно, і ти не готуєшся до тесту. Якщо провалиш цю контрольну, ти, напевно, продовжиш думати, що ти нерозумний. Однак якби ти думав про себе інакше, можливо, ти почувався би більш упевнено, доклав зусиль і успішно склав тест. Інакше кажучи, коли ми вчимося вловлювати проблемні або неприємні думки, ми отримуємо можливість змінити поведінку, стати впевненими у стосунках з іншими та підвищити самооцінку.

Щоб отримати найбільшу користь від роботи з цим зошитом, важливо визначити і розставити пріоритети в поведінці та моделях мислення, які ти хотів би змінити. КПТ може допомогти тобі краще структурувати ці ідеї, визначати кроки і ставити цілі, які на перший погляд можуть здаватися важкими або недосяжними.

Цей зошит допоможе тобі зрозуміти, на якому етапі ти зараз, познайомить тебе зі сферами застосування КПТ і допоможе розвинути навички, потрібні для того, щоби поліпшити життєві обставини. Знати себе — свої сильні та слабкі сторони — це перший крок.

ЯК ТВОЇ СПРАВИ?

Можливо, ти добре усвідомлюєш свої проблеми і знаєш, що конкретно хотів би змінити. Можливо, ти нещасливий і не розумієш, що відбувається і чому. Цей розділ допоможе тобі визначити той етап, на якому ти є зараз. Ми проаналізуємо три напрямки: самооцінку, хвилювання і тривогу, а також смуток і депресію. Пам'ятай, що це тільки точка відліку.

Із розумінням того, на якому етапі ти зараз перебуваєш, надалі ти зможеш допомогти собі прийти до того, чого прагнеш.

Самооцінка

Це те, як ти оцінюєш себе на нинішньому етапі. Самооцінка пов'язана з твоєю самоцінністю, компетенціями і неповторними, притаманними тільки тобі якостями. Люди із заниженою самооцінкою схильні помічати в собі тільки негатив та ігнорувати сильні сторони, вони вірять, що не заслуговують на любов, увагу, компліменти. Вони не чекають нічого хорошого від оточуючих. Часто люди із заниженою самооцінкою уникають уваги, почуваються пригніченими або самотніми, бувають дратівливими, агресивними. Якщо в тебе низька самооцінка, тобі може здаватися, що люди вважають тебе самозванцем або лицеміром. Низька самооцінка заважає вибудовувати стосунки, до яких ти прагнеш, через неї ти можеш боятися ризикувати, пробувати нове, висловлювати свою думку або брати на себе роль лідера.

ВПРАВА: ВИЗНАЧ СВІЙ РІВЕНЬ САМООЦІНКИ

Ось вправа, яка допоможе тобі визначити рівень самооцінки. Які з цих тверджень для тебе невірні, іноді вірні а які часто вірні?

	Ніколи	Іноді	Часто
1. Я поважаю себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Почуваюся впевнено	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Задоволений собою	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Вірю, що я доволі хороший	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Пишаюся собою	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Вірю, що цінний так само, як і інші люди	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Мені комфортно в різних умовах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я вірю, що приношу користь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Досягаю своїх цілей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я позитивно оцінюю себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Думаю, що так само гарний, як і мої друзі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Я можу перелічити свої хороші якості	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптовано за Rosenberg & Morris. *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

Якщо в більшості випадків ти вибрав твердження “ніколи”, можливо, у тебе серйозні проблеми із самооцінкою. Якщо ти вибрав “ніколи” кілька разів і часто вибирав “іноді”, то із самооцінкою можуть бути деякі проблеми. Пам’ятай про це, коли працюєш із зошитом, оскільки в ньому містяться вправи, призначені для того, щоби допомогти тобі впоратися з проблемами самооцінки.

Хвилювання та тривога

Оскільки хвилювання — це частина тривоги, важливо розуміти різницю між ними. Хвилювання — це тип мислення, за якого людина постійно чекає, що в майбутньому трапиться щось негативне. Така людина не в змозі зосередитися на поточному моменті й жити в ньому. У результаті виникають проблеми з концентрацією, дратівливість, відчуття, що ти на межі. Найімовірніше, ти схильний до хвилювання, якщо раз у раз запитуєш себе “що, якщо...”, розглядаєш найгірші варіанти розвитку подій, а ситуація, на твій погляд, може тільки погіршитися. Певне хвилювання нормальне, всі люди хвилюються, але, якщо ти цілими днями і ночами переживаєш, до добра це не доведе. КПТ допоможе тобі долати тривожні думки і менше хвилюватися через результат.

Хвилювання — частина тривоги. Крім хвилювання, тривога має фізичні симптоми: паніку, м'язову напругу, утруднене дихання, болі, стиснені зуби, проблеми з травленням. Також можлива поведінка уникнення або схильність занадто багато часу витратити на інші заняття (прокрастинація). Хоча зайве хвилювання може зруйнувати твоє щастя і призвести до проблем, додатковий стрес у вигляді тривоги теж заважає твоєму життю і призводить до набагато серйозніших фізичних або поведінкових проблем. Так, ти можеш почати прогулювати шкільні заняття, перестати виконувати домашні завдання, уникати соціальної взаємодії або приємних тобі занять.

ВПРАВА: ВИЗНАЧ РІВЕНЬ СВОЄЇ ТРИВОГИ

Ось вправа, яка допоможе тобі визначити рівень тривоги. Які з цих тверджень для тебе невірні, іноді вірні, а які часто вірні?

	Ніколи	Іноді	Часто
1. Я часто хвилююся протягом дня	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Мені складно контролювати своє хвилювання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Складно заспокоїтися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Мені складно концентруватися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я відчуваю, що легко дратуюся	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Мені складно заснути або спати вночі і не прокидатися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Я уникаю ситуацій, які змушують мене хвилюватися або тривожитися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я хвилююся про те, як інші оцінюють мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я намагаюся зробити все ідеально	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Є низка ситуацій, яких я уникаю, або вони викликають у мене сильний страх	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптовано за Spielberger, Charles D., C.D. Edwards, J. Montouri & R. Lushene. *State-Trait Anxiety Inventory for Children*. *PsycTESTS Dataset*, 1973. doi:10.1037/t06497-000.

Якщо ти багато разів обрав твердження “часто”, можливо, у тебе серйозні проблеми з подоланням тривоги. Якщо ти кілька разів обрав відповідь “часто” або багато разів обрав відповідь “іноді”, ти страждаєш від хвилювання і деяких проявів тривоги. КПТ може допомогти тобі на будь-якому рівні зменшити занепокоєння і тривогу. Якщо ти багато разів обрав відповідь “часто”, подумай про те, щоби звернутися по допомогу до фахівця, особливо якщо після роботи із зошитом ти не помітив великих змін.

Сум і депресія

Іноді сумувати, почуватися пригніченим або бути не в настрої — це нормально, особливо якщо ти підліток. Але деякі люди сумують занадто часто. Їх більше не тішать ті речі, які звеселяли раніше, вони віддаляються від сім’ї та друзів. Це можуть бути ознаки депресії. До інших симптомів належать проблеми зі сном, втрата апетиту, неможливість сконцентруватися, а також втрата енергії, відчуття втоми, негативні думки про себе, світ і своє майбутнє. Деякі люди з депресією більше роздратовані, ніж сумні, але все одно страждають від депресії. Іноді депресія починається зі слабких симптомів, але незабаром тобі стає важко вставати з ліжка вранці, ходити до школи, робити домашні завдання, говорити з людьми і навіть приймати душ.

ВПРАВА: ВИЗНАЧ РІВЕНЬ СВОЄЇ ДЕПРЕСІЇ

Ось вправа, яка допоможе тобі визначити рівень депресії. Які з цих тверджень для тебе невірні, іноді вірні а які часто вірні **за останній тиждень?**

В останній тиждень	Ніколи	Іноді	Часто
1. Мені було сумно майже весь день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я дратувався майже весь день	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Мене не тішили ті речі, які зазвичай тішать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Мені складно було концентруватися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я майже не був голодний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Спав довше, ніж звичайно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Мені хотілося плакати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я почувався безнадійно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Мені було важко заснути	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я вірив, що трапиться погане	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Мені було самотньо, я почувався покинутим,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Я відвернувся від друзів і сім'ї	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. У мене було менше сил, ніж звичайно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Було менше мотивації, ніж зазвичай	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. У мене було відчуття, що все йде не так, як мені хочеться	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Адаптовано за Shahid, Azmeh, Kate Wilkinson, Shai Marcu, and Colin M. Shapiro, eds. *Center for Epidemiological Studies Depression Scale for Children (CES-DC)*. In *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*, 93–96. New York: Springer, 2011.

Якщо ти найбільше обираєш твердження “часто”, у тебе можуть бути проблеми з депресією. Якщо ти обрав відповідь “часто” кілька разів і багато разів — відповідь “інколи”, у тебе можуть бути напади смутку або деякі прояви депресії. КПТ може допомогти тобі зменшити прояви смутку та депресії. Якщо для більшості запитань ти обрав відповідь “часто”, подумай про те, щоби звернутися до фахівця по допомогу в подоланні депресії, тим більш, якщо після виконання вправ і технік, наведених у зошиті, ти не помітив серйозних змін.

Чи потрібно тобі більше допомоги

Пам’ятай, що лише одного цього зошита може бути недостатньо для того, щоби надати тобі необхідну допомогу. Якщо ти страждаєш від суїцидальних думок або імпульсів, потягу до самопошкодження, алкогольної та наркотичної залежності або інших видів імпульсивної чи руйнівної поведінки, важливо отримати професійну допомогу. Або, якщо ти працюєш із зошитом, і він не допомагає тобі так, як необхідно, тобі знадобиться зовнішня допомога.

Спробуй поговорити з дорослим, якому довіряєш: із батьком, учителем, шкільним консультантом, тренером, батьками друга. Розкажи їм, що відбувається (стільки, скільки вважаєш за потрібне), і запитай, чи можуть вони допомогти тобі знайти фахівця з питань психічного здоров’я.



Висновки

У цьому розділі ти ознайомився з КПТ і дізнався, як вона може допомогти тобі стати тією людиною, якою хочеш бути, а також дізнався, як цей зошит допоможе тобі. Ось ключові ідеї.

- Цей зошит допоможе тобі змінити те, що ти сам хочеш змінити в житті, а не те, що, на думку оточуючих, тобі слід змінити.
- Ти визначив свої цінності, і вони вестимуть тебе протягом роботи з цим зошитом.
- КПТ розглядає взаємозв'язок емоцій, думок і поведінки та надає тобі навички, що допомагають покращити кожну з цих сфер.
- Робота з кожним напрямком допоможе поліпшити й інші.
- Наскільки книжка допоможе, залежить від тебе.
- У тебе вже є основа розуміння своєї ситуації, і, можливо, розуміння того, на чому ти хочеш зосередити свої зусилля.

Тепер ми можемо працювати над виробленням навичок, які необхідні для того, щоби побудувати життя, якого ти прагнеш!