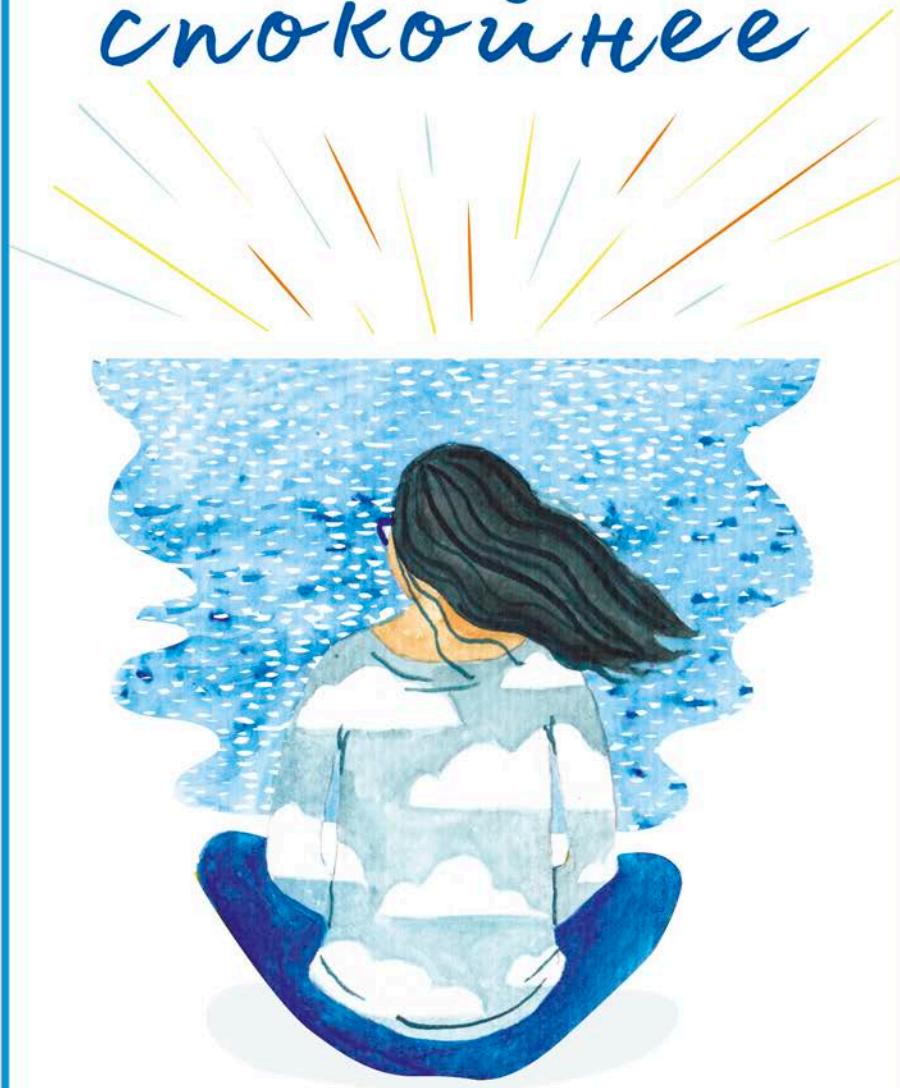


Дыши

# Как стать спокойнее



# КАК СТАТЬ СПОКОЙНЕЕ

## Как стать спокойнее

Сделай глубокий вдох. Ты чувствуешь спокойствие?

Когда приходится туга, наваливаются проблемы, появляется чувство паники. Это мозг посыпает тебе сигнал, что организм находится в стрессе, и такое состояние влияет на все: способность запоминать информацию, концентрироваться, а иногда даже заставляет тебя злиться или грустить.

Именно поэтому мы, редакторы журнала Teen Breathe, решили составить эту книгу. Читая каждый месяц целые кипы статей о проблемах, с которыми сталкивается молодежь, мы поняли: есть немало способов с ними справиться. И теперь мы рады поделиться этим знанием с тобой!

Так что в следующий раз, когда возникнут напряжение и чувство, что ты не в своей тарелке, почему бы не взять эту книгу? Она поможет тебе задуматься о своем внутреннем состоянии, о причинах стресса и о том, как от него избавиться.

Разные людиправляются со стрессом по-разному. Мы надеемся, что ты найдешь собственный уникальный способ, дашь себе шанс стать собой и раскрыть свои блестящие способности.

*Спокойствие и вера в себя!*

# СОДЕРЖАНИЕ

## **4 Насколько тебе спокойно?**

Учимся обращаться со стрессом

## **10 Стань озером**

Простые способы успокоить разум

## **14 Эмоции не вечны**

Твои чувства всегда меняются

## **16 Подводные камни**

Как контролировать ситуацию, когда это нужно больше всего

## **20 Под давлением**

Иногда сложно оправдывать ожидания семьи

## **24 Дневник на всю жизнь**

Почему делать записи — хороший способ выпустить пар

## **30 Как справиться с гневом**

Все мы иногда злимся. И важно научиться постепенно справляться с гневом

## **32 Медитация осознанности**

Упражнение на дыхание животом поможет прислушаться к себе и успокоиться

## **34 Включи голову**

Почему обычно лучше подумать, перед тем как что-то сделать

## **38 «Отфренд»**

Удалить человека из ленты в социальных сетях гораздо проще, чем кажется

## **42 Следуй за лидером**

Как сохранять спокойствие, когда на тебе висит ответственность

## **46 Давай устроим дискуссию...**

...но сохраний спокойствие, рассудительность и готовность помочь, даже когда остальные с тобой не согласны

## **50 Не любишь телефонные звонки?**

Научись уверенно разговаривать по телефону

## **54 Лови счастливые моменты**

Почему осознанное фотографирование — хороший способ снять стресс

## **58 Путешествие в мир книг**

Книги здорово отвлекают

## **64 Нужен перерыв?**

Попробуй сделать это упражнение в следующий раз, когда тебе нужно будет успокоиться и избавиться от тревоги

## **66 Учимся повторять материал**

Сохраний самообладание перед экзаменами

## **72 Твоя музыка**

Что слушать во время подготовки к экзаменам

## **76 Полное погружение**

Плавание — один из лучших видов физической нагрузки, чтобы успокоить мысли и расслабиться физически

## **80 Шаг за шагом**

Осознанная ходьба — простой способ научиться жить в настоящем моменте

## **84 Витать в облаках**

Посмотри вверх и попробуй разглядывать облака

## **90 Нет страху**

Чтобы справиться с паническими атаками, нужны время и терпение

## **96 Слишком много думаешь?**

Тонкая грань: ты обдумываешь проблему или зацикливаешься на ней?

## **100 Проснись и потянись**

Начни свой день с йоги

## **104 Как разгрести хлам**

### **в комнате**

Преврати личное пространство в уголок спокойствия

## **108 Суккуленты**

### **для начинающих**

Необычный способ отдохнуть и расслабиться

## **114 Сила тишины**

Выключи «цифровой шум» и насладись тишиной

## **118 Самодельный ретрит**

Придумай, как можно провести день, чтобы прийти в себя

## **122 Искусство принимать**

### **ванну**

Пусть даже самые простые вещи приносят удовольствие

## **126 Советы для крепкого**

### **ночного сна**

Позаботься о том, чтобы выспаться как следует

Насколько тебе  
**спокойно?**



Быть подростком непросто. В семье разборки: родители требуют ответственного поведения, хорошей учебы и высоких отметок на экзаменах, с друзьями тоже постоянные ссоры, гормоны бурлят — и все это натурально сводит с ума. Полностью избежать стрессовых ситуаций в жизни не получится, но если понять, что именно тебя расстраивает, то можно научиться с нимиправляться.

## ДАВАЙ ПОГОВОРИМ О СТРЕССЕ

### 1 Что такое стресс?

Иногда жизнь кажется невыносимой: родители и школа давят, требуют невозможного, а еще тебе не хочется отставать от окружающих. И в результате ты все время... в состоянии стресса.

Когда жизнь тебя крутит по-всякому, мозг получает сигналы о стрессе, и ты можешь почувствовать панику. Такое может случиться в любой момент — но обычно это происходит, когда тебе кажется, что ситуация выходит из-под контроля, или когда тебе приходится делать что-то сложное.

### 2 Все ли испытывают стресс?

Чувство напряжения, или стресс, часто возникает, когда меняются обстоятельства. И сейчас ты как раз в такой ситуации: ты паришь между детством и взрослым возрастом.

Меняется организм. Окружающие начинают требовать от тебя большего. Ты интенсивнее чувствуешь, и часто тебе сложно контролировать или выражать свои эмоции. Ты начинаешь задумываться, кто ты и кем хочешь стать. Все это дается довольно трудно. Неудивительно, что в твоей жизни присутствует стресс. Такая проблема есть у всех.

### 3 Получается, стресс — это естественно?

Да, испытывать стресс, столкнувшись с трудностями, — более чем естественно. Тебе приходится преодолеть себя, чтобы взвалить на свои плечи больше ответственности или сделать что-то впервые. Чувство стресса даже немного помогает быть в тонусе и мотивирует. Не забывай: наш мозг вообще-то любит решать задачки.

Порог стресса у всех разный: возможно, тебе легчеправляться с ним, чем твоему другу, но все равно тяжелее, чем взрослым. Хорошая новость в том, что в любом случае ты можешь серьезно повысить свои навыки борьбы со стрессом.

Если научиться распознавать стресс иправляться с ним, он будет меньше тебя пугать. Ты обнаружишь в себе скрытые силы и мужество, которыми сможешь гордиться.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО Я В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?

Стресс проявляется по-разному, причем как эмоционально, так и физически. Вот несколько признаков того, что ты в напряжении:

- \* Тебе сложно сосредоточиться.
- \* Твой сон становится беспокойным, тебя постоянно преследует чувство усталости.
- \* Ты часто нервничаешь.
- \* Ты раздражаешься больше, чем обычно, и даже плачешь.
- \* Ты больше замыкаешься в себе.
- \* Тебе одиноко и не с кем поговорить.
- \* Ты постоянно чувствуешь недовольство собой.
- \* Ты ешь больше или, наоборот, меньше, чем обычно.
- \* Ты не можешь оторваться от социальных сетей.
- \* Ты сильно волнуешься или испытываешь панические атаки.
- \* У тебя появляются навязчивые идеи, ты пытаешься больше контролировать.
- \* Ты не испытываешь чувств, как будто немеешь.

Не забывай: некоторые из этих пунктов — вполне естественная черта подросткового возраста, поэтому слушай свой внутренний голос.

*«Беспокойство не избавляет  
тебя от проблем завтра.  
Оно лишит тебя покоя сегодня».*

Рэнди Армстронг, музыкант



# ШЕСТЬ СПОСОБОВ УСПОКОИТЬСЯ

Каждый избавляется от стресса по-своему. Вот несколько способов, которые ты можешь попробовать. Какой из них подходит тебе?

## 1 Выговорись

Первое, что нужно сделать, — прислушаться к себе и высказать свои чувства и ощущения. Если прямо сейчас ты чувствуешь напряжение, подумай: ты чувствуешь физический дискомфорт или тебя раздражают окружающие? Тебе одиноко и хочется уйти в себя? Проговори это с кем-то из друзей или членов семьи, и тебе будет легче привести мысли в порядок.

## 2 Дыши

Базовые дыхательные упражнения — например, вдох на три секунды и выдох на пять — кажутся очень простыми, но могут помочь, когда ты волнуешься.

## 3 Отдохни

Проведи время, не делая ничего определенного, но уйди подальше от смартфона или компьютера. Можно сделать записи в дневнике или посмотреть в окно и помечтать.

## 4 Займись спортом

Любая физическая нагрузка, от бега и футбола до йоги, поможет избавиться от стресса. Под ее воздействием мозг начинает активнее генерировать эндорфины — химические вещества, улучшающие настроение. А еще спорт поможет тебе высыпаться. Проплыши в хорошем темпе несколько раз туда-обратно бассейн и ты обнаружишь, что проблемы улетучились, а все мысли сосредоточены на том, как двигается твое тело.

## 5 Добивайся

Если нельзя решить текущую проблему, найди другую, которую ты точно можешь решить. Так у тебя появится чувство удовлетворения от сделанного.

## 6 Будь великодушнее

В течение дня постарайся смотреть на мир глазами других людей. Перестав зацикливаться на себе, ты увидишь свою жизнь и собственные проблемы в новом свете. Сделай что-нибудь для других. Время от времени откладывай свои дела и помогай другим: помой посуду, почтай младшей сестре или брату, позвони бабушке с дедушкой. Людям будет очень приятно, и у тебя тоже поднимется настроение.



### **А если ничего из этого не помогает?**

Если стресс не проходит или слишком силен, поговори с кем-то из взрослых, например родственником или учителем. Внимательно выслушай свет, даже если поначалу он тебе не понравится. Попробуй его выполнить, просто в качестве эксперимента, — возможно, после у тебя появятся собственные идеи.

Подростковый возраст — время великих перемен и роста. Все это заставляет понервничать, но порой полезно притормозить и подвести итоги. И не забывай: это часть процесса, во время которого ты становишься собой.