

Debra Moreno Garcia | Wilson Ho



OGARNIJ EMOCJE

WORKBOOK

Jak radzić sobie **ze stresem, presją
i nadmiarem uczuć**

mt biznes

SPIS TREŚCI

LIST OD NAS DO WAS	9
CZYM JEST TERAPIA DIALEKTYCZNO-BEHAWIORALNA?	11
LIST DO RZECZNIKÓW NASTOLATKÓW	13
ROZDZIAŁ 1	
STRES JEST WASZYM PRZYJACIELEM	
I WROGIEM JEDNOCZEŚNIE	15
ROZDZIAŁ 2	
LUSTERECZKO, POWIEDZ PRZECIE	28
ROZDZIAŁ 3	
NIE MUSICIE BYĆ SAMI	45
ROZDZIAŁ 4	
UWAŻNOŚĆ	59
ROZDZIAŁ 5	
REGULACJA EMOCJI	97
ROZDZIAŁ 6	
TOLERANCJA STRESU	125
ROZDZIAŁ 7	
ZDROWIE INTERPERSONALNE I SPOŁECZNE	153
ZAKOŃCZENIE	
MOŻE BYĆ TYLKO LEPIEJ	184
PODZIĘKOWANIA	188
BIBLIOGRAFIA	189

LIST OD NAS DO WAS

Drodzy Nastolatku,

dziękujemy, że sięgnęliście po tę książkę. Co Was do tego skłoniło? Wygląda na to, że jesteście gotowi zgłębić temat, aby lepiej zrozumieć siebie i nauczyć się, jak radzić sobie z wyzwaniami tego niezwykłego, ale jednocześnie skomplikowanego i stresującego okresu życia.

Dzięki uważnemu słuchaniu nastolatków takich jak Wy zrozumieliśmy, ile stresorów i zmartwień towarzyszy Wam na co dzień. Te rozmowy pozwoliły nam dostrzec, że możecie zmagać się z przytłaczającym poziomem stresu oraz związanymi z nim uczuciami bólu i niepokoju. I wiecie co? To zupełnie normalne! Niniejszy podręcznik pomoże Wam zmniejszyć stres, znaleźć ukojenie i poczuć się częścią wspólnoty w trakcie tej podróży. Mamy nadzieję, że ten podręcznik, zawierający przykłady różnych sytuacji życiowych innych nastolatków, pomoże Wam lepiej zrozumieć siebie i rówieśników. Wiemy, że dorośli nie zawsze dostrzegają problemy związane ze stresem u nastolatków i nie zapewniają im odpowiedniego wsparcia czy wskazówek. Zapewne zdarzyło się Wam, że dorośli, próbując udzielić Wam dobrej rady, okazywał lekceważenie i błędnie interpretował Waszą sytuację. Ten podręcznik daje Wam szansę opowiedzieć własną historię i napisać o zmianach, które chcecie wprowadzić w swoim życiu.

Mamy nadzieję, że pomoże Wam:

- wzmocnić własny głos
- budować asertywność
- poprawić dobrostan
- radzić sobie ze stresorami
- rozwijać ważne umiejętności życiowe
- tworzyć znaczące interakcje
- manifestować nowe rezultaty na swojej drodze życiowej.

Chcemy Wam podziękować za to, że pozwalacie nam towarzyszyć sobie w procesie zmiany, odkrywania i zyskiwania dobrostanu. Wierzimy, że dacie radę!

— Dr G i Wilson

CZYM JEST TERAPIA DIALEKTYCZNO-BEHAWIORALNA?

Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT) to podejście terapeutyczne o udowodnionej skuteczności w łagodzeniu gniewu, stresu, depresji, wrogości oraz dysocjacji (Dimeff i Linehan 2001). Osoby poddane temu rodzajowi leczenia doświadczyły głębokiej zmiany samopoczucia i zanotowały postępy w codziennym funkcjonowaniu. Głównym elementem DBT jest zastąpienie zakorzenionych, sztywnych sposobów myślenia, określanych wyrażeniem, z którym być może już się spotkaliście: „myślenie wszystko albo nic”. Mamy z nim do czynienia, gdy ktoś utknie w postrzeganiu doświadczeń i wyzwań jako albo całkowicie dobrych, albo zupełnie złych. Jak pewnie wicie, może to wpływać na nasze samopoczucie w trudnych sytuacjach i powodować ogromny stres wewnętrzny.

Innymi podstawowymi elementami DBT są *walidacja i akceptacja* (Dimeff i Linehan 2001). Ćwiczenia w tym podręczniku mają pomóc Wam przyznać sobie prawo do własnych uczuć w odpowiedzi na skomplikowane interakcje. Korzystając z technik DBT, takich jak uważność, regulacja emocji, tolerancja na stres oraz skuteczność interpersonalna, możecie osiągnąć samoakceptację i osobistą zmianę (Linehan 1993; Lynch i in. 2006). Mamy nadzieję, że ćwiczenia zawarte w tej książce pomogą Wam uwolnić się od niewłaściwych sposobów myślenia, wewnętrznego chaosu oraz trudnych relacji społecznych. Mają one również na celu zmniejszenie odczuwanego stresu i poprawę dobrostanu. Dobrze zacząć od zaakceptowania siebie, z pełnym zrozumieniem, że zawsze możemy się doskonalić.

Struktura tej książki obejmuje kilka rozdziałów wprowadzających (1–3), które pomogą Wam zrozumieć, jak stres wpływa na Wasze zdrowie, stworzyć sieć wsparcia oraz wzmacniać Wasze mocne strony, by poprowadziły Was przez proces DBT.

Kolejne rozdziały (4–7) zostały zaplanowane w oparciu o wdrożenie DBT i skupiają się na głównych pojęciach akceptacji i zmiany.

- **AKCEPTACJA:** uważność i tolerancja na stres
- **ZMIANA:** regulacja emocji oraz skuteczność interpersonalna.

Mamy nadzieję, że Wasza praca z tą książką pomoże Wam zacząć zmieniać sposób myślenia, zaakceptować to, kim jesteście, i uwolnić się od wszelkich negatywnych emocji, które utrudniają Wam codzienne życie.

DODATKOWE NARZĘDZIA

Czy wiecie, że możecie pobrać darmowe narzędzia przypisane do pracy z tym podręcznikiem?

Te narzędzia to TEST określający poziom Waszego stresu i dodatkowe KARTY PRACY do ćwiczeń.

Narzędzia są dostępne niezależnie od tego, czy kupiliście, czy pożyczyliście tę książkę.

Znajdziecie je pod poniższym linkiem

www.mtbiznes.pl/produkt/ogarnij-emocje-workbook

lub korzystając z kodu QR:



Dzięki tym dodatkowym materiałom będzie mogli w pełni skorzystać z treści książki.

Jeśli chcesz poszerzyć swoją wiedzę zajrzyj tutaj:

newharbinger.com/faq

(materiały w języku angielskim)

LIST DO RZECZNIKÓW NASTOLATKÓW

Drodzy Lekarze i Specjaliści Zdrowia Psychicznego,

rozwój nastolatków jest naznaczony niepewnością, napięciem i trudnościami, co prowadzi do intensywnego stresu emocjonalnego (Florêncio, Bezerra Sousa, da Costa Silva i Ramos 2017). Nastolatki muszą radzić sobie z szeregiem zmian rozwojowych, jednocześnie mierząc się ze stresorami środowiskowymi i psychospołecznymi (Putnam 2015; Garcia 2013; Garcia i in. 2018, 2020; Collins i DeRigne 2017). Wiemy, że doświadczają wyższego poziomu stresu niż jakiegokolwiek inne pokolenie w historii Ameryki (APA 2014, 2017).

Ten podręcznik został zaprojektowany, aby pomóc nastolatkom zrozumieć kluczowe pojęcia DBT: *uwagaśność, regulację emocji, tolerancję na stres oraz skuteczność interpersonalną*, za pomocą codziennego języka, przystępnego dla nastolatków, dzięki czemu łatwiej im będzie przyswoić i praktykować te pojęcia. Ma to na celu umożliwienie nastolatkom komfortowego wykorzystywania narzędzi terapeutycznych do zmniejszania codziennych stresorów poprzez ćwiczenia DBT. To szczególnie ważne, ponieważ około połowy amerykańskich nastolatków zgłasza przynajmniej jedno negatywne doświadczenie z dzieciństwa (Child and Adolescent Health Measurement Initiative 2018–2019), które zagraża zdrowiu psychicznemu.

Każdy rozdział w tym podręczniku w unikalny sposób prezentuje podstawowe pojęcia DBT, używając intuicyjnych interpretacji, aby przedstawić skomplikowaną interwencję terapeutyczną w sposób przystępny i mniej przytłaczający dla nastolatków. Działa to jak katalizator samopoznania i stanowi wsparcie w walce z problemami psychicznymi. To pozwala nastolatkom korzystać z zasobów terapeutycznych do radzenia sobie ze stresem przy użyciu dostępnych metod DBT.

Powszechne korzyści płynące z DBT zostały dobrze udokumentowane, a pacjenci zgłaszają głęboką zmianę samopoczucia oraz poprawę codziennego funkcjonowania. Zalecamy, aby zestaw ćwiczeń – obejmujący cztery

główne obszary DBT – był wykorzystywany w trakcie sesji terapeutycznych, jako praca domowa między sesjami lub aby Wasi nastoletni pacjenci pracowali nad nimi samodzielnie (zob. struktura działań DBT w załącznikach). Mamy nadzieję, że ten podręcznik DBT posłuży jako narzędzie do zrozumienia Waszych pacjentów, budowania relacji oraz wsparcia procesu oceny i konceptualizacji przypadku.

— Dr Garcia i Wilson Ho

ROZDZIAŁ 1

STRES JEST WASZYM PRZYJACIELEM I WROGIEM JEDNOCZEŚNIE

Jak większość nastolatków, prawdopodobnie odczuwacie podwyższony poziom ogólnego stresu z powodu konfliktów, trudności, przeciwności losu i oczekiwań. Warto podkreślić, że współczesne nastolatki doświadczają stresu w większym stopniu niż jakiegokolwiek wcześniejsze pokolenie w historii Ameryki. Ale czym właściwie jest stres? Stres to fizyczna reakcja organizmu na trudne okoliczności, z którymi ciężko sobie poradzić. Rozumiemy, że zmagacie się z wieloma uporczywymi sytuacjami mogącymi częściej narażać was na stres. Większość nastolatków potrafi wskazać co najmniej jeden z poniższych obszarów stresu w swoim życiu (Garcia i in. 2018).

OBSZAR STRESU	STRESOR	PRZYKŁADY
Oczekiwania związane z pójściem na studia	Presja szkolna oraz nacisk na dobre oceny w kontekście przyszłych studiów i kariery	Średnia ocen, zajęcia dodatkowe, wyniki testów, aplikacje na studia
Doświadczenia szkolne	Radzenie sobie z wieloma zajęciami szkolnymi i różnymi oczekiwaniami	Znajdowanie czasu na sport, pracę domową, kąpiel, zainteresowań, przejmowanie się ocenami
Zdrowie psychiczne	Poważne dolegliwości psychiczne oraz doświadczanie kryzysów i zachowania ryzykowne	Oczekiwania, naciski, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych
Przyjaźnie i dynamika rówieśnicza	Zarządzanie relacjami interpersonalnymi oraz sieciami społecznymi i normami społecznymi	Presja społeczna, konflikty i granice w przyjaźni
Randki i związki	Doświadczenia romantyczne wywołujące stres	Konflikty, świadomość relacji, zaniedbywanie siebie
Dynamika rodzinna	Spełnianie oczekiwań rodziny oraz zarządzanie relacjami i konfliktami	Presja, konflikty rodzinne, asertywność, wstawianie się za innymi
Uprzedzenia, dyskryminacja i nierówności wśród nastolatków	Niesprawiedliwe praktyki oraz nierówne traktowanie z powodu cech osobniczych	Dyskryminacja w szkole oraz ze względu na status mniejszości
Rozwój tożsamości	Konflikt wewnętrzny spowodowany odkrywaniem tożsamości	Odporność, zewnętrzne uprzedzenia, dyskryminacja ze względu na status mniejszości

Te stresory stanowią potencjalne zagrożenia dla waszego dobrostanu, dlatego warto je zrozumieć i zastanowić się nad własnymi stresującymi przeżyciami. Istnieje wiele obszarów i doświadczeń, które wywołują u was stres, a często łatwo zignorować, jak te stresory wpływają na nasze fizyczne czy emocjonalne samopoczucie. Pamiętajcie jednak, że nie jesteście sami!

Ten podręcznik przedstawi historie z życia nastolatków, którzy doświadczyli różnych stresorów, podobnych do tych, z jakimi sami się zmagacie. Ćwiczenia tu zawarte pomogą wam określić, które z wymienionych wyżej obszarów wywołują w was negatywne emocje, oraz zaproponują strategie zarządzania stresem i przewycięzania go w celu poprawy samopoczucia. Radzenie sobie z emocjami, naturalnymi uczuciami mającymi wpływ na wasz nastrój, poprawi wasze ogólne zdrowie. Zacznijmy więc od historii Theo, który zмага się ze stresem związanym ze szkołą.

* HISTORIA THEO

Theo jest uczniem ostatniej klasy liceum, który stara się zaliczyć wybrane przedmioty, aby w następnym roku dostać się na studia. Niestety, wskutek błędu administracyjnego Theo nie uczęszczał na zajęcia z przedmiotu niezbędnego do ukończenia szkoły. W konsekwencji musiał improwizować i zaliczyć semestralny kurs w ciągu miesiąca!

„Najbardziej stresujące było to, że dowiedziałem się o wszystkim dopiero miesiąc przed zakończeniem roku, a był to przedmiot, którego potrzebowałem, aby ukończyć szkołę. Musiałem zaangażować siostry, żeby pomogły mi wykonać całą pracę. Musiałem ukończyć kurs online, żeby zdążyć do końca roku i zdać”

Kiedy się martwimy, skupiamy się na znalezieniu rozwiązania – radząc sobie z problemem! I dokładnie to zrobił Theo. Choć był zestresowany, to potrafił zidentyfikować swoje problemy i zająć się nimi. Kiedy je rozwiązał, poczuł zapewne podekscytowanie i satysfakcję z powodu ukończenia szkoły.

PRZYJACIEL CZY WRÓG?

Stres może być zarówno przyjacielem, jak i wrogiem. Może prowadzić do pozytywnych rezultatów lub poważnie wpłynąć na wasze zdrowie. Czasami stres wydaje się wszechobecny i nie do opanowania – przytłacza was jak przyczepiony cień, który podąża za wami wszędzie i którego nie możecie się pozbyć. Czasami jednak uczycie się, jak przejąć kontrolę nad stresem i wykorzystać go na swoją korzyść. W przypadku Theo stres – jako wróg – wywarł na nim ogromną presję, by wykonać zadanie, ale jako przyjaciel – zmotywował go do osiągnięcia celu. Jako przyjaciel i wróg, stres ma trzy odrębne ścieżki działania: zdrowy stres, niezdrowy stres i chroniczny stres. Przyjrzyjmy się im krótko.

ZDROWY STRES (EUSTRES)

Ze zdrowym stresem, zwanym „eustresem”, macie do czynienia wtedy, gdy czujecie się podekscytowani lub udaje się wam coś osiągnąć. Wasz puls przyspiesza z powodu emocji związanych ze wspaniałym wynikiem! Eustres jest ważny, ponieważ podtrzymuje zaangażowanie, aktywność oraz motywację.

Przykłady eustresu: wygrana waszej drużyny na własnym boisku, uratowanie postaci przed śmiercią w grze, ukończenie pierwszego biegu na pięć kilometrów, pobicie własnego rekordu długości snu, a nawet zaproszenie kogoś do tańca.

Zapiszcie przykład zdrowego stresu, którego doświadczyliście:

NIEZDROWY STRES (DYSTRES)

Niezdrowy stres, zwany „dystresem”, wyczerpuje was i może być nieprzyjemny. Przypomnijcie sobie, jak wygląda ikonka przytrzymywana palcem na ekranie telefonu – trzęsie się niekontrolowanie. Dystres może sprawić, że poczujecie się zaniepokojeni i nerwowi. Może również wywoływać lęk i być szkodliwy dla ciała.

Przykłady dystresu: przeczytanie negatywnego komentarza na swój temat, usłyszenie plotek na swój temat, jedynka na semestr, kłótnia z bliską osobą, brak wsparcia ze strony nauczycieli w szkole, martwienie się o studia.

Zapiszcie przykład niezdrowego stresu, którego doświadczyliście:

CHRONICZNY STRES

Chroniczny stres to forma niezdrowego stresu, która utrzymuje się stale z powodu powtarzających się stresorów. Chroniczny stres może mieć poważny wpływ na ciało i zdrowie, a nawet może zmieniać życie. Nauka nowych umiejętności radzenia sobie z chronicznym stresem pomaga zmniejszyć jego negatywny wpływ na zdrowie.

Przykłady chronicznego stresu: ciągłe doświadczanie kłótni między członkami rodziny, nieustanne dręczenie lub prześladowanie w szkole, bycie ofiarą ataków w mediach społecznościowych czy brak wystarczającej ilości pieniędzy na codzienne posiłki.

Zapiszcie przykłady chronicznego stresu, którego doświadczyliście:

Zdrowy stres (eustres) utrzymuje nas w stanie czujności i zapewnia przetrwanie. Niezdrowy stres (dystres) może negatywnie wpływać na nasze codzienne cele, podczas gdy stres chroniczny ma długoterminowy wpływ na nasze samopoczucie. Jak w przypadku wszystkiego, co robimy w życiu, kluczowe jest znalezienie zdrowej równowagi. Zbyt wiele lub zbyt mało czegoś może zaszkodzić każdemu.

Sprawdź swoją wiedzę

Połącz linią rodzaj stresora i jego przykład:

Kłótnia z rodzeństwem	Eustres
Bycie prześladowanym cały semestr przez kolegę	Dystres
Zaproszenie na randkę osoby, która ci się podoba	Stres chroniczny

Odpowiedzi:
Kłótnia z rodzeństwem: dystres / Bycie prześladowanym: stres chroniczny / Zaproszenie na randkę osoby: eustres

KOLEJKA GÓRSKA „STRESOR”

Życie przypomina czasem kolejkę górską – raz jesteście na górze, raz na dole, doświadczacie wzlotów i upadków. Życie może się też toczyć bardzo szybko, z wieloma nieoczekiwanymi zakrętami i zwrotami.

Wyobraźcie sobie: w oczekiwaniu na wejście na platformę nowo zbudowanej kolejki górskiej „Stresor” zaczynacie odczuwać panikę. Wsiadacie i gdy mozolnie wspinacie się po stromej górze, szykujecie się na ostry zjazd. Docieracie na szczyt i krzyczycie z podekscytowania... ale nie macie kontroli nad tym, dokąd zmierzacie! Serce ze strachu podchodzi wam do gardła. Powinniście się śmiać czy płakać? Odczuwać podekscytowanie czy przerażenie? A może trochę tego i tego?! Podczas tej przejażdżki wszystko wymyka się wam spod kontroli – przynajmniej dopóki nie dotrzecie do celu.

Pomyślcie teraz o czasie, kiedy mierzyliście się z wyzwaniem, ale byliście podekscytowani możliwością osiągnięcia celu. Na przykład przygotowując się do trudnego egzaminu i licząc na jego zdanie.



Poradnik dla nastolatków

Twoje życie to jeden wielki chaos? Szkoła, ciągłe wymagania rodziców i presja, żeby być najlepszym? A może masz dość udawania, że wszystko jest OK, kiedy w środku czujesz, że zaraz wybuchniesz?

To nie jest kolejny poradnik o „byciu spokojnym”. To praktyczny workbook, który pokaże ci, jak naprawdę ogarniać emocje, stres i presję, które rozwalają cię od środka. Dzięki terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT) odkryjesz proste techniki, które pozwolą ci przetrwać trudne chwile i odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

Cztery unikatowe umiejętności DBT, które znajdziesz w książce:

- uważność – jak skupić się na tu i teraz zamiast wciąż martwić się tym, co będzie lub co było
- tolerancja na stres – jak nie panikować i zachować spokój, nawet kiedy wydaje się, że wszystko się wali
- regulacja emocji – jak zrozumieć swoje uczucia i przestać dawać im się kontrolować
- skuteczność interpersonalna – jak radzić sobie z konfliktami i budować wspierające relacje.

To książka dla tych, którzy mają dość presji i oczekiwań. Dla tych, którzy chcą zrozumieć swoje emocje, radzić sobie z codziennymi wyzwaniami i w końcu poczuć się dobrze ze sobą – bez udawania.

Workbook **dla nastolatków** w wieku 13-17 lat

oparty na technikach **terapii DBT**

