

Rachel L. Hutt

**POCZUJ SIĘ
LEPIEJ**

ĆWICZENIOWNIK

**Opanuj trudne emocje,
zbuduj pewność siebie i pokonaj lęk**

ROZDZIAŁ 1



PODSTAWY CBT

W tym rozdziale przyjrzymy się, w jaki sposób terapia poznawczo-behawioralna, w skrócie CBT (od angielskiej nazwy *cognitive-behavioral therapy*), może pomóc ci w radzeniu sobie z różnymi trudnościami. Znajdziesz tu również praktyczne ćwiczenia, które możesz włączyć do swojej codzienności. Omówimy wartość rozważenia zmiany oraz nazwiemy kluczowe dla ciebie wartości. Rozdział zawiera także pytania skłaniające do refleksji, które pomogą ci lepiej zrozumieć swoją obecną sytuację i określić, na czym warto się skupić, aby poprawić jakość swojego życia.

CO PRAGNIESZ ZMIENIĆ?

Samo sięgnięcie po ten poradnik świadczy o gotowości do zmiany. Bravo za odwagę! To twój pierwszy krok ku lepszemu życiu.

Dorastanie bywa trudne, a do tego niezwykle stresujące, i czasem naprawdę nie wiadomo, co zrobić, żeby poczuć się lepiej. Możesz mierzyć się z wyzwaniami w szkole, z problemami w związkach, w relacjach z przyjaciółmi albo w rodzinie. Możesz wkładać dużo wysiłku, żeby to wszystko ogarnąć, a mimo to niektóre elementy rzeczywistości nadal cię frustrują.

Niestety prawda jest taka, że szkoła nie wpoi ci umiejętności potrzebnych do pełnego korzystania z tego, co ma nam do zaoferowania życie. Możesz odnosić wrażenie, że przypomina ono ciąg oczekiwań w kontekście bycia szczęśliwszym, dogadywania się z innymi, zdobywania lepszych ocen, radzenia sobie ze stresem, utrzymywania dobrych relacji z rodziną czy odpuszczania tego, co cię złości. Tymczasem żadne z tych wyzwań nie jest łatwe! Radzenie sobie z nimi wymaga konkretnych umiejętności i regularnej praktyki, niezależnie od wieku. Dobra wiadomość jest jednak taka, że możesz zacząć ćwiczyć już teraz.

Terapia poznawczo-behawioralna rozwija umiejętności i dostarcza narzędzi, które mogą cię wesprzeć we wszystkich aspektach życia, niezależnie od indywidualnych uwarunkowań i okoliczności. CBT uczy, jak radzić sobie z emocjami, myślami i zachowaniami, pomaga czuć, myśleć i działać w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Być może znasz to uczucie, gdy intensywne emocje, zamartwianie się lub pragnienie przejmują nad tobą kontrolę. Z tym poradnikiem nauczysz się, jak sobie z nimi radzić i jak je przewycięzać. Odkryjesz, jak wprowadzać pożądane zmiany oraz jak wydostać się z błędnego koła, które nie pozwala ci iść naprzód. Umiejętności te pozwolą ci unikać powtarzających się w przeszłości trudnych sytuacji, takich jak kłótnie z przyjaciółmi, problemy w relacjach, wahania nastrojów, negatywne emocje, obsesyjne

zamartwianie się, niska samoocena czy impulsywne zachowania, wpędzające cię w kłopoty. Przestaniesz powtarzać stare błędy i podejmiesz kroki ku poprawie jakości swojego życia.

Niezależnie od tego, czy tę książkę podarował ci rodzic, nauczyciel, psycholog szkolny, terapeuta, czy też trafiła ona w twoje ręce zupełnie przypadkowo, pamiętaj, że to właśnie do ciebie skierowane są zawarte w niej porady i to ty jesteś jej odbiorcą. To ty decydujesz, jak chcesz z niej korzystać, co chcesz zmienić w swoim życiu i jak nim pokierować. Twoi rodzice, przyjaciele i nauczyciele mogą mieć wobec ciebie pewne oczekiwania, ale to od ciebie zależy, jakie decyzje ostatecznie podejmiesz.

Pierwszym krokiem do tego, aby żyć według własnych przekonań, jest określenie swoich wartości. **Wartości** to zasady, które tobą kierują i pomagają ci się rozwijać w zgodzie ze sobą. Przykładem takich wartości może być chęć sprostania wymogom prawdziwej przyjaźni. Natomiast **cele** to konkretne kroki, które podejmujesz, aby te wartości wyrazić. Jeśli więc wśród twoich wartości jest przyjaźń, jednym z celów może być poświęcenie czasu na spotkania z przyjaciółmi, którzy zmagają się z jakimiś trudnościami. Ważne jest, aby zidentyfikować swoje wartości i regularnie wyznaczać zgodne z nimi cele.

A teraz przejdźmy do kilku ćwiczeń. Pamiętaj, że to twoim zadaniem jest określenie, jakie wartości są dla ciebie ważne. Nie sugeruj się tym, co twoi rodzice czy nauczyciele uznają za właściwe. Zastanów się, co naprawdę uważasz za istotne. Może to być coś, czego nauczyli cię rodzice, ale równie dobrze może to być coś zupełnie innego. Najważniejsze jest, by te wartości były spójne z tym, kim jesteś i kim chcesz się stać.

ĆWICZENIE: Określanie wartości

Oto przykładowe wartości, które mogą być dla ciebie ważne. Zastanów się nad każdą z nich, a następnie wpisz własne pomysły w puste linijki na końcu listy:

- pielęgnować przyjaźń
- stawiać rodzinę na pierwszym miejscu
- angażować się w bezinteresowną pomoc innym
- dążyć do niezależności
- cieszyć się życiem
- systematycznie uczyć się i rozwijać
- przewodzić innym
- prowadzić zdrowy tryb życia
- kierować się uczciwością
- budować relacje oparte na szczerości i zaufaniu
- kierować się sprawiedliwością i traktować wszystkich jednakowo
- działać odpowiedzialnie i rzetelnie
- stawiać czoła przygodom i nowym doświadczeniom
- chętnie poznawać świat i niczego pochopnie nie oceniać
- osiągać zamierzone cele

- _____

- _____

- _____

ĆWICZENIE: Ustalanie hierarchii wartości

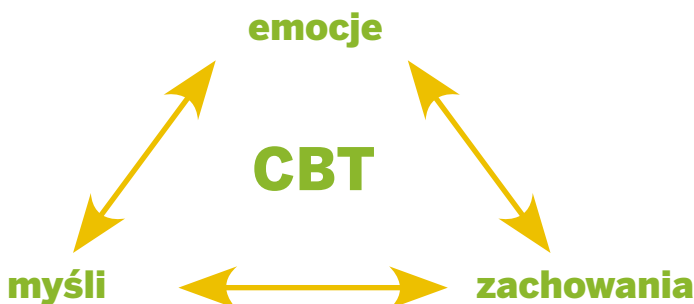
Wybierz trzy do pięciu wartości z poprzedniego ćwiczenia, kierując się tym, co jest dla ciebie najważniejsze. Następnie uszereguj je według swoich aktualnych priorytetów. Na pierwszym miejscu postaw tę, nad którą chcesz teraz popracować. Nie oznacza to, że pozostałe są mniej istotne, po prostu wybierasz zgodnie z aktualnymi potrzebami. Przechodząc przez kolejne części tego poradnika, miej na uwadze te najważniejsze wartości. Będą one stanowiły dla ciebie wskazówkę w pracy nad umiejętnościami, dostosowanymi do twoich potrzeb, oraz pomogą ci wybrać zachowania, nad którymi warto pracować w rozdziale poświęconym zachowaniom.

1.

Oba ćwiczenia zaczerpnięto z: J.H. Rathus, A.L. Miller, *DBT Skills Manual for Adolescents* (Podręcznik umiejętności dla młodzieży w nurcie terapii dialektyczno-behawioralnej), Guilford Press 2015.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST CBT?

CBT to rodzaj terapii łączącej liczne koncepcje, narzędzia oraz zasady, pomagające radzić sobie z różnorodnymi wyzwaniami. Terapia poznawczo-behawioralna wyróżnia się na tle innych terapii tym, że skupia się na chwili obecnej, czyli na tym, co dzieje się tu i teraz, i bada powiązania między twoimi myślami, emocjami i zachowaniami.



Terapię poznawczo-behawioralną można porównać do trójkąta, w którym każdy z wierzchołków odpowiada innemu obszarowi: emocjom, myślom i zachowaniom. Załóżmy, że musisz wystąpić przed całą klasą z prezentacją. Emocjami, których możesz doświadczać, są strach lub niepokój przed wystąpieniem publicznym. W twojej głowie mogą pojawić się myśli, takie jak: „Pewnie się ośmieszę”, „Na bank będę gadać nie na temat” lub „Wszyscy będą się na mnie gapić i mnie oceniać”. W odpowiedzi na te emocje i myśli możesz: udawać chorobę, zaniemówić przed prezentacją lub w jej trakcie, mówić bardzo szybko lub bardzo cicho, byle jak najszybciej mieć to z głowy, albo wybiec z sali i ukryć się w łazience. To przykłady zachowań reaktywnych. Możesz doświadczyć tego wszystkiego w różnej kolejności: najpierw poczuć strach, potem dać się zalać czarnym myśłem, a na koniec zareagować w jeden z wymienionych wcześniej ucieczkowych sposobów. Albo odwrotnie: możesz zacząć się jękać, a to zachowanie wywoła lawinę negatywnych myśli

i w konsekwencji strach. Najważniejsze jest jednak to, by wiedzieć, że wszystkie te elementy są ze sobą ściśle powiązane.

I choć te trzy wierzchołki trójkąta wzajemnie na siebie oddziałują, możemy wykorzystać ich współzależność, aby lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Właśnie na tym mechanizmie opiera się terapia poznawczo-behawioralna. Usprawniając jeden z obszarów, możesz pozytywnie wpłynąć również na pozostałe. Możesz nauczyć się wyciszać swoje intensywne emocje, zanim wywołają one falę negatywnych myśli. Możesz także rozwinąć w sobie umiejętność dystansowania się od niechcianych myśli, bez nadawania im wartości, i nie przyjmować ich automatycznie za pewnik, tym samym nie poddając się ich wpływowi. Możesz również pracować nad zmianą problematycznych zachowań, aby zmniejszyć ryzyko pojawiania się niechcianych myśli i emocji.

W tym poradniku znajdziesz rozdziały poświęcone każdemu z trzech aspektów CBT, czyli: myślom, zachowaniom i emocjom. Krok po kroku poznasz konkretne strategie ukierunkowane na każdy z tych obszarów i odkryjesz zależności ich wzajemnego oddziaływania. Dowiesz się również, jak dobrać odpowiednie narzędzia i strategie, aby skuteczniej radzić sobie w różnych życiowych sytuacjach: czy to w szkole, w domu, czy w relacjach z rówieśnikami.

W CZYM MOŻE POMÓĆ CBT?

Liczne badania naukowe potwierdziły, że terapia poznawczo-behawioralna skutecznie pomaga w radzeniu sobie z wieloma powszechnymi trudnościami, z którymi borykają się współcześni ludzie. Zapoznaj się z przedstawioną listą i sprawdź, czy któryś z jej punktów nie brzmi znajomo.

W przypadku osób zmagających się z częstym uczuciem niepokoju CBT może pomóc:

- rzadziej się zamartwiać
- nie przejmować się naturalnie pojawiającymi się obawami
- odważnie stawiać czoła trudnym sytuacjom życiowym
- z większym spokojem odnajdować się w stresujących sytuacjach społecznych.

W przypadku osób zmagających się z częstym uczuciem przygnębienia CBT może pomóc:

- uwolnić się od rozpamiętywania przeszłości
- częściej angażować się w codzienne życie i kontakty towarzyskie
- spojrzeć na życie z szerszej perspektywy, niekoniecznie zawsze negatywnej.

W przypadku osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania CBT może pomóc:

- zmienić podejście do jedzenia i związanego z nim zachowania
- przetłumaczyć błędny ciąg myśli związany z jedzeniem i sylwetką
- uzdrowić stosunek do własnego ciała.

W przypadku osób zmagających się z natrętnymi myślami i kompulsywnymi zachowaniami CBT może pomóc:

- powstrzymać się od tych kompulsywnych zachowań
- uwolnić się od obsesyjnego rozmyślania.

Wykazano, że terapia poznawczo-behawioralna pomaga również w radzeniu sobie z innymi trudnościami, takimi jak: problemy ze skupieniem uwagi, koncentracją i organizacją, przewlekłym bólem lub bólami

głowy, traumatycznymi doświadczeniami, omamami wzrokowymi i słuchowymi, a także problemami ze snem. Chociaż wiele wskazówek zawartych w tym poradniku może pomóc ci lepiej radzić sobie z niektórymi z tych problemów, może się okazać, że to nie wystarczy. W takiej sytuacji warto skorzystać z pomocy psychologa lub terapeuty, który specjalizuje się w pracy z podobnymi trudnościami. Na końcu tego rozdziału znajdziesz więcej informacji o tym, gdzie szukać wsparcia.

Udowodniono, że terapia poznawczo-behawioralna pomaga w radzeniu sobie z trudnościami w zakresie zarządzania emocjami, myślami i zachowaniami, które prowadzą czasem do poważniejszych problemów, takich jak: ciągłe zamartwianie się, dojmujące uczucie niepokoju, trudności w relacjach z bliskimi, wycofanie się z życia rodzinnego i towarzyskiego, zaburzenia odżywiania, uzależnienie od narkotyków lub alkoholu, problemy ze snem czy kłopoty w szkole.

Z własnego doświadczenia wiem, jak bardzo CBT potrafi pomóc nastolatkom. Pracowałam z młodymi ludźmi, którzy początkowo bali się egzaminów, zabierania głosu na lekcjach i oddawania prac zaliczeniowych, a dzięki terapii nabrali pewności siebie i z czasem zaczęli spokojniej podchodzić do codziennych wyzwań. Pracowałam z młodymi ludźmi, którzy przychodzili do mojego gabinetu przygnębieni, wciągnięci w wir negatywnych myśli i pełni hamujących ich rozwój przekonań, i obserwowałam, jak z każdym tygodniem stawali się szczęśliwsi, odzyskiwali radość życia i uwalniali się od błędnych schematów myślenia. Pracowałam z młodymi ludźmi, którzy początkowo czuli się nieswojo w grupie, a z czasem zaczęli czerpać przyjemność z chodzenia na imprezy, dyskoteki czy spotkania w większym gronie. Widziałam, jak budują trwałe, wartościowe relacje i zaczynają randkować w bezpieczny i ekscytujący sposób. Widziałam też, jak zmienia się sposób, w jaki rozmawiają z innymi, jak podchodzą do samych siebie, jak ich zachowanie zarówno w szkole, jak i w domu ulega niezwyklej transformacji.

JAK MOŻE POMÓC CBT?

Nie ma jednego, uniwersalnego podejścia do terapii poznawczo-behawioralnej, ponieważ wszystko zależy od tego, czego tak naprawdę od niej oczekujesz. Dlatego ten poradnik będzie dla ciebie tak pomocny, jak bardzo mu na to pozwolisz. Najlepszym sposobem na skorzystanie z jego dobrodziejstwa jest zastanowienie się nad tym, w jakich obszarach życia potrzebujesz wsparcia.

Najpierw pomyśl o swoich emocjach. Czy masz wrażenie, że reagujesz na pewne sytuacje dużo szybciej i mocniej niż inni? Czy twoje emocje wydają ci się intensywniejsze niż emocje otaczających cię osób? Czy kiedy się zdenerwujesz, potrzebujesz znacznie więcej czasu, by się uspokoić? Jeśli tak, to nic dziwnego, że czasami jest ci trudno poradzić sobie z całą tą lawiną emocji. Może być też tak, że inni każą ci „nie przesadzać”, „ogarnąć się” albo „dać sobie z czymś spokój”, a to sprawia, że odczuwasz jeszcze większą frustrację i dezorientację. To zupełnie normalne, a oni mogą zwyczajnie nie wiedzieć, jak działa twój emocjonalny świat. W czwartym rozdziale tego poradnika przyjrzymy się temu, jak radzić sobie ze swoimi emocjonalnymi reakcjami i nie pozwolić, żeby zaburzały one codzienne życie i relacje z innymi.

A może zmagasz się z niską samooceną i czasem nie umiesz spojrzeć na siebie przychylnym okiem? To może prowadzić do trudności w wyrażaniu siebie i budowaniu satysfakcjonujących relacji z innymi. W końcu nie lada wyzwaniem jest poczuć się dobrze w towarzystwie innych, gdy sami ze sobą czujemy się niekomfortowo. Niska samoocena wiąże się często z naszymi myślami i zachowaniami. Gdy źle o sobie myślimy, wpływa to na nasze emocje, co w konsekwencji prowadzi do zachowań zgodnych z naszymi przekonaniami. Potrzebujesz przykładu? Oto on! Jeżeli uważasz, że nie dorównujesz inteligencją swoim rówieśnikom, możesz odczuwać przygnębienie i nie mieć motywacji do przygotowywania się do egzaminu. A jeśli go nie zdasz, jeszcze

bardziej utwierdzisz się w przekonaniu o swoich niedostatkach intelektualnych. Jednak przy innym, bardziej optymistycznym podejściu, możesz poczuć większą pewność siebie, przyłożyć się do nauki i uzyskać dużo lepszy wynik. Innymi słowy, kiedy uczymy się wychwytywać problematyczne myśli, zyskujemy możliwość zmiany naszego zachowania, a co za tym idzie – stajemy się bardziej asertywni i budujemy wiarę we własne siły.

Aby jak najlepiej wykorzystać potencjał tego poradnika, warto określić, które zachowania i schematy myślowe chcesz zmienić, a następnie je spriorytetyzować. Terapia poznawczo-behawioralna pomoże ci uporządkować twoje pomysły i rozłożyć te duże, przytłaczające cele na mniejsze, łatwiejsze do przebycia etapy.

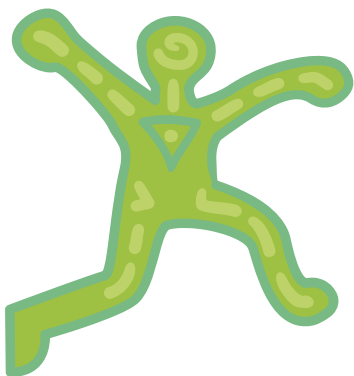
Dzięki zawartym w tej książce ćwiczeniom zdołasz ustalić, w jakim punkcie obecnie się znajdujesz, poznasz różne obszary CBT i nauczysz się wprowadzać pozytywne zmiany do swojego życia. Bo wszystko zaczyna się od poznania siebie, swoich mocnych i słabych stron.

A WIĘC: JAK SIĘ MASZ?

Być może dobrze wiesz, z jakimi problemami się zmagasz i co wymaga poprawy. A może czujesz, że brakuje ci w życiu radości i nie do końca rozumiesz, dlaczego tak jest. Ten rozdział pomoże ci ocenić, w jakim punkcie się znajdujesz. Przyjrzymy się tu trzem obszarom: poczuciu własnej wartości, niepokojowi i lękowi oraz smutkowi i depresji. Pamiętaj, że to dopiero początek, punkt wyjścia do analizy tych zagadnień. Przyjrzawszy się im, dużo łatwiej będzie ci ruszyć w kierunku życia, o jakim marzysz.

Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości wiąże się z tym, jak postrzegasz siebie: jak bardzo siebie cenisz, ile swoich umiejętności zauważasz i czy masz świadomość swoich niepowtarzalnych cech. Osoby z niską samooceną przejawiają tendencję do skupiania się na swoich wadach i ignorowania zalet, żywią też przekonanie, że nie zasługują na miłość, uwagę, komplementy ani pozytywne reakcje innych. Takie osoby bardzo często trzymają się w cieniu, czują się przygnębione i samotne, bywają też drażliwe i agresywne. Jeśli masz niskie poczucie własnej wartości, może ci się wydawać, że ludzie widzą w tobie kogoś nieautentycznego albo osobę udającą kogoś, kim nie jest. Niska samoocena może utrudniać budowanie relacji, podejmowanie ryzyka, doświadczanie nowych rzeczy, zabieranie głosu czy przyjmowanie ról przywódczych.



ĆWICZENIE: Ocena poczucia własnej wartości

Oto narzędzie do oceny twojego poczucia własnej wartości. Przyjrzyj się każdemu z poniższych stwierdzeń i zdecyduj, jak często się z nimi identyfikujesz.

	NIGDY	CZASAMI	CZĘSTO
1. Szanuję siebie.	☐	☐	☐
2. Cechuje mnie pewność siebie.	☐	☐	☐
3. Odczuwam zadowolenie z siebie.	☐	☐	☐
4. Wierzę, że jestem wystarczająco dobrą osobą.	☐	☐	☐
5. Odczuwam dumę z siebie.	☐	☐	☐
6. Jestem równie wartościową osobą jak każdy inny człowiek.	☐	☐	☐
7. Czuję się swobodnie w różnych sytuacjach.	☐	☐	☐
8. Mam przekonanie, że inni mnie potrzebują.	☐	☐	☐
9. Realizuję swoje cele.	☐	☐	☐
10. Myślę o sobie w pozytywny sposób.	☐	☐	☐
11. Wierzę, że w niczym nie ustępuję swoim przyjaciołom.	☐	☐	☐
12. Dostrzegam swoje zalety.	☐	☐	☐

Zaczerpnięto z: M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image* (Wpływ społeczeństwa na samoocenę nastolatków), Princeton University Press 1965.

WYDAWNICTWO BUKOWY LAS



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



wydawnictwobukowylas



bukowylas.pl

KUP TERAZ



swiatksiazki.pl

ZESTAW SPRAWDZONYCH STRATEGII PSYCHOLOGICZNYCH DLA NASTOLATKÓW

STAŃ SIĘ TYM, KIM PRAGNIESZ!

Kompleksowy poradnik dr Rachel L. Hutt w formie motywujących ćwiczeń to realne wsparcie dla nastolatków w radzeniu sobie ze stresem, lękiem, przygnębieniem i innymi trudnościami okresu dojrzewania, wpływającymi na codzienne funkcjonowanie.

Presja oraz problemy mogące się pojawić w domu i w szkole, zawieranie i zrywanie znajomości, a także próby zrozumienia, czym jest dorosłość, to tylko kilka z licznych wyzwań, które mogą Cię przytłoczyć. Dzięki tej książce poznasz niezwykle skuteczne, oparte na terapii poznawczo-behawioralnej techniki, które pomogą Ci przezwyciężyć przeciwności i cieszyć się pełnią życia.



- 
- **PODEJMIJ WYZWANIA** i odkryj skuteczne sposoby radzenia sobie z problemami, takimi jak smutek, niepokój, niska samoocena, trudności w relacjach z rówieśnikami oraz wiele innych
 - **WYKONAJ ĆWICZENIA**, które zmotywują Cię do działania i pomogą poprawić Twoje samopoczucie
 - **POZNAJ NOWOCZESNE TECHNIKI** psychologiczne bazujące na badaniach z zakresu terapii akceptacji i zaangażowania oraz terapii poznawczej opartej na uważności
- ...I POCZUJ SIĘ LEPIEJ!



bukowylas.pl

Cena: 44,90 zł