

ЧОМУ ВИ СТРЕСУЄТЕ

Підлітковий вік для більшості супроводжується радісними можливостями: тусити з друзями, запоєм дивитися гарні серіали, завойовувати увагу того особливого хлопця (чи дівчини), на відмінно впоратися зі шкільним проектом, що його зроду не сподівався подужати. А як щодо тих okazій, коли хтось із однокласників навмисне щось утне на уроці, а ви ледве стримуєте сміх і от-от вибухнете? А що за кайф уперше сісти за кермо автомобіля й учитися водити!

Однак ви вже знаєте з досвіду, що далеко не все життя підлітка минає в рожевих барвах. Тиск і стрес — то не жарти, і повсякдення справді може видаватися тяжкою битвою.

Ось ви немовби піднеслися до небес — і тут-таки стрімголов падаєте в прірву. Бути підлітком, особливо в нинішньому бурхливому суспільстві, — то як мчати американськими гірками з крутими підйомами, скаженими спусками та безліччю різких поворотів. Ось чому внаслідок випробувань, тиску й турбот підліткового віку ви можете почуватися так, наче заледве тримаєтеся на сидінні, тимчасом як повз вас проносяться картинки навколишнього світу. Деколи здається, що запаморочлива гонитва ніколи не спиниться, хоч ви відчайдушно прагнете полегшено зітхнути, поклавши край напруженому «заїзду», від якого перевертаються нутроці. Не дивно, що вряди-годи втрачаєте терпець і нервуете! На щастя, ця книжка може навчити вас гальмувати такі «американські гірки» за допомогою потужних випробуваних методів.

Хай як прикро, стрес часто вкрай негативно впливає на підлітків. Безперервний тиск (чи то ви самі на себе тиснете, чи то це роблять інші) щодо успіху або високих результатів та здобуття популярності може призвести до кепських наслідків (див. розділ 2). Утім, пам'ятайте: найгарніші пейзажі відкриваються оку після найтяжчих підйомів, як кажуть поціновувачі гірських походів. Це означає, що, навчившись давати раду стресорам, ви вмітимете чітко бачити виклики й випробування та добре почуватиметеся від того, що з ними впоралися. Ви пишатиметеся собою, бо здатні досягати позитивних результатів, навіть коли тяжко.

ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Визначень багато, але загалом стрес означає стан, за якого людина не дає собі ради в складній ситуації внаслідок мегаобтяжливих зобов'язань або тиску зусібч. Одні потрясіння змушують почуватися так, наче вас засмоктує в болото, інші — наче ви стиснуті лещатами. Певно, вам знайоме відчуття тривожності, пригніченості, смутку або втоми, що виникає, коли стресуєте. На жаль, багато підлітків, які переживають такі потрясіння, гадають, ніби це трапилося лише з ними. Правда в тому, що безліч молодих людей потерпає від складних емоцій, породжених стресовими обставинами.

Дехто з підлітків уловлює радше фізичні реакції та відчуття, ніж емоції, спричинені стресом, тож часто потерпає від головного болю, дискомфорту в животі або інших симптомів напруженості. Тілесні реакції, детально описані в розділі 2, слугують застереженням і сигналом, підказуючи, коли ситуація виходить з-під контролю.

Стрес може впливати на нас і по-іншому. Чи трапляється вам почуватися знесиленими й емоційно та/або фізично

виснаженими? Можливо, стрес чинить протилежний ефект і змушує вас бути надміру збудженими й сповненими енергією, підштовхує багато патякати про те, що непокоїть, або, навпаки, замкнутися в собі? Хай як ви відчуваєтеся (мов вичавлений лимон чи в'юн на сковорідці), хай як поведетеся (звіряєтеся іншим людям чи тримаєте все в собі), знайте: стрес проявляється по-різному.

Важливо також усвідомлювати, що стрес може навалюватися з різною інтенсивністю й тривалістю. У певні дні або навіть тижні все минає доволі спокійно, і ви заледве відчуваєте його. Щоправда, іноді вам радше хочеться цілодобово валятися в ліжку й дивитися улюблені серіали, аніж давати раду з усім, що діється у світі!

Хочу, щоб ви зрозуміли: байдуже, як саме переживати стрес — це все одно серйозне випробування для більшості підлітків. Згідно з дослідженням Американської психологічної асоціації*, рівень стресу в тінейджерів у середньому може зрівнятися зі стресом дорослих, а під час навчального року — навіть переважати.

Добра новина в тому, що існують швидкі й прості стратегії, які можна опанувати, щоб керувати стресом. Почавши їх використовувати, ви проженете пригніченість, краще зосередитеся на шкільному навчанні та іншій діяльності й почуватиметеся щасливішими!

Як виявити стрес

Якщо ви підліток у сучасному динамічному світі, у вас постійно обмаль часу й значно більше стресу, ніж собі гадаєте. Зараз вам можуть дошкуляти одна або й усі з нижченаведених проблем, прикрощів і тривог:

* Bethune 2014.

- Катастрофічний брак часу — потреба розриватися між школою, позашкільними заняттями, роботою неповного дня та зустрічами з друзями.
- Тиск щодо хороших оцінок.
- Кепкування (нехай і з відмовкою: «Та жартую-жартую»), приниження чи знуцання.
- Активне чи пасивне відсторонення від однолітків через незмогу вписатися в популярну «тусівку».
- Відчуття, наче ти аутсайдер (через особисті зацікавлення, сексуальну орієнтацію, расу, віросповідання чи гендерну ідентичність).
- Злети й падіння в спілкуванні безпосередньо чи в соціальних мережах.
- Зніжковіння в товаристві, тоді як хочеться здаватися «крутим» і безтурботним.

Ви, напевно, знаєте, коли стресори стрімко й безжально завдають удару. Закладаюся: вряди-годи почуваетесь точнісінько так, як розповідає один із підлітків, що їх цитую нижче. А може, у вас такий тиск зусібіч, що всі ці халепи навалюються водночас.

Слово підліткам

Щоразу, як кажу батькам, що в мене стрес, вони пояснюють це тим, що я прокрастиную, коли роблю домашку. А я від цього тільки ще більше стресую! (Бекі, 14 років)

Усі інші такі класні, а я — просто я. (Шеніс, 15 років)

Тренер постійно підштовхує мене, і тато парить ту саму фігню — думає, що допомагає цим. Ходити на тренування тепер уже не в кайф. Це взагалі відстій. (Курт, 17 років)

я і знервований, і пригнічений, і озлоблений водночас. (Тай, 19 років)

Коли на мене стільки всього навалюється, я аж наче ди-хати не можу! (Гері, 13 років)

Іноді нагромаджується купа всього, і якщо в мене бодай щось вислизне, завалиться все гамузом. (Донні, 15 років)

Цим підліткам удалося пояснити, що для них є стрес, та нерідко люди не усвідомлюють глибини потрясіння й того, що саме його спричиняє, адже не знають численних проявів такого стану.

Вам слід розуміти, що всі перераховані нижче емоції можуть бути пов'язані зі стресом. Це допоможе виявити його в себе, почати про нього думати й говорити.

Неврівноваженість	Утома	Роздратування
Гнів	Усе дістало	Напруженість
Знервованість	Вигорання	Безнадія
Хвилювання	Смуток	Розчарування
Нудьга	Обтяженість	На нервах
Виснаженість	Сором	Журба
Усе в печінках сидить	Злість	Заціпеніння
Мерзенне самопочуття	Емоційний конфлікт	Відчуття, що не даєш собі ради

Корі потерпав від деяких вищенаведених стресорів, коли переходив із середньої в старшу школу.

Історія Корі

Закінчивши восьмий клас, Корі з нетерпінням чекав своєї старшої школи. Та літо добігало кінця, і хлопець хвилювався, що, як порівняти із середньою школою, у старшій буде сила-силенна дітей, класи стануть більшими й доведеться вибирати більше навчальних предметів. До того ж, потрапивши в старшу школу, Корі раптом усвідомив, що має трохи зайвої ваги й не такий м'язистий, як більшість хлопців.

Унаслідок стресу в Корі, який вважав свою зовнішність гіршою, ніж в інших дітей, виникла соціальна тривожність. Хлопцеві здавалося, що всі поводяться й розмовляють невимушено, тимчасом як він геть не відчував упевненості. Підліток давав раду із сором'язливістю, здебільшого тримаючи все в собі, замикаючись. Один із хлопців, з якими Корі приятелював у середній школі, порадив модніше вдягатися, качати м'язи й ходити на вечірки, «інакше всі вважатимуть тебе недоумком». Негативні думки про те, що він не дотягує до стандартів, і велике шкільне навантаження вганяли Корі в неабиякий стрес.

МОЗКОВА СИСТЕМА ВИЯВЛЕННЯ СТРЕСУ ТА РЕАГУВАННЯ НА НЬОГО

Щоб зрозуміти, як стрес впливає на вас, треба спершу з'ясувати, як людський мозок його виявляє та реагує на це. Дізнавшись про ролі різних частин мозку в сприйнятті потрясінь, ви будете готові давати раду зі стресовими станами.

Людський мозок має суперкруту систему реагування на стрес, яка виявляє потенційні загрози. Природно розвинена система реагування на загрози набирає обертів, щойно ви

опиняєтеся в стресовій ситуації, а це може статися за лічені секунди.

Частина мозку, що слугує детектором загрози, називається *мигдалеподібним тілом*. Його мають усі ссавці, однак воно глибоко заховане. Мигдалеподібне тіло запускає базові емоції, як-от страх, гнів і смуток. Воно визначає наявність фізичної небезпеки (наприклад, коли ви лякаєтеся гавкоту собаки). Мигдалеподібне тіло завважає стресові загрози, обробляючи повідомлення ваших органів чуття та спогадів про колишній неприємний досвід (скажімо, страх перед собаками через згадку про укуси).

Виявивши загрозу, мигдалеподібне тіло передає сигнал іншій частині мозку — *гіпоталамусу*, що активізує *гіпофіз*. Гіпоталамус розміщений у центрі мозку й має важливе значення як стимулятор вироблення гормонів: він регулює температуру тіла та багато інших важливих функцій, як-от відчуття голоду й спраги, а також керує емоціями. Гіпофіз прикріплений до гіпоталамуса й називається «керівною» залозою, позаяк виконує істотну роль, контролюючи багато органів і процесів у тілі. Укупі ці частини мозку становлять *лімбічну систему*. Уловивши загрозу, вона стимулює викид гормону, що зветься *кортизолом*.

Кортизол відправляє в кровообіг *глюкозу* (чи то пак *цукор у крові*). Так ваше тіло отримує енергетичну ін'єкцію. Інша частинка, *ромбоподібний мозок* (розміщений у вас на потилиці, на дні черепа), працює разом із лімбічною системою (укупі їх називають *реактивним мозком*). Тимчасом як лімбічна система підкидає вам палива, ромбоподібний мозок, що контролює серцебиття, дихання й кровообіг, заводить ваші двигуни. Ви знаєте, що реакція на стрес у розпалі, коли серце калатає, дихання частішає, а в ногах і руках поколює (від припливу крові).