

НАВЫК 1

**Работаем
над режимом дня:
сон, питание,
физическая нагрузка
и технологии**

Когда вы думаете о слове «режим», на ум, вероятно, приходит прилагательное «скучный». Что ж, по крайней мере частично это правда. Но хороший режим — ключевая составляющая жизнестойкости. Вам нужна стабильность для заботы о себе, особенно когда речь идет о сне, питании, упражнениях и времени, проведенном перед экраном. Эти элементы — основа здоровья и хорошего самочувствия. И вы, вероятно, сталкивались с подобным: когда один из них выходит из равновесия, то же случается и с вами.

Ваше тело работает лучше в спокойном, предсказуемом окружении. По сути, именно регулярная продолжительность сна вкупе со здоровыми дозами упражнений и пищи поддерживает нашу жизнь. А скрытая польза от рутинных дел заключается в том, что на самом деле они дают нам энергию для большей спонтанности и веселья. Телу легче приспособиться к кратковременному стрессу (к примеру, зубрежке перед экзаменом), если вы полны сил и отдохнули, а засидеться за беседой с друзьями

в выходные будет гораздо проще, если вы не устали всю неделю.

Некоторые из навыков, приведенных в этом разделе, могут показаться слишком простыми, но на самом деле вы обнаружите, что даже незначительные изменения в распорядке дня принесут огромную пользу. Хороший режим поможет ощущать себя лучше физически и эмоционально, а это позволит вам легче справляться со стрессом и получать удовольствие от хороших времен.

СОХРАНЯЕМ ПОКОЙ ТЕЛА

Наверное, вы задаетесь вопросом, почему так важен режим дня. Это имеет отношение к тому, как устроено тело. Наши тела предназначены для работы с кратковременными факторами стресса. Представьте пещерного человека, бегущего от тигра. Что происходит, когда человек видит тигра? Его *симпатическая нервная система* начинает работать, и немедленно возникает реакция «бей или беги», что означает, что тело готовится либо бежать от тигра, либо бороться с ним. При этом ускоряется сердечный ритм (чтобы мы получили больше энергии), расширяются зрачки (чтобы мы лучше видели), а пищеварение замедляется. Кроме того, во время стресса активизируется так называемая *гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось* (ГГН-ось). По сути, надпочечники запускают процесс, который побуждает тело производить больше гормонов стресса, включая кортизол. Эти гормоны повышают кровяное давление и уровень сахара в крови, чтобы мы могли справиться с напряженной ситуацией.

Когда стресс проходит (тигр убит или остался далеко позади), нужно несколько минут — порой двадцать или

даже больше, — чтобы тело успокоилось. В целом наше тело устроено так, чтобы справляться с кратковременными факторами стресса, но только в том случае, если мы полны энергии и достаточно отдохнули. Если в целом вы поддерживаете хороший режим, будет гораздо легче оправиться от кратковременных факторов стресса, беспокоящих тело. Вот почему так важен сон, питание и физические нагрузки.

РАБОТАЕМ НАД РЕЖИМОМ СНА

Одна из самых важных вещей, которые вы можете сделать для себя, — выработать здоровый режим сна. Подростки часто ощущают, что не высыпаются. В вашей жизни много дел, требующих времени: домашняя работа, дополнительные занятия, спорт или подработка после школы. Кроме того, пытаясь наконец уснуть, вы не можете сомкнуть глаз, беспокоясь о том, что может случиться завтра.

Если вы не выспитесь, на следующий день будет очень сложно сосредоточиться, управлять настроением или ощущать себя полным энергии. А если жизнь подбросит неожиданную причину для стресса, будет еще труднее справиться с ним, если вы плохо отдохнули.

Попробуйте создать безопасное, спокойное и предсказуемое окружение. Все мы дети привычек. Создавая знакомый распорядок, связанный со сном, мы учимся — обычно на протяжении нескольких недель — тому, что определенные места и модели поведения связаны с отдыхом. Отклоняться от режима раз в неделю нормально, но по большей мере он должен быть одинаковым каждый день. Чтобы оценить свое состояние, ответьте на несколько следующих вопросов.

ИССЛЕДУЕМ СВОЙ СОН

1. Вы отправляетесь спать примерно в одно и то же время каждый вечер (плюс-минус 45 минут)?

- Если вы ответили «нет», подумайте о том, чтобы попробовать лечь в постель примерно в одно и то же время каждый вечер по крайней мере четыре раза в неделю. Не переживайте, если не сможете заснуть сразу же. Важно дать себе некоторое время на привыкание к новому распорядку.

2. Вы просыпаетесь в одно и то же время каждое утро (плюс-минус 45 минут)?

- Если вы ответили «нет», попробуйте ставить будильник и просыпаться примерно в одно и то же время хотя бы четыре раза в неделю. Вполне вероятно, что в первую неделю вы будете немного сонными. Но со временем пробуждение и засыпание в одно и то же время станет для вас более привычным.

3. В том месте, где вы спите, тихо?

- Если вы ответили «нет», подумайте, можете ли вы контролировать уровень шума. Можно ли отключить электронные приборы или убавить звук? Может, нужны наушники? Нужен какой-то нейтральный фоновый шум? Некоторым людям нравится засыпать под белый шум, к примеру под радиопомехи, а другие предпочитают включать успокаивающую мелодию.

4. Используете ли вы электронные приборы в последний час перед отходом ко сну?

- Если вы ответили «да», подумайте о том, чтобы ограничить использование этих устройств. Техника часто испускает свет, особенно синий, который может мешать выработке гормонов, необходимых для спокойного сна (включая мелатонин). Если возможно, попробуйте отказаться от электроники по крайней мере за час перед сном на несколько дней в неделю.

Если это кажется слишком сложным, начните с получаса. Это будет ваш маленький шаг к здоровому сну.

5. Вы спите в окружении электронных приборов (компьютера или телефона у вашей кровати)?

- Если вы ответили «да», подумайте о том, чтобы ограничить использование техники. Опять же, синий свет, испускаемый приборами, мешает выработке гормонов сна. Кроме того, жужжание входящих текстовых сообщений может помешать спать. Если для пробуждения вам нужен сигнал, купите старомодный будильник (да, они все еще продаются).

6. В вашем пространстве для сна есть вещи, которые вызывают стресс (к примеру, учебники или беспорядок)?

- Если ответили «да», попробуйте найти способ сделать пространство для сна более успокаивающим. К примеру, если взгляд на учебник или компьютер вызывает беспокойство о завтрашнем дне, может быть, стоит перенести эти вещи куда-нибудь в коридор. Место, где вы спите, должно быть святилищем, украшенным вашими любимыми цветами и предметами, которые делают вас счастливыми.

Не переживайте, если не сможете ставить галочки на все пункты каждый день. Ни один распорядок не идеален. Но помните, что нужно по крайней мере восемь недель, чтобы сформировать новую привычку. Так что продолжайте пробовать, и пусть вашим первым шагом станут хотя бы четыре-пять дней в неделю.



Как только вы начнете работать над распорядком сна, то, возможно, обнаружите, что вам тяжело просто заснуть. Вот две техники, которые можно использовать перед отходом ко сну.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ

Последовательное расслабление мышц — техника, которая подразумевает сжатие, а затем расслабление мышц, что помогает высвободить напряжение в теле. Движения не должны причинять боль, так что можно пропустить ту группу мышц, которая вызывает у вас сложности. Можно повторить всю последовательность напряжения и расслабления два-три раза, чтобы достичь лучшего результата.

Лежа в постели, сделайте несколько глубоких вдохов и приступайте к упражнению.

1. Согните пальцы ног по направлению к голове. Ощутите, как они растягиваются. Теперь позвольте им вернуться в естественное положение. Почувствуйте, как своды стоп расслабляются, а пальцы возвращаются в состояние покоя. Ощутите разницу между напряжением и расслаблением.

2. Напрягите икроножные мышцы, согнув пальцы ног по направлению к голове. Теперь расслабьтесь и почувствуйте, как мышцы щиколоток и икр возвращаются в состояние покоя.

3. Напрягите ягодичные мышцы. Расслабляя их, ощутите, как нижняя часть спины и ноги также освобождаются от напряжения.

4. Сделайте глубокий вдох и ощутите, как расширяются живот и грудная клетка. Выдыхая, почувствуйте, как они освобождаются и расслабляются. Сделайте еще один вдох и на этот раз выдохните так сильно, как только сможете, втягивая мышцы живота к позвоночнику. Во время следующего вдоха ощутите естественный ритм мышц живота и груди по мере их расслабления.

5. Подтяните плечи к ушам. Теперь медленно позвольте плечам вернуться в состояние покоя. Ощутите разницу

между напряженным и естественным, расслабленным положением плеч.

6. Сожмите в кулаки обе руки. Расправляя их, почувствуйте, как расслабляются запястья и пальцы. Состройте рожицу, улыбнувшись и показав все зубы (не беспокойтесь, никто этого не увидит). Возвращаясь в привычное положение, ощутите, как расслабляются уголки рта.

7. Плотно закройте глаза. Теперь медленно откройте их. Почувствуйте, как расслабляются мышцы век и щек.

8. Напрягите все группы мышц одновременно. Можно согнуть пальцы ног, глубоко вдохнуть, приподнять плечи, сжать кулаки и плотно сомкнуть веки. Расслабляясь, ощутите разницу в группах мышц всего вашего тела.



Людам, у которых есть напряжение в теле, обычно нравится последовательное расслабление мышц. Однако если стресс коренится главным образом в уме, можно попробовать следующее упражнение, которое посвящено способу создания более спокойных мыслей. Если у вас богатое воображение, это упражнение для вас.

НАПРАВЛЯЕМЫЕ ОБРАЗЫ ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ

Сделайте несколько глубоких вдохов и медленно закройте глаза. Представьте место, которое будет принадлежать только вам, расслабляющее, безопасное и всячески поддерживающее вас. Вы все здесь контролируете. Может, вы на пляже, в горах, с друзьями, у себя дома или где-то еще.

Оглянитесь и рассмотрите все детали. Какие цвета вас окружают? Слышите ли вы какие-то звуки? Остановитесь на минуту и прислушайтесь. Уделите внимание тому, как здесь пахнет.

Теперь представьте, как вы гуляете по своему безопасному пространству. Может, подбираете что-то — мягкое одеяло или пригоршню песка, все, что дарит вам комфорт. Остановитесь на несколько минут и по-настоящему насладитесь созданной вами сценой. Отсюда вы можете отправиться куда захотите. Это ваше личное убежище во времена, когда жизнь кажется наполненной стрессом.

Можно попробовать выполнять это упражнение в разные моменты дня, пока не найдете время, которое подходит для вас лучше всего. Практикуйте лежа и готовясь ко сну или тогда, когда закончили домашнюю работу на этот день. Найдите, что лучше подходит вам.



⇨ ПИТАНИЕ И УПРАЖНЕНИЯ ⇨

Когда режим сна станет стабильным (и, может, немного занудным), следующее, на чем стоит сосредоточиться, — питание и упражнения. Вам нужно убедиться, что вы даете телу достаточно стабильности, чтобы справиться с непредсказуемыми составляющими жизни — как хорошими, так и плохими. Так, столкнувшись с неожиданным дедлайном в школе или шансом провести выходные, веселясь с друзьями, вы будете знать, что тело справится с этим вызовом — и не будет слишком уставшим или измотанным.

На то, что питание и упражнения важны, есть биологическая причина. Когда вы испытываете стресс, тело проходит через сложный процесс, который готовит вас к противостоянию инфекции. Но этот процесс может привести к воспалению — оно характеризуется жаром, отеком и болью, — а в долгосрочной перспективе это

плохо для тела. Здоровая, полноценная пища и умеренные упражнения естественным образом снижают воспаление. Когда вы сражаетесь с краткосрочной инфекцией или фактором стресса, тело уже не будет истощенным и воспаленным. Вот почему питание и упражнения — важная часть жизнестойкости.

Многие подростки используют сладкую газировку, энергетики и фастфуд для быстрого получения энергии (или просто для забавы). Такая диета помогает на несколько дней, но вы, вероятно, замечали, что спустя какое-то время начинаете ощущать вялость. Хотя на краткий срок быстрый всплеск сахара в крови работает, это не наделяет вас достаточным количеством энергии для того, чтобы каждую ночь засиживаться над проектом, делящимся несколько недель.

Подобно этому, просто сидя на диване и глядя в телефон, можно развлечься или отвлечься на несколько часов, но, если вы привыкли делать это день за днем, вскоре вы начнете ощущать зажатость и усталость в теле. Хорошее питание и физические упражнения помогут подтянуть энергию во всех сферах вашей жизни, включая занятия в классе, выполнение домашней работы или обязанностей по дому или на работе.

Соблюдение режима не означает, что у вас не останется места для веселья. В целом пытайтесь придерживаться распорядка здорового питания и упражнений на четыре-пять дней, а затем проведите несколько дней в менее строгих рамках. К примеру, можно запланировать распорядок питания и упражнений на будние дни, а выходные оставить свободными от правил.

Почему важен режим: история Майи

Майя — ученица старших классов, ее школа перешла на онлайн-обучение из-за пандемии коронавируса. Из-за мер социального дистанцирования Майя не смогла ходить на дополнительные занятия или общаться с друзьями. По сути, она перешла от распорядка, когда все ее дни были заняты, к тому, что в них вообще не было никакой структуры. Спустя несколько недель нездорового питания, отсутствия тренировок в спортзале и поздних отходов ко сну Майя осознала, что не может сосредоточиться на дистанционном обучении. Она стала реже переписываться с друзьями.

Спустя несколько недель Майя и ее семья поняли, что пандемия — не кратковременный фактор стресса: карантин может продолжаться месяцами. Семья захотела найти способ выработать новое расписание и при этом сохранить свое здоровье. Чтобы выбраться из спячки, Майя составила простой список из нескольких легких пунктов, которые ей нужно было выполнить до полудня. Ее список был реалистичен. Она решила, что нужно вставать в 10 утра в будние дни, съесть на завтрак несколько тостов и фрукты. Затем она выходила на маленький задний дворик сразу после завтрака и делала несколько глубоких вдохов.

Эти небольшие изменения помогли Майе чувствовать себя более здоровой весь оставшийся день. Хотя порой она все еще ела вредную пищу, гораздо чаще она выбирала здоровый обед и делала домашнее

задание в те дни, когда вставала и завтракала. Немного порядка — и это очень помогло Майе в столь беспокойные времена.

Первый шаг к установлению распорядка питания и упражнений — внимание к тому, что вы делаете сейчас, а затем выбор небольших, посильных целей.

ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ И АКТИВНОСТЬЮ

Используйте лист бумаги или телефон, чтобы отследить привычки питания и упражнений в течение недели. В конце каждого дня записывайте ответ на каждый из следующих вопросов:

1. Сколько фруктов и овощей вы съели?
2. Сколько вредной еды вы съели (чипсов, шоколадных батончиков, сладких напитков)?
3. Как много фастфуда вы ели?
4. Уделили ли вы хотя бы полчаса упражнениям (тренажерному залу, йоге, спорту, быстрой ходьбе)?

Спустя неделю выберите две цели, посвященные здоровому питанию и упражнениям. Суть в том, чтобы сделать эти цели небольшими и достижимыми. К примеру, вместо чипсов после школы попробуйте дважды в неделю есть фрукты. А может, вашей целью будет начинать утро с нескольких упражнений на растяжку по понедельникам, средам и пятницам. Убедитесь, что цели конкретны. И занесите их в свой ежедневник!



Теперь, когда вы определили будущий вектор, последний шаг — выяснить, как вы собираетесь поддерживать собственную мотивацию. В этой книге я привожу много вариантов для этого. Для начала попробуйте упражнение ниже.

СТАНЬТЕ ГРУППОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ

Это упражнение касается тех вещей, что мы говорим самим себе. Осознаем мы это или нет, мы всегда говорим сами с собой! Это совершенно нормально. Внутренний диалог нужен для того, чтобы помочь себе совершить позитивные изменения. Иногда мы убеждаем себя в том, что хотим (или не хотим) сделать, а порой бываем с собой довольно грубыми.

Когда вы попытаетесь изменить питание и физическую нагрузку, у вас будут и плохие, и хорошие дни. Научитесь использовать позитивный внутренний диалог, чтобы поддерживать сосредоточение на текущей задаче и мотивацию.

- **Воздавайте должное своим усилиям.** Научитесь хвалить себя в хорошие дни. Сделайте несколько утверждений, сосредоточившись на конкретных навыках, которые вы использовали. К примеру, «Я хорошо поработал, запланировав перекус и заблаговременно собрав его» или «Я рад, что выбрался на улицу и поиграл в баскетбол с друзьями».
- **Не вините себя.** В плохие дни научитесь говорить себе вещи, относящиеся к будущему, а не к прошлому. К примеру, «Не страшно, что сегодня я съела много торта. Завтра я постараюсь съесть больше фруктов и овощей». Так вы проявляете сострада-

ние к самому себе, как проявили бы его к доброму другу.

- **Запишите это.** Набросайте несколько позитивных утверждений в своем телефоне или на стикерах и поместите их в заметных местах. Вскоре они станут частью вашего мышления.



≡ ЖИЗНЬ СРЕДИ ЭЛЕКТРОННЫХ ≡ ПРИБОРОВ

Нельзя обсуждать распорядок дня, не поговорив о технике! Компьютеры, планшеты и смартфоны — неотъемлемая часть нашей жизни. Но нужно найти способы сделать так, чтобы техника работала на нас, и не позволять жизни в Сети завладеть нашими мыслями и свободным временем. Согласно Американской психологической ассоциации, молодые поколения чаще сталкиваются с психическими проблемами, чем предыдущие. Хотя молодежь охотнее говорит о своих трудностях, она не всегда находит поддержку (Американская психологическая ассоциация, 2018).

- 73% говорят, что им не хватило эмоциональной поддержки в прошлом году.
- 55% отмечают, что социальные сети дают чувство поддержки, но 45% также упоминают, что встречают там осуждение, а 38% говорят, что из-за соцсетей снижается их самооценка.



Где мое место? История Джастина

Джастин — семнадцатилетний выпускник. Поскольку многие из его друзей готовятся к поступлению в колледж или школу торговли, он чувствует себя в растерянности. Он никогда не был отличником и, если честно, не знает, что хочет делать после окончания школы. Ему кажется, что он единственный, кто не уверен в собственном будущем.

Во втором семестре выпускного класса Джастин начинает все более небрежно относиться к занятиям. Он часто просыпает и пропускает завтрак и обед. Он проводит много времени в социальных сетях в надежде встретить людей, которые чувствуют себя так же. Вместо этого он видит много постов о том, с каким воодушевлением люди относятся к будущему, как они будут скучать по своим друзьям из старших классов. Джастин даже размещает пост: «У кого-нибудь еще есть ощущение, что жизнь после старших классов не так уж и прекрасна?» Когда его пост набирает лишь несколько лайков, он чувствует себя подавленным.

Социальные сети при должном использовании могут по-настоящему помочь вам ощутить связь и близость с другими людьми. Но они также могут вызвать чувство одиночества и изоляции. Подумайте о том, какие границы вы хотели бы установить для себя, это важный навык жизнестойкости. Таким образом вы установите для себя порядок, в котором техника является не всей вашей жизнью, а лишь ее частью.

Мы живем в культуре, зацикленной на публичном выражении своих мыслей и совершении поступков ради лайков. Вам выбирать, насколько сильно вы хотите вовлекаться в это. В последующих разделах этой книги мы сосредоточимся на том, как создать доверительные отношения и найти смысл и цель в жизни. Выполняя упражнения, вы, возможно, обнаружите, что время, проводимое в Сети, естественным образом уменьшится или изменится. А до тех пор ваш первый шаг — установить для себя посильные границы.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ТЕХНИКЕ ВЗЯТЬ ВЕРХ НАД ВАМИ

Возможно, стоит уменьшить использование техники, если:

- разлучение с телефоном или другим устройством вызывает у вас беспокойство;
- вы постоянно проводите время в своем устройстве и упускаете возможность поучаствовать в других делах или погулять с друзьями;
- вы постоянно проверяете свое устройство, находясь в обществе;
- вам трудно заснуть, если устройство не находится рядом с вами;
- вы легко отвлекаетесь во время занятий или разговора;
- вы замечаете, что испытываете печаль или беспокойство после использования социальных сетей.

Для ограничения использования устройств можно применить следующие способы.

- **Не спите с телефоном** или другим электронным устройством. Если используете будильник, выберите для этого старомодное приспособление.
- **Установите приложения**, которые помогут определить границы времени, проведенного в социальных сетях. Попробуйте ограничить себя часом в день. Если это кажется невозможным, начните с лимита в два часа.
- **Не используйте технику в последний час перед сном.** Если это кажется невозможным, начните с отказа от техники на полчаса перед засыпанием.
- **Выделите по крайней мере полчаса в день, свободные от электронных устройств.** Это может быть прием пищи, дорога в школу или на работу, время, отведенное на веселье. Отложите ненадолго все устройства и позвольте себе полностью погрузиться в то, что вы делаете. Со временем попробуйте увеличить время без техники хотя бы до часа в день.



Соединяем все навыки: занятое расписание Кэти

Кэти — пятнадцатилетняя девушка, активный член школьной команды по легкой атлетике. Она отличница и дружит со многими людьми, хотя во время легкоатлетического сезона ей нечасто удается пообщаться с друзьями вне ее команды. Другие люди считают, что у нее есть все.

Проблема в том, что, когда сезон тренировок заканчивается, ей становится трудно придерживаться любого распорядка. Она ест много вредной пищи, как

только заканчиваются тренировки, и это вызывает у нее чувство опустошения. Кроме того, она засиживается в Сети до ночи, переписываясь с друзьями. Кэти также чувствует, что нужно «возместить упущенное время» и пользоваться для этого каждым мгновением, поэтому она чаще выходит из дома и задерживается допоздна.

У Кэти есть много способов установить более здоровый режим. Она может заняться питанием, рациональным использованием мобильного или распорядком сна. В данном случае она считает, что для нее важно писать сообщения друзьям. Однако она решает не брать телефон в спальню три вечера в неделю. Когда сон улучшается, она убеждается в том, что ограничение на использование устройств перед сном помогает ей.

Также Кэти начинает осознавать, что желание немного расслабиться после напряженного сезона тренировок — это нормально. Она решает включать небольшое количество нездоровой еды в обед каждый день, но не есть чипсы и печенье в качестве отдельного приема пищи. Чтобы поддержать собственную мотивацию, Кэти учится говорить себе: «Мне можно немного побаловать себя, потому что я усердно работаю. Но я хочу остаться здоровой». В общем и целом Кэти приходит к мягким, небольшим изменениям, которые помогают ей чувствовать себя отдохнувшей и полной энергии.

Подводим итог

Да, хороший распорядок дня может быть немного скучным. Но именно скучная часть поможет вам чувствовать себя более здоровыми, веселиться и легче проживать напряженные времена. Распорядок, по сути, как заправка топливного бака машины раз в неделю. Если сделать это привычкой, вы сможете отправиться в поездку, полную неожиданностей, и останавливаться реже!

Размышляя о распорядке дня, подумайте о своих привычках, связанных со сном, питанием, физическими нагрузками и использованием техники. Попробуйте придерживаться как можно более реалистичных и конкретных целей, мягко относиться к себе, когда ошибаетесь, и непременно останавливайтесь и наслаждайтесь красотами по пути. Вы этого заслуживаете!