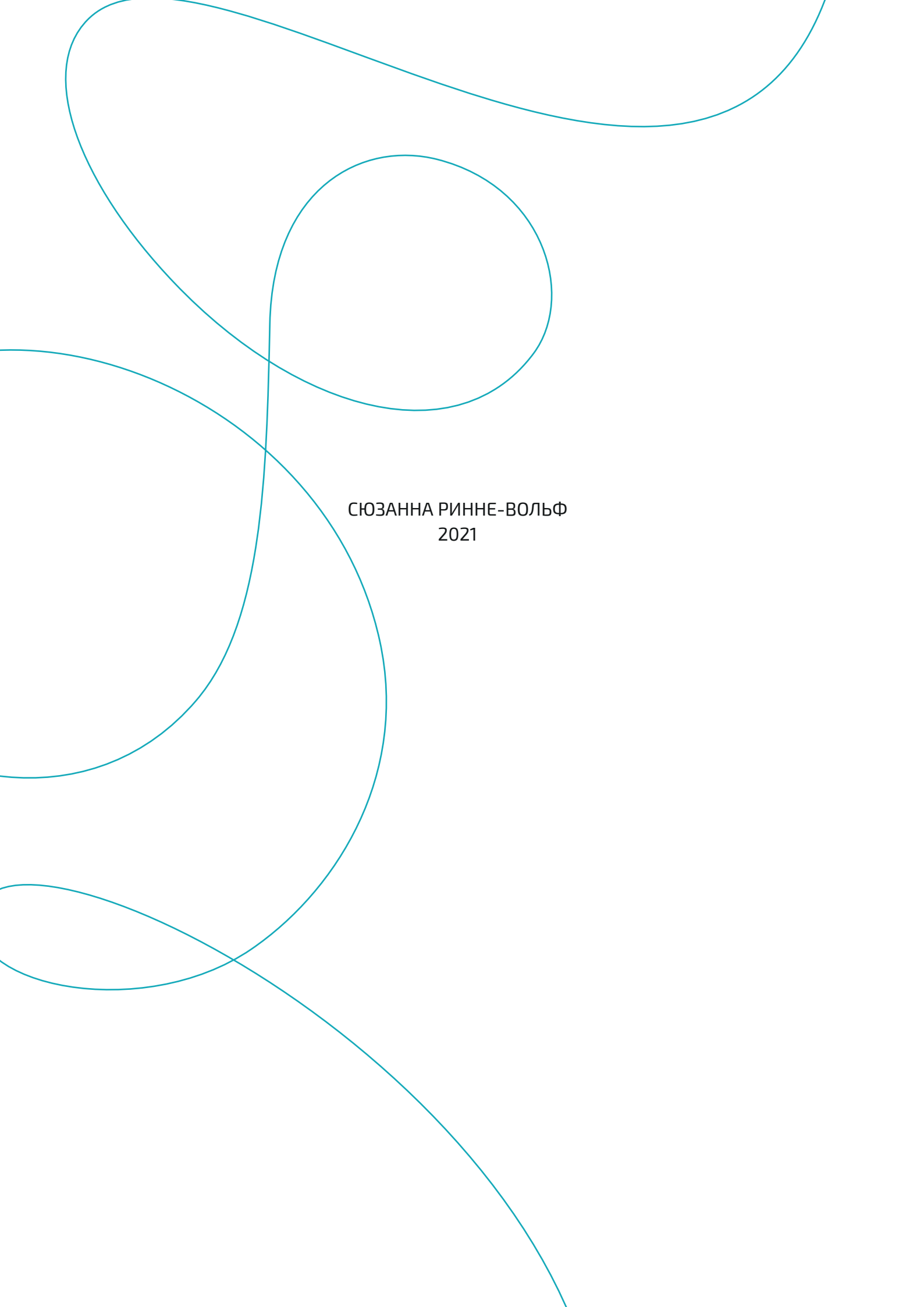




**ПСИХОТРАВМА, ПРАКТИКА,  
УЧИТЫВАЮЩАЯ ОПЫТ ТРАВМЫ,  
И ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ**

The background features several overlapping, flowing teal lines that create a sense of movement and depth. These lines vary in thickness and curvature, some forming loops and others extending across the page. The overall effect is a minimalist, modern aesthetic.

СЮЗАННА РИННЕ-ВОЛЬФ  
2021

По данным исследований, геи и другие представители ЛГБТКИ+ сообщества сталкиваются с проявлениями насилия и преступлениями на почве ненависти чаще, чем гетеросексуальные люди. Данные, которыми мы располагаем по Восточной Европе и Центральной Азии, показывают, что представители данного сообщества сталкиваются с высоким риском насилия. Гомофобные настроения в нашем регионе создают дополнительные риски для нашего сообщества в контексте ВИЧ и сексуального здоровья и оказывают существенное негативное воздействие на наше психическое здоровье. Вместе с тем, на уровне сообщества предоставляется очень ограниченная информация на тему психического здоровья, а соответствующие службы, как правило, не имеют возможности оказывать комплексную психологическую поддержку.

При этом достаточно часто единственная возможность для представителей ЛГБТКИ+ сообщества получить поддержку — обращение в организации сообществ. Потому мы подготовили данный документ как первый шаг в повышении осведомленности о данном вопросе в сообществе, а также предоставлении ключевой информации о психотравме и о том, как оказывать поддержку клиентам, которые в ней нуждаются.

Мы понимаем, что эта публикация не обеспечит создание специальных услуг по работе с психотравмой или группы специалистов по вопросам психотравмы. Наша цель состоит в том, чтобы привлечь внимание к данной теме и предоставить базовую информацию о том, что вы можете сделать как специалист/равный консультант/социальный работник, когда к вам обращаются клиенты с симптомами психотравмы или ПТСР. Кроме того, здесь вы найдете некоторые советы в отношении того, каким образом вы можете помочь клиентам снизить стресс, когда они обращаются за услугами, а также ряд простых техник, которые вы можете им предложить для того, чтобы повысить их устойчивость и помочь справиться с трудностями.

*Николай Лунченков*

*Координатор по вопросам здоровья ЛГБТКИ+ ЕКОМ*

# ПСИХОТРАВМА, ПРАКТИКА, УЧИТЫВАЮЩАЯ ОПЫТ ТРАВМЫ, И ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ

## ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТРАВМА?

Столкновение с экстремальными ситуациями, такими как война, пытки, сексуальное насилие или несчастные случаи, резко выходит за рамки повседневного опыта человека и может привести к определенным психологическим и физическим нарушениям.

Травму можно определить как «витальное переживание дисбаланса между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями побороть их, сопровождающееся чувством беспомощности и незащищенности и вызывающее длительное потрясение в понимании себя и мира»(1).

Травмирующие ситуации характеризуются тем, что они не допускают субъективно адекватных реакций. В каждой ситуации существует систематическая связь между объективными и субъективными факторами. Таким образом, травмирующую ситуацию «следует понимать, исходя из взаимодействия внутренних и внешних позиций, травмирующих условий среды и субъективной атрибуции значений, опыта и поведения»(1).

Более точно ситуации травматизации можно описать на основании следующих объективных факторов:

- ● Продолжительность/частота
- ● Причина (вызванная человеком или несчастным случаем)
- ● Степень затронутости (напрямую или опосредованно)
- ● Отношения жертвы и агрессора
- ● Динамика ситуации
- ● Ожидаемость

По длительности воздействия разовые или краткие события могут быть отнесены к травме I типа (например, аварии, нападения и бедствия), а более длительные и/или повторяющиеся травмирующие ситуации, такие как пытки, пребывание в заложниках или в военном плену, а также ситуации множественного насилия могут быть отнесены к травме II типа(2).

Существует также кумулятивная травма в случае одновременного присутствия нескольких переживаний, которые по отдельности остаются ниже гипотетического порога травматизации, но тем не менее оказывают травмирующее влияние в результате кумулятивного воздействия(3).

Что касается причин травмирующих событий, различают причины, связанные с действиями человека (например, насильственные преступления, жестокое обращение и пытки) и причины, связанные с несчастными случаями, такими как техногенные катастрофы и стихийные бедствия.

Тяжесть стресса можно определить в зависимости от типа вызывающих его факторов. Например, считается, что смена школы или семейная ссора вызывают легкий стресс, рождение младшего ребенка в семье или хроническая болезнь одного из родителей — стресс средней тяжести, развод родителей — сильный стресс, а сексуальное насилие или смерть родителя — очень сильный стресс. Степень затронутости зависит от того, испытывает ли человек травмирующий опыт сам или же он косвенно затронут как родственник или профессиональный помощник. Если жертва и агрессор находятся в близких отношениях (например, если агрессор является родственником жертвы), травма является более сложной. Этот вид травмы называют «травмой отношений»(1). Еще один вид травмы, который часто возникает в связи с травмой отношений — это так называемая «травма ориентации». Ориентация в данном случае относится к базовым категориям, таким как дружественный/враждебный, безопасный/небезопасный, социально желательный/нежелательный и т. д. Если эти схемы смешиваются, например, в ситуациях типа «двойной связи» — это имеет такой же эффект, как если бы сломалось логическое программное обеспечение в программе ориентации(1).

Что касается динамики травмирующей ситуации, тут можно выделить пять парадигм: негативная близость (например, при изнасиловании), близость смерти, страх и возбуждение, виктимизация (например, через унижение и т.п.) и депривация(1).

Ожидаемость относится к предсказуемости травмирующего события. Тяжелые или хронизированные формы травм чаще встречаются при травмирующих событиях II типа, если они были вызваны действиями людей или их невозможно было предвидеть.

К субъективным ситуационным факторам относятся индивидуальные факторы риска и защитные факторы. Это могут быть психологические и физиологические диспозиции личности, а также имеющиеся стратегии преодоления стресса, ожидания, мотивация и т. д.

## ПАМЯТЬ, СВЯЗАННАЯ С ТРАВМОЙ

Обучение и запоминание — это сложные когнитивные задачи, в процессе которых, с одной стороны, функционально взаимодействуют многие структуры мозга, а, с другой стороны, также важную роль играют эмоциональные и ситуативные факторы (4). Практически всем знаниям, которые люди приобретают в процессе жизни, они обучаются — это либо индивидуальные знания, приобретаемые через личный опыт, либо социально-культурные знания, передаваемые другими людьми. Обычно, когда мы сталкиваемся с теми или иными событиями в нашей жизни, мы осознаем, что они происходят в определенном пространственно-временном контексте, и наш опыт трансформируется в «истории в библиотеке нашей жизни». Мы можем помнить эти события и предаваться нашим воспоминаниям, когда этого хотим, и мы знаем, к какому месту и времени относятся эти воспоминания. Без способности обращаться к тем или иным знаниям после того, как они были сохранены, т. е. без способности запоминать, человек мог бы мысленно пребывать только в настоящем моменте. Не имея возможности менять свое поведение (т. е. учиться) на основании своего опыта или знаний, человек не имел бы ни связной картины собственной истории, ни способности мысленно предвидеть будущее. У него не было бы ни вчера, ни завтра, а был бы только небольшой отрезок настоящего времени.

Чтобы информация хранилась долго, она должна быть вначале закодирована, затем консолидирована и, наконец, помещена в долговременную память. В ходе кодирования создается след информации в памяти, который связывается в нейронной сети на этапе консолидации до тех пор, пока не произойдет сохранение такой информации в постоянной памяти. Все эти процессы, равно как и извлечение уже сохраненных данных памяти, очень подвержены нарушениям при травмирующих воздействиях (5, 6). В травмирующих ситуациях, когда присутствует высокая степень эмоционального возбуждения и волнения, связь между отделами мозга, которые должны взаимодействовать в процессе формирования памяти, функционально нарушается, и в результате информация сохраняется только как изолированные эмоциональные или соматосенсорные переживания без пространственно-временного контекста (6).

**Бывает два типа нарушений памяти, связанных с опытом травмы (5, 6):**

- ① Неспособность запомнить важную персональную информацию.
- ② Навязчивая симптоматика, возникающая из сознательно недоступных воспоминаний о травмирующем опыте.

### **Травмирующие воспоминания**

- ● кодируются и хранятся иначе, чем «обычные» воспоминания из-за физиологического возбуждения и нарушения внимания;
- ● связаны с травматическими состояниями, поскольку обучение и запоминание зависят от состояния человека и поэтому прямого доступа к таким воспоминаниям может не быть в других состояниях;

- ● хранятся в виде фрагментарных эмоциональных или сенсорных впечатлений (физических ощущений, визуальных образов, запахов, звуков и т. д.);
- ● хранятся как фрагменты памяти без пространственно-временного контекста, и поэтому их трудно воспроизвести словесно;
- ● менее подвержены обычным искажениям памяти, поскольку по отношению к ним не происходит кортикальная и лингвистическая ревизия;
- ● в отличие от обычных воспоминаний, почти не меняются в результате полученного позднее опыта;
- ● могут провоцироваться соответствующими стимулами на протяжении всей жизни и переживаться заново с потрясающей степенью реализма.

Вкратце: при срабатывании триггера, история не знает о том, что она история и что произошла в прошлом... Поэтому, хотя людям может казаться, что они «сходят с ума», такое искажение воспоминаний и возникающие в результате симптомы являются нормальной реакцией на ненормальные события.

## ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

ПТСР — это, наверное, самое известное расстройство, связанное с травмой и стрессом.

### **Симптомы и критерии диагностики ПТСР**

Наличие одного (или нескольких) из следующих навязчивых симптомов, связанных с травмирующим(и) событием(ями), которые начались с момента, когда произошло травмирующее(ие) событие(я):

#### **Интрузии:**

- ● Повторяющиеся, непроизвольные и навязчивые неприятные воспоминания о травмирующем событии.
- ● Повторяющиеся тревожные сны, в которых содержание и/или воздействие сновидения связаны с травмирующим(и) событием(ями).
- ● Диссоциативные реакции (например, флешбеки), при которых человек чувствует или ведет себя так, как будто травмирующее(ие) событие(я) повторяется(ются). Такие реакции могут иметь разную интенсивность, при этом их самым крайним их проявлением может быть полная потеря осознания происходящего вокруг.

- Интенсивный или продолжительный психологический стресс при воздействии внутренних или внешних сигналов, которые символизируют или напоминают те или иные аспекты травмирующего(их) события(й).
- Выраженные физиологические реакции на внутренние или внешние сигналы, которые символизируют или напоминают те или иные аспекты травмирующего(их) события(й) (учащенное сердцебиение и т. д.).

#### **Избегание:**

- Настойчивое избегание раздражителей, связанных с травмирующим событием.
- Избегание или попытки избежать неприятных воспоминаний, мыслей или чувств, связанных с травмирующим(и) событием(ями).
- Избегание или попытки избежать внешних напоминаний (людей, мест, разговоров, действий, объектов, ситуаций), вызывающих неприятные воспоминания, мысли или чувства, которые связаны с травмирующим(и) событием(ями).

#### **Изменение уровня возбуждения и реакций:**

- Сверхнастороженность.
- Преувеличенная реакция испуга («стартовая» реакция на внезапный стимул).
- Проблемы с концентрацией.
- Нарушения сна (трудности с засыпанием или сном, беспокойный сон).
- Раздражительность и вспышки гнева (в результате незначительной провокации или без нее), обычно выражающиеся в вербальной или физической агрессии по отношению к людям или объектам.
- Безрассудное или саморазрушающее поведение.

#### **Негативные изменения в мыслительном процессе и настроении:**

- Неспособность вспомнить важный аспект травмирующего(их) события(й) (как правило, из-за диссоциативной амнезии, а не из-за других факторов, таких как травма головы, алкоголь или наркотики).
- Стойкие преувеличенные негативные убеждения или ожидания в отношении себя, других или мира (например, «Я плохой/плохая», «Никому нельзя доверять», «Мир чрезвычайно опасен», «Моя нервная система навсегда разрушена»).
- Стойкие искаженные представления о причине или последствиях травмирующего(их) события(й), которые заставляют человека винить себя или других.
- Стойкое негативное эмоциональное состояние (например, чувство страха, ужаса, гнева, вины или стыда).



- Заметно сниженный интерес или нежелание участвовать в важных мероприятиях.
- Чувство отчужденности или отстраненности от других.
- Стойкая неспособность испытывать позитивные эмоции.

Опять же, важно помнить, что то, что люди переживают после травмы, является нормальной реакцией на ненормальные события. Это важные базовые знания, поскольку именно на них строится повседневная работа в сфере аутич-консультаций, консультирования со специалистами и равными консультантами.

## ЗНАЧЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С КЛИЕНТОМ

Одно из важнейших правил коммуникации гласит, что именно получатель определяет сообщение! Это означает, что если мы хотим, чтобы вмешательства были успешными, например, чтобы они привели к изменению поведения других людей (приему лекарств, здоровому питанию, прекращению рискованного сексуального поведения и т. д.), то наше сообщение прежде всего должно до них дойти. Это гораздо важнее самого сообщения. Люди, страдающие от психотравмы, могут гораздо быстрее испытывать стресс в определенных ситуациях, и при этом проявлять поведение, связанное с переживанием стресса, а именно быть не в состоянии максимально эффективно использовать свои когнитивные способности и даже испытывать провалы сознания при достижении определенного уровня избыточного стресса.

Они не могут обрабатывать предоставленную им информацию, как обычно. Именно поэтому крайне важно следить за уровнем стресса клиентов. Один из показателей, который нужно отслеживать, чтобы понять, воспринимает ли человек то, что вы ему говорите — его способность поддерживать зрительный контакт. Это, как правило, позволяет понять, «присутствует» ли человек при разговоре или же он «отключился» и больше не находится в моменте «здесь и сейчас». Помимо общего уровня стресса собеседника, важно следить за тем, находится ли он в состоянии стресса именно сейчас, исходя из того, что происходит в текущий момент (говорить, спрашивать и т. д.).

Если вы имеете дело с людьми, которые быстрее впадают в стресс из-за своего опыта травмы и в результате не способны нормально слушать и мыслить, с ними ваши вмешательства скорее всего не сработают. Поэтому ваша цель — поддерживать во время консультаций как можно более низкий уровень стресса. Некоторые ситуации в любом случае выходят за рамки нормальности для большинства людей и часто связаны с такими факторами, как страх, предыдущий негативный опыт или ожидание плохих новостей, что приводит к высокому уровню стресса.

## Вот несколько очень простых базовых стратегий снижения стресса:

- 1 Сопровождение действий словами.** Наперед объясняйте клиенту, что вы собираетесь делать, и по ходу также комментируйте свои действия. Когда вы заранее говорите, что будет происходить, у человека есть шанс адаптироваться, а если он не способен это сделать, вы это заметите, потому что ваш клиент больше не будет находиться в моменте «здесь и сейчас», поскольку ваши слова уже послужили для него триггером. Тогда нужно сделать паузу, чтобы человек мог к вам «вернуться». Чтобы помочь человеку в этом, вы можете обратиться к нему по имени четко и достаточно директивным тоном. Также можно предложить человеку стакан очень холодной воды. Кроме того, может помочь изменение вашего расположения в помещении (встать, если вы сидели, перейти на другую сторону комнаты).
- 2 Опыт субъективного контроля.** Субъективный контроль и чувство самодостаточности — это вообще ключевые факторы для человеческой психики. Для людей, которые однажды уже испытали полную потерю контроля, возможность контролировать ситуацию еще более важна. Это означает, что для них возможность повлиять на то, что происходит, так же важна, как и само то, что происходит. Чтобы дать клиенту такую возможность можно, например, поинтересоваться у него, где он хочет сесть, хочет ли он воды, хочет ли он сам взять мазок и т. д. Такой подход позволяет как влиять на лечение, так и устанавливать «стоп-сигналы» — и такая субъективная возможность контроля важна, поскольку позволяет существенно снизить стресс.
- 3 Темп.** Установленный вами темп определяет, сможете ли вы удержать клиента в состоянии «здесь и сейчас» и вести его за собой. Поэтому оптимальной является ситуация, когда вы можете сделать небольшую паузу, чтобы «отдышаться» перед визитом следующего клиента, а затем задать темп такого визита, чтобы сразу же не «выливать» на клиента много слов и информации, а говорить спокойно, используя короткие предложения. Таким образом можно значительно повысить эффективность консультирования, а также ваших советов и рекомендаций.

Помимо этого, важен также контекст, например, доброжелательная обстановка, наличие человека, который встречает клиентов, когда они приходят, и говорит им, что и когда будет происходить, а также добрые слова и улыбки всех присутствующих и т. д.

## ИНСТРУМЕНТЫ ПРАКТИКИ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ ОПЫТ ТРАВМЫ

Практика, учитывающая опыт травмы, построена на том, что расстройства, связанные с травмой, всегда являются хроническими стрессовыми расстройствами. Именно поэтому навыки самоуспокоения и приведения себя в состояние покоя и контроля над происходящим крайне важны для клиентов, имеющих опыт травмы.

Имеется множество упражнений и инструментов, которые в этом помогают, и некоторые из них описаны ниже.

В качестве вводной информации важно помнить о том, что тело, мысли, поведение и чувства взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, можно успокоить тело при помощи медитации, снизить уровень страха при помощи дыхательных упражнений или задействовать когнитивные функции мозга, чтобы отвлечься от чувств, переполняющих человека. Если получится управлять одним из «компонентов», другие, скорее всего, последуют за ним. Еще одной важной концепцией является управление восприятием, когда мы добровольно смещаем акцент своего восприятия от того, что нас беспокоит, на что-то другое.

Следует отметить, что в идеале все упражнения лучше ввести и «отрепетировать» тогда, когда у человека нет высокого уровня стресса или негативных эмоциональных перегрузок, аналогично тому, как обучаться пользоваться огнетушителем лучше до того, как начнется пожар.

### **Три основных концепции, на которых построены упражнения и инструменты:**

① **Дистанцирование.** Техники выхода из диссоциативных состояний и дистанцирования от интрузий, контроль флешбеков.

К этому типу техник относятся техники, которые активизируют когнитивные функции мозга (но при этом не слишком сложны), такие как счет 5-4-3-2-1, ментальная арифметика, скороговорки, кроссворды, игра «город-страна-река», описание повседневных дел в мельчайших подробностях или чтение вслух с ударением на каждом слове, а также техники, которые опираются на тело и органы чувств для направления восприятия, например, ощущение камешка или пластиковой фигурки животного в кармане, напряжение всех мышц на вдохе и их расслабление на выдохе, душ или ополаскивание рук теплой или холодной водой.

Больше идей по поводу применения методов дистанцирования и инструкции по выполнению упражнений можно найти в Приложениях I и II.

② **Стабилизация.** Развитие жизненных компетенций, снижение стресса, развитие ощущения внутренней безопасности за счет регуляции и дифференциации аффектов.

Стабилизация направлена на снижение стресса, развитие чувства самодостаточности и самоконтроля/самоуспокоения, восстановление безопасности, уменьшение симптомов, развитие навыков, позволяющих справляться с повседневной жизнью, и укрепление уверенности в себе.

Стабилизация может иметь разную направленность: понимание (обучение психологической самопомощи и понимание симптомов, выявление триггеров и планирование поведения, понимание и признание предыдущих попыток поиска решения), контроль (переориентация и остановка диссоциации в кризисных ситуациях, влияние на восприятие и контроль), изменение поведения (активация ресурсов, забота о себе, методы релаксации) и изменение оценки (направление внимания, осознанность, гипнотерапевтические образные упражнения, когнитивно-поведенческие терапевтические техники). Упражнения для стабилизации включают дыхательные упражнения и упражнения на регуляцию, упражнения «Сильные пальцы, сильные руки», «Хранилище», «Внутренний наблюдатель/помощник», «Пульт дистанционного управления», «Безопасное место», а также обучение сну. Инструкции и примеры упражнений можно найти в Приложениях III и VI.

**3** **Активация ресурсов.** Активация потенциала преодоления стресса, распознавание и оптимизация стратегий преодоления стресса.

Цель состоит в том, чтобы активировать доступные ресурсы, помочь клиентам узнать о неизвестных им ресурсах и получить к ним доступ, оптимизировать использование имеющихся и создать новые ресурсы. Для этого можно сосредоточить внимание на следующих вопросах: «В какой сфере у вас все обстоит хорошо?», «Что можно оставить так, как есть на данный момент?», «Каковы ваши сильные стороны?», «Чем вы гордитесь?», «Какие навыки могли бы вам помочь в решении этой задачи?», «Как вы решали подобные задачи в других ситуациях?» или «Кто/что может вам помочь или поддержать вас?». Упражнения включают в себя обучение получению удовольствия, «Меню для души», «Облака заботы о себе» и получение удовольствия от чувственного восприятия. Некоторые идеи приведены в Приложениях VII и IX.

## ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА

«Всегда, когда профессиональные помощники работают с людьми, пережившими травму, они также подвергаются риску нанесения себе вреда и развития тех же симптомов, что и при ПТСР»(7). На это существует множество причин. Истории жизни людей, переживших травму, заставляют нас столкнуться с уязвимостью человека, со злом, невыносимыми мыслями и чувствами и многими крайне эмоциональными и табуированными темами. Это может привести к разрушению базового доверия, более выраженному осознанию собственной уязвимости и чувству вины свидетеля. Хорошо известно, что существует множество факторов, которые служат защитой от вторичной травмы. К ним относятся экспертные знания и компетенции, личные ресурсы (забота о себе, устойчивость и т. д.), социальные и профессиональные сети, забота о других сферах жизни, осознанное построение взаимодействия с клиентами и организация встреч с ними, а также учет других организационных, социальных и общественных моментов.

Устойчивость проявляется в прогрессе в развитии, несмотря на высокий риск, сохранении компетентности в условиях стресса и восстановлении после травмы(8). Она определяется как способность человека быстро восстанавливаться после психологических последствий неблагоприятного события(9) или как способность человека сохранять психическое здоровье или стабильность, несмотря на то, что он подвергся воздействию неблагоприятного события(10).

Американская психологическая ассоциация предлагает **«10 способов повышения устойчивости»:**

- ● поддерживать хорошие отношения с близкими родственниками, друзьями и другими людьми;
- ● не воспринимать кризисы или стрессовые события как невыносимые проблемы;
- ● принимать обстоятельства, которые невозможно изменить;
- ● ставить перед собой реалистичные цели и идти к ним;
- ● предпринимать решительные действия в неблагоприятных ситуациях;
- ● искать возможности самопознания после борьбы с утратой;
- ● развивать уверенность в себе;
- ● смотреть на вещи в долгосрочной перспективе и рассматривать стрессовое событие в более широком контексте;
- ● сохранять оптимизм, т.е. надеяться на хорошее и визуализировать желаемое;
- ● заботиться о своем разуме и теле, регулярно заниматься спортом, обращать внимание на свои потребности и чувства.

Многие упражнения, представленные в Приложениях, подходят для повышения устойчивости в стрессовых ситуациях, в том числе и для профессионалов!

Организациям стоит задуматься, чувствительна ли их организационная культура к травме. Организационная культура, учитывающая опыт травмы, содействует реализации собственного потенциала людей, их участию в обсуждении и принятии важных решений, касающихся работы.

Она предусматривает уважительное общение (признание вместо гнева, агрессии и бессилия) и размышления о противоречивой командной динамике (например, при помощи супервизии). Большую ценность имеют общие ценности и цели в работе, восприятие команды как источника силы, а также признание ресурсов команды. Организационная культура, учитывающая опыт травмы, обеспечивает, чтобы формирование концепций было основано на потребностях тех, кто может быть подвержен вторичной травматизации(11).

- ① Fischer G, Riedesser F. Lehrbuch der Psychotraumatologie (3. akt. u. erw. Aufl.). München: Reinhardt. 2003.
- ② Terr LC. Treating psychic trauma in children: A preliminary discussion. *Journal of Traumatic Stress*. 1989;2(1):3-20.
- ③ Khan MMR. The Concept of Cumulative Trauma. *The Psychoanalytic Study of the Child*. 1963;18(1):286-306.
- ④ Markowitsch HJ. Emotionen, Gedächtnis und das Gehirn. Der Einfluß von Stress und Hirnschädigung auf das autobiographische Erinnern: na; 2006.
- ⑤ von Hinckeldey S, Fischer G. Psychotraumatologie der Gedächtnisleistung: Diagnostik, Begutachtung und Therapie traumatischer Erinnerungen; mit 3 Tabellen: UTB; 2002.
- ⑥ Van der Kolk BA, Fisler R. Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of traumatic stress*. 1995;8(4):505-25.
- ⑦ Scherwarth C, Friedrich S. Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung: Reinhardt; 2012.
- ⑧ Werner EE. Resilience in development. *Current directions in psychological science*. 1995; 4(3):81-4.
- ⑨ Bonanno GA, Brewin CR, Kaniasty K, Greca AML. Weighing the Costs of Disaster. *Psychological Science in the Public Interest*. 2010;11(1):1-49.
- ⑩ Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 2004;59(1):20.
- ⑪ Jegodtka R, Luitjens P. Systemische Traumapädagogik: Traumasensible Begleitung und Beratung in psychosozialen Arbeitsfeldern: Vandenhoeck & Ruprecht; 2016.

---

## ЗАЗЕМЛЕНИЕ

---

Что такое заземление? Заземление включает в себя ряд простых стратегий, позволяющих избавиться от эмоций, связанных со стрессом (например, настойчивой тяги к чему-либо, желания причинить себе вред, гнева, печали). Часто этого проще достичь, сосредоточив внимание на внешнем мире, а не на внутреннем. Заземление можно трактовать как «отвлечение», «сосредоточение», «взгляд вовне» или «исцеляющее дистанцирование». Зачем нужно заземление? Когда вас переполняет эмоциональная боль, вам нужен способ избавиться от нее, чтобы вы смогли восстановить контроль над своими эмоциями и оставаться в безопасности. Заземление — это ваш «якорь», удерживающий вас в настоящем моменте, в реальности. Многие люди с ПТСР испытывают либо слишком много чувств (например, их переполняют воспоминания), либо слишком мало (например, у них может возникать внутреннее «оцепенение» и диссоциация), чтобы бороться. Заземление позволяет вам найти баланс между этими двумя состояниями: осознавать реальность и быть в состоянии ее переносить. Помните, что боль — это чувство, боль — это не вы. Когда вы находитесь в плену боли, вам кажется, что вы и есть боль, что, кроме боли, ничего не существует. Но боль — это только часть вашего опыта. Другие части никуда не делись, просто они скрыты и их нужно восстановить и снова сделать видимыми при помощи заземления.

### **Важно:**

- Заземление можно делать в любое время, в любом месте, так, что это не будет заметно со стороны.
- Используйте заземление, когда сталкиваетесь с триггером, когда очень сильно злитесь, когда чувствуете, что у вас происходит диссоциация (или вы близки к ней) и когда ваша эмоциональная боль больше 6 (по шкале от 0 до 10). Заземление создает исцеляющую дистанцию между вами и этими негативными эмоциями.
- Откройте глаза, осмотритесь вокруг и включите свет, чтобы поддерживать связь с текущим моментом.
- Оцените свое настроение до и после заземления, чтобы проверить, сработала ли эта техника. Перед выполнением упражнения оцените уровень своей эмоциональной боли (по шкале от 0 до 10, где 10 значит «нестерпимая боль»). Затем снова оцените уровень боли. Понизился ли он?
- Не записывайте свои негативные эмоции и не говорите о них. Ваша задача – отвлечься от них, а не вступить с ними в еще более тесный контакт. Используйте заземление, чтобы помочь себе выйти из своей эмоциональной боли.
- Придерживайтесь нейтральной позиции. Избегайте суждений, таких как «хорошо» и «плохо». Например, не стоит говорить «Стены серые, мне не нравится серый цвет, потому что он напоминает мне о моей депрессии», а просто скажите «Стены серые» и остановитесь на этом.

- ☛ Акцентируйте внимание на настоящем, а не на прошлом или будущем.
- ☛ Помните, что заземление — это не то же самое, что упражнения на расслабление. Заземление предусматривает намного более активную позицию, использует отвлекающие стратегии и помогает справиться с сильно выраженными негативными эмоциями.

## РАЗЛИЧНЫЕ ТИПЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Ниже описаны три типа заземления — ментальное, физическое и успокаивающее. «Ментальное» предусматривает концентрацию на мыслях, «физическое» — на органах чувств (таких как осязание, слух), а «успокаивающее» означает, что вы обращаетесь к себе в успокаивающем тоне. Вы можете заметить, что вам особенно помогает какой-то один тип заземления, однако можете попробовать все из них по несколько раз.

### «Ментальное» заземление

- ☛ Опишите в мельчайших деталях, что вас окружает, задействовав все органы чувств, например: «В комнате белые стены, стоят пять синих стульев, на стене висит деревянная книжная полка...» Описывайте предметы, звуки, структуры, цвета, запахи, формы, числа, температуру. Это можно делать где угодно, например, в метро: «Я в метро. Скоро я увижу следующую станцию, это будет станция ХХХ. Здесь есть окна. Вот сидения. Двери ярко-красные. На карте метро линии четырех цветов».
- ☛ Поиграйте сами с собой в игру «Город, страна, река». Назовите как можно больше пород собак, музыкальных групп, стран, марок автомобилей, травести-див, сериалов, писателей, видов спорта, песен или городов на букву «А».
- ☛ Сделайте скачок в возрасте. Если внутри вы чувствуете, что вам меньше лет, чем на самом деле (например, восемь), вы можете попробовать мысленно вырасти («Мне уже девять. А теперь мне десять. Мне уже 11...»), пока не дорастете до своего нынешнего возраста.
- ☛ Описывайте как можно более подробно свои ежедневные дела. Например, опишите, как вы готовите еду («Вначале я чищу и режу на четвертинки картофель, затем кипячу воду, после этого готовлю маринад из орегано, базилика, чеснока и оливкового масла...»).
- ☛ Пользуйтесь своим воображением. Используйте мысленные образы, такие как переключение каналов в поиске лучшей передачи, стена между вами и вашей болью.
- ☛ Произнесите предложение безопасности. «Меня зовут \_\_\_\_\_, и сейчас я в безопасности. Я в настоящем, а не в прошлом. Я нахожусь в \_\_\_\_\_, сегодняшнее число \_\_\_\_\_».
- ☛ Прочтите что-то, делая ударение на каждом слове. Также вы можете проговаривать слова, переставляя буквы в обратном порядке, сосредоточившись на буквах, а не на значении слов.



- ⇒ Юмор. Подумайте о чем-то смешном, чтобы поднять себе настроение.
- ⇒ Очень медленно посчитайте до десяти или называйте буквы алфавита.

### **Физическое заземление**

- ⇒ Подержите руки под теплой или холодной водой.
- ⇒ Как можно крепче схватитесь за свой стул.
- ⇒ Дотроньтесь до разных предметов, которые вас окружают. Это может быть ручка, одежда, стол, стены. Обращайте внимание на их текстуру, цвет, материал, из которого они сделаны, их вес и температуру. Сравните предметы, которых вы касаетесь: Какой из них холоднее? Легче?
- ⇒ Упритесь ногами в пол. «Заземлитесь» в буквальном смысле этого слова! Почувствуйте напряжение в своих икрах. Вспомните о том, что вы связаны с землей.
- ⇒ Носите с собой «заземляющий» предмет. Это может быть небольшая вещь (камень, кусок глины, кольцо, предмет одежды или нитка), которая всегда с вами и к которой вы можете прикоснуться или подержаться за нее, когда вас что-то беспокоит.
- ⇒ Попрыгайте.
- ⇒ Почувствуйте свое тело. Перенесите вес тела на стул, подвигайте пальцами ног в обуви, почувствуйте, как ваша спина опирается на спинку стула. Все части вашего тела связаны с окружающим миром.
- ⇒ Потянитесь. Максимально вытяните пальцы, руки и ноги и покрутите головой.
- ⇒ Сжимайте и разжимайте кулаки.
- ⇒ Пройдитесь медленно, концентрируя внимание на каждом шаге. Когда делаете шаг, говорите «левая» или «правая».
- ⇒ Съешьте что-нибудь и подробно опишите вкус вашей еды.
- ⇒ Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Отмечайте каждый свой вдох и выдох. Каждый раз, когда делаете вдох, повторяйте какое-нибудь приятное слово (это может быть ваш любимый цвет или успокаивающее слово, такое как «безопасно» или «легко»).

### **Успокаивающее заземление**

- ⇒ Говорите с собой по-дружески, как если бы вы говорили с маленьким ребенком, например: «Ты хороший человек, который переживает сложный период, но ты справишься».
- ⇒ Подумайте о своих любимых вещах. Вспомните свой любимый цвет, любимое животное, любимое время года, любимое блюдо, любимое время дня, любимый фильм.

- ==● Фотографируйте людей, которые вам нравятся (например, ваших близких друзей, племянников или племянниц) и смотрите на их фото.
- ==● Вспоминайте слова из вдохновляющей песни, цитаты или стихотворения, от которых вам становится хорошо (например, «Пусть у меня будет спокойствие принять то, что я не могу изменить, мужество изменить то, что я могу изменить, и мудрость отличить одно от другого»).
- ==● Вспомните безопасное место. Опишите место, где вам очень спокойно (это может быть пляж, горы или другое ваше любимое место). Сконцентрируйте внимание на деталях этого места — звуках, цветах, формах, предметах и природе.
- ==● Скажите себе, что вы справитесь: «это мне под силу», «это чувство пройдет».
- ==● Дайте себе (безопасное) вознаграждение. Это может быть кусочек шоколада, вкусный ужин или горячая ванна.
- ==● Подумайте о приятных вещах, которые ждут вас на следующей неделе. Может быть вы планируете встретиться с другом или подругой, сходить в кино, отправиться в поездку.

Что если заземление не сработало? Заземление работает! Но, как и любой навык, навык заземления нужно практиковать и развивать. Вот несколько советов, которые помогут сделать так, чтобы заземление вам помогало:

- ==● Практикуйте заземление как можно чаще. Иногда можно делать это даже тогда, когда в этом нет потребности — это поможет вам лучше запомнить упражнения.
- ==● Постарайтесь делать заземление очень медленно (20-30 минут). Повторяйте упражнения снова и снова!
- ==● Постарайтесь найти метод, который больше всего подходит именно вам — это может быть ментальное, физическое или успокаивающее заземление либо их сочетание.
- ==● Изобретайте свои собственные методы заземления. Упражнение, которое вы придумаете сами, скорее всего будет более эффективно, чем что-либо из того, что вы найдете в этой книге, потому что оно будет ваше.
- ==● Начинайте заземляться как можно раньше, как только почувствуете, что у вас портится настроение.
- ==● Отмечайте, какие методы подходят вам – почему они помогают вам лучше других?
- ==● Не сдавайтесь!

Источник: Najavits, L. (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. Guilford Publications.

## УПРАЖНЕНИЕ 5-4-3-2-1

Упражнение 5-4-3-2-1 — это техника, которая помогает удерживать внимание в моменте «здесь и сейчас». Это упражнение помогает остановить диссоциацию в случае проявления диссоциативных симптомов, а также перенаправить внимание в случае сильно выраженного чувства внутреннего напряжения. Например, некоторые люди могут ощущать, что они непреднамеренно теряют контакт с состоянием «здесь и сейчас» и вдруг возвращаются в своих старые негативные воспоминания так, как будто то, что случилось раньше, происходит здесь и сейчас. Другие люди чувствуют, что их иногда переполняют воспоминания о прошлом и негативные мысли. Упражнение 5-4-3-2-1 помогает человеку научиться защищать себя от непреднамеренно возникающих мыслей и воспоминаний, акцентируя внимание на «здесь и сейчас».

### Шаг 1: Подготовка

Вначале найдите удобное положение для своего тела и точку в комнате, на которой вы можете сконцентрировать свой взгляд. Не закрывайте глаза! Хотя, если в ходе упражнения вы заметите, что ваши глаза закрываются, позвольте им закрыться.

### Шаг 2: Начинаем концентрировать внимание

Следующая часть упражнения нужна для того, чтобы вы описывали то, что видите, слышите и чувствуете. Вы можете либо описывать то, что вы видите, слышите и чувствуете в данный момент, либо, если вы решили закрыть глаза, вы можете описывать свои ощущения от того, что закрыли глаза — или то, что вы все же слышите и чувствуете с закрытыми глазами. Некоторым помогает усилить эффект от упражнения, если говорить о своих ощущениях вслух, слушая свой собственный голос. Помните, что в ходе упражнения вы можете позволить себе менять положение тела, если это важно для того, чтобы вы себя хорошо чувствовали!

Проговорите вслух или про себя, что вы ощущаете в данный момент. Скажите...

5 раз: *Я вижу...*

5 раз: *Я слышу...*

5 раз: *Я чувствую...*

4 раза: *Я вижу...*

4 раза: *Я слышу...*

4 раза: *Я чувствую...*

3 раза: *Я вижу...*

3 раза: *Я слышу...*

3 раза: *Я чувствую...*

2 раза: *Я вижу...*

2 раза: *Я слышу...*

2 раза: *Я чувствую...*

1 раз: *Я вижу...*

1 раз: *Я слышу...*

1 раз: *Я чувствую...*

### Шаг 3: Завершение

В конце упражнения просто посчитайте в обратном порядке от четырех до одного. На счет «четыре» пошевелите стопами и ногами, на счет «три» начинайте шевелить также кистями рук и руками, на счет «два» потянитесь всем телом, сделайте еще один глубокий вдох и только на счет «один» открывайте глаза — теперь вы свежи и бодры!

Примечание: Вы вполне можете называть одни и те же ощущения несколько раз! Например, если пришла очередь говорить о том, что вы видите, но в это время вас беспокоит звук, просто переключитесь на то, что вы слышите и таким образом интегрируйте звуки в ваше восприятие. Если вы запутались в последовательности выполнения упражнения, это знак того, что у вас все получается и вы быстро расслабляетесь!

*Источник: Tesarz J, Seidler GH, Eich W. Schmerzen behandeln mit EMDR: das Praxishandbuch: Klett-Cotta; 2015.*

*«Не подвергай себя опасности. Ты – это все, что у тебя есть».*  
Дженис Джоплин (американская певица, XX ст.)

## ЗАБОТА О СЕБЕ — КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ВОПРОСОВ

Ответьте «Да» или «Нет» на каждый из приведенных ниже вопросов, пропуская те из них, которые к вам не относятся.

- ① Вы встречаетесь только с теми людьми, с которыми безопасно и которые не обидят вас и не причинят вам боль?
- ① Вы посещаете раз в год семейного врача?
- ① Вы посещаете раз в год стоматолога?
- ① Вы посещаете раз в год окулиста?
- ① Вы придерживаетесь здорового питания (сбалансированная диета, есть не слишком много и не слишком мало)?
- ① Вы занимаетесь защищенным сексом?
- ① Вы стараетесь находиться в безопасных районах и избегаете рискованных ситуаций (например, ездить в одиночку на машине по безлюдным местам)?
- ① Вы достаточно спите?
- ① Соблюдаете ли вы ежедневную гигиену (чистая одежда, душ, чистка зубов и т. д.)?
- ① Занимаетесь ли вы здоровым спортом (не слишком много и не слишком мало)?
- ① Принимаете ли вы все лекарства, которые вам назначены?
- ① Заботитесь ли вы о безопасности своей машины?
- ① Вы стараетесь не ходить и не бегать в одиночестве в темное время суток?
- ① Вы тратите столько денег, сколько можете себе позволить?
- ① Вы вовремя оплачиваете счета?
- ① Вы знаете, куда звонить, если вы столкнулись с домашним насилием?
- ① Вы живете безопасно?
- ① Вы всегда садитесь за руль трезвым(ой)?
- ① Вы водите машину безопасно (немного ниже разрешенной скорости)?
- ① Вы стараетесь не приглашать незнакомых людей к себе в дом?
- ① Вы всегда носите с собой наличные деньги, удостоверение личности и страховой полис на случай чрезвычайных ситуаций?
- ① Дружите ли вы хотя бы с двумя людьми, которые не употребляют наркотики?

- ① У вас есть медицинская страховка?
- ① Вы обращаетесь к врачу, если у вас возникают проблемы со здоровьем, которые нужно диагностировать или лечить?
- ① Вы стараетесь не ездить на велосипеде и не ходить в походы в безлюдные места?
- ① Вы употребляете наркотики и алкоголь в умеренных количествах или не употребляете совсем?
- ① Вы не курите?
- ① Вы пьете меньше четырех чашек кофе или 7 банок колы в день?
- ① Есть ли у вас каждый день хотя бы час для себя?
- ① Занимаетесь ли вы каждый день чем-нибудь приятным (например, ходите на прогулку)?
- ① Есть ли у вас хотя бы три занятия, во время которых вы можете расслабиться (например, спорт, хобби...)?
- ① Вы едите пищу, богатую витаминами?
- ① У вас есть хотя бы один человек, с которым вы можете говорить честно и открыто (терапевт, друг, партнер...)?
- ① Вы пользуетесь контрацептивами правильно?
- ① Есть ли у вас хотя бы один социальный контакт каждую неделю?
- ① Проводите ли вы хотя бы 10 часов в неделю структурированно согласно определенному плану?
- ① Составляете ли вы себе ежедневно «план на день» и список дел, чтобы организовать свой день?
- ① Ходите ли вы на службу в церковь/мечеть (если вам это нравится)?

Другое: \_\_\_\_\_

Общий балл (число ответов «нет»): \_\_\_\_\_

Время начать относиться к себе с достоинством и уважением. Постарайтесь больше заботиться о себе на ежедневной основе. Никому не удастся идеально выполнять все пункты анкеты каждый день. Цель скорее состоит в том, чтобы начать с самых важных пунктов, и затем каждый день стараться заботиться о себе все лучше и лучше. Задача — обеспечить прогресс, а не достичь идеала.

Источник: Najavits, L. M. (2002). *Seeking Safety: An evidence-based model for substance abuse and trauma/PTSD. In Therapist's guide to evidence-based relapse prevention (1st ed.). Academic Press.*

## УПРАЖНЕНИЕ «СИЛЬНЫЕ ПАЛЬЦЫ, СИЛЬНЫЕ РУКИ»

1 Обведите контур обеих рук

2 Левая рука:

Для каждого пальца выберите какое-то свое качество, навык или что-то еще, в чем вы хороши, и напишите это на пальце, которому вы решили присвоить это качество.

Если вам кажется, что вы не можете назвать пять вещей, в которых вы хороши, то представьте, что мог бы сказать ваш лучший друг — он точно смог бы назвать пять ваших сильных сторон!

3 Правая рука:

Для каждого пальца выберите человека или кого-то еще, кто хорошо к вам относится, и напишите их имена на пальцах, которым вы решили присвоить эти имена. Подумайте об этих людях или других созданиях, которые играют в вашей команде, помогают вам «зарядить ваши батарейки», поддерживают вас...

Эти люди и создания не обязательно должны быть живы в настоящий момент, они даже не обязательно должны быть «настоящими» или лично вам знакомыми! Если в вашей команде ваша бабушка, которой уже нет в живых, супергерой Марвел или известная актриса — это также подходит.

4 В ситуациях, когда вам нужно напомнить себе о ваших сильных сторонах или качествах либо когда вам нужна поддержка, просто соедините пальцы рук и надавите на те пальцы, которые соответствуют нужным вам качествам или тем, кто мог бы вас поддержать.

---

## УПРАЖНЕНИЕ «ХРАНИЛИЩЕ»

---

### **Шаг 1: Подготовка**

Упражнение «Хранилище» направлено на то, чтобы научиться откладывать в сторону навязчивые воспоминания — воспоминания, которые появляются против воли человека и отягощают его повседневную жизнь. Поскольку вы, возможно, захотите вернуться к этим воспоминаниям когда-то позже, вы можете сложить их в хранилище. Там они могут храниться в безопасности до тех пор, пока у вас не появятся силы и желание вернуться к ним. Однако иногда это не срабатывает надолго и упражнение нужно повторить. Не расстраивайтесь, если вначале вам приходится выполнять упражнение чаще, чтобы ваше хранилище начало надежно хранить содержимое. Со временем у вас будет получаться все лучше и лучше, и вы сможете закрывать в этом хранилище то, что вам мешает. Сегодня вы познакомитесь с упражнением, которое поможет вам останавливать мысли и безопасно закрывать их под замок.

### **Шаг 2: Определите и опишите подходящий носитель для беспокоящих вас воспоминаний**

Представьте себе, что в комнате находится телевизор или DVD-проигрыватель (как вариант: коробка, фотографии), где хранятся записи ваших навязчивых мыслей. Телевизор и проигрыватель выключены. Посмотрите на них внимательно. Какого размера телевизор? Какого он цвета? На чем он стоит? Где находится DVD-проигрыватель? Какого он размера и цвета? Теперь посмотрим на пульт дистанционного управления. Вы правша или левша? Представьте, что в вашей ведущей руке сейчас пульт дистанционного управления. Как выглядит этот пульт? Какого он цвета, размера, какой формы? Почувствуйте его вес в своей руке. Теперь посмотрите, где расположена кнопка выключения DVD-проигрывателя (это должна быть кнопка, которая не просто ставит видео на паузу, а кнопка, которая выключает устройство, чтобы вы видели только черный экран). Как выглядит эта кнопка (размер, форма, цвет)? Теперь посмотрите, где расположены кнопки быстрой перемотки вперед и назад. А где кнопки регулирования громкости (громче-тише)?

### **Шаг 3: Визуализируйте хранилище**

Какое место подошло бы, чтобы хранить там под замком записи ваших навязчивых мыслей? Это может быть сейф или помещение с режимом строгой изоляции, подzemелье где-то глубоко под землей или в недрах горы, накрепко закрытый сундук на дне моря или даже на вашей собственной планете. Как выглядит это хранилище? Какого оно размера? (Постарайтесь представить его достаточно большим, чтобы в нем могло храниться как можно больше записей. Небольшого сейфа в стене, как правило, недостаточно). Какого оно цвета? Из какого материала оно сделано? Если хотите, дотроньтесь до своего хранилища и почувствуйте его на ощупь. Где ваше хранилище расположено?



Какой в нем используется запорный механизм (это может быть вращающийся/кодовый замок или замок, закрывающийся на ключ)? Есть ли какой-то код или пароль, открывающий ваше хранилище? Выберите код/пароль, который вы можете хорошо запомнить. Есть ли у вас ключ и где вы его надежно храните? Теперь введите код (или возьмите ключ) и откройте хранилище. Как оно выглядит изнутри (есть ли там полки, шкафы)? Закройте хранилище. Посмотрите на него еще раз. Достаточно ли оно безопасно или вам нужны дополнительные механизмы защиты (например, охранники, заклинания, дополнительные замки, размещение сейфа в банке)?

### **Шаг 4: Закройте носитель с информацией в хранилище**

Теперь давайте попрактикуемся с записью видео о неприятной ситуации. Представьте себе, что пленка с этой записью сейчас стоит в DVD-проигрывателе и вы ее смотрите. Возьмите пульт и остановите видео. Теперь нажмите кнопку быстрой перемотки назад. А сейчас подойдите к DVD-проигрывателю и нажмите кнопку «извлечь». Из проигрывателя появится диск. Возьмите его в руки и идите к вашему хранилищу. Введите пароль и откройте хранилище. Положите в него диск и закройте хранилище. На мгновение взгляните на свое хранилище, а потом уверенно отвернитесь от него.

*Источник: Tesarz J, Seidler GH, Eich W. Schmerzen behandeln mit EMDR: das Praxishandbuch: Klett-Cotta; 2015.*

---

## БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

---

Упражнение «Безопасное место» позволяет вам отправиться в воображаемое путешествие в такое место, где вы можете почувствовать себя комфортно и безопасно. Вы можете научиться удерживать тревожные мысли подальше от этого места, чтобы у вас была возможность найти покой и расслабление в своем «безопасном месте». Вы можете переноситься в свое безопасное место в своем воображении, чтобы «подзарядиться». Если вы будете достаточно практиковаться, то сможете переноситься в это место в любой момент, даже тогда, когда находитесь в неприятной ситуации.

Вы можете использовать предложенные ниже инструкции в качестве ориентира, менять и модифицировать их в любое время в зависимости от ваших сильных сторон и индивидуальных потребностей. Чтобы лучше сконцентрироваться, во время выполнения упражнения можно закрыть глаза. Если вам не хочется закрывать глаза, пусть они будут открыты, при этом вы можете остановить взгляд на выбранной вами точке, которая находится перед вами.

Займите максимально удобное положение сидя: подошвы ваших ног упираются в пол, ваша спина касается спинки стула, ваши руки и предплечья свободно лежат на бедрах или подлокотниках, так что вам не нужно прилагать никаких усилий, чтобы удерживать вес ваших рук.

Вы можете менять положение тела до тех пор, пока контакт с полом и стулом не станет максимально комфортным.

Вы можете углубить, усилить это чувство комфорта, концентрируясь на своем дыхании, сделав глубокий вдох, а затем глубокий выдох.

С каждым выдохом в ваше тело понемногу возвращаются покой и умиротворение. Почувствуйте, как вы успокаиваетесь и расслабляетесь — вы можете ощущать это как чувство тепла, тяжести или освежающей прохлады.

Теперь на несколько минут направьте свое внимание внутрь себя и найдите свое внутреннее безопасное место — место, в которое можете попасть только вы и где вы чувствуете себя в полной безопасности и защищенности, где все у вас в порядке.

Вы можете добраться до этого места при помощи воображения, магии и любых чар, которые есть в вашем распоряжении. Вас могут перенести туда ковер-самолет, гигантская птица, дельфин или ракета. Также вы можете просто в один момент перенестись туда силой мысли.



Ощутите, как это — чувствовать себя в полной безопасности. Это очень приятное ощущение.

— — — — — — — — — — *Пауза*  *Пауза* — — — — — — — — — —

Теперь я попрошу вас пока попрощаться со своим внутренним безопасным местом, зная, что вы в любое время и из любого места можете перенестись сюда.

Медленно верните свое внимание в комнату, где вы находитесь.

Снова почувствуйте контакт вашего тела с полом. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох, потянитесь. Сильно напрягите свои мышцы, на какое-то время задержите это напряжение, а затем отпустите. Или крепко сожмите кулак, а потом разожмите. Теперь откройте глаза, посмотрите вокруг — отметьте, что вы снова в комнате — и полностью вернитесь в состояние «здесь и сейчас».

*Источник: Tesarz J, Seidler GH, Eich W. Schmerzen behandeln mit EMDR: das Praxishandbuch: Klett-Cotta; 2015.*

**МОЙ ЛЮБИМЫЙ...**

Запишите по пять примеров в каждую колонку:

Какой ваш любимый звук? (например, звуки водопада, музыка...)

Какой ваш любимый запах? (например, запах свежей выпечки, малины...)

Какие ощущения вам больше всего нравятся? (например, когда ветер нежно обдувает ваше лицо...)

Какие вкусы вам больше всего нравятся? (например, мятные конфеты, шоколадный торт...)

На что вам больше всего нравится смотреть? (например, на лучи солнца, которые пробиваются сквозь тучи...)

ЗВУКИ	ЗАПАХИ	ОЩУЩЕНИЯ	ВКУСЫ	ОБРАЗЫ



## **ЗАБОТА О МОЕМ ТЕЛЕ**

Здоровье, расслабление, физическая активность, дыхание...



*Придерживаться здорового  
питания, пойти на пробежку...*





## ЗАБОТА О СЕРДЦЕ

Друзья, семья, отношения, любовь, причастность...



*Поговорить с другом, помочь кому-то, послушать*





## ЗАБОТА О РАЗУМЕ

Интересы, обучение, вдохновение, вклад...



*Почитать интересную книгу,  
узнать что-то новое...*





Что меня  
успокаивает?

Как я могу помочь  
своему телу, чтобы  
чувствовать себя  
хорошо?

Что и как я могу  
сделать, чтобы  
чувствовать себя  
хорошо?

Как я могу  
«перезарядить  
батарейки»,  
когда чувствую  
слабость?

Мои 3 главных  
совета по уходу  
за собой

Как мне  
избавиться  
от лишней энергии,  
когда меня  
переполняют  
эмоции?

Что мне помогает,  
когда мне совсем  
плохо?

