

# The Mind Lab

## КАРТА МОИХ СИМПТОМОВ

*От хаоса к системе • Осознание тела, эмоций, мыслей, поведения и отношений как паттернов реакции на травму*

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КАРТУ

*Не нужно заполнять всё сразу или идеально. Пишите так, как есть. Это документ для вас, а не для оценки. Если в процессе становится плохо — остановитесь, переключитесь на заземление или вернитесь позже.*

Цель карты — увидеть, что ваши реакции не «сломанность», а закономерные ответы нервной системы на пережитый опыт. Когда появляется карта, появляется и возможность постепенно менять маршруты.

### МОЁ ТЕЛО СЕЙЧАС

#### Где я чувствую напряжение

*Отметьте зоны, которые чаще всего реагируют на страх, стыд, боль, стресс.*

- ☐ **Голова / челюсть** — сжатые зубы, головные боли, напряжение в лице.
- ☐ **Шея** — «деревянная» шея, трудно повернуть голову.
- ☐ **Плечи** — подняты вверх, постоянное напряжение.
- ☐ **Грудь** — сдавленность, тяжесть, боль, ощущение, что «не могу вдохнуть».
- ☐ **Живот** — спазмы, «ком», тошнота.
- ☐ **Низ живота / пах** — напряжение, боли.
- ☐ **Ноги** — дрожь, слабость, «ватные» или, наоборот, зажатые.
- ☐ **Другие места:**

---

---

#### Моё дыхание, когда мне плохо

- ☐ Замирает, как будто я забываю дышать
- ☐ Становится поверхностным, только верхом груди
- ☐ Очень быстрое, как будто задыхаюсь
- ☐ Неровное, прерывистое
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

#### Мой сон

*Отметьте частоту и характер нарушений.*

- Частота: ☐ Почти каждую ночь    ☐ Несколько раз в неделю    ☐ Иногда    ☐ Редко
- ☐ Не могу заснуть, лежу часами

- ☐ Просыпаюсь среди ночи и не могу уснуть
- ☐ Просыпаюсь очень рано
- ☐ Кошмары
- ☐ Просыпаюсь в ужасе/панике
- ☐ Боюсь засыпать
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

#### Телесные симптомы без ясной медицинской причины

*Это может быть частью травматического отклика тела. Это не «выдумка» и не слабость.*

### МОИ ЭМОЦИИ СЕЙЧАС

---

*Отметьте, что вы чувствуете чаще всего.*

- ☐ Стыд / вина
- ☐ Страх / тревога / паника
- ☐ Злость / ярость / раздражение
- ☐ Отвращение к себе
- ☐ Пустота / онемение / «ничего не чувствую»
- ☐ Грусть / тоска / безнадежность
- ☐ Одиночество
- ☐ Беспомощность
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

#### Как ведут себя мои эмоции

- ☐ Захлестывают, я не могу с ними справиться
- ☐ Меняются очень быстро и непредсказуемо
- ☐ Почти не чувствуются, как будто я «за стеклом»
- ☐ Приходят очень сильно, а потом резко исчезают
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

### МОИ АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ

---

*Подчеркните или обведите фразы, которые звучат в вашей голове, когда вам плохо.*

«Со мной что-то фундаментально не так»

«Я всем мешаю / я обуза»

«Мне нельзя никому доверять»  
«Меня всё равно бросят / предадут»  
«Если я расслаблюсь — случится что-то ужасное»  
«Я не должен(на) вообще существовать / жить»  
«Это всё моя вина»  
«Я недостаточно хорош(а)»  
«Я не заслуживаю любви / счастья / хорошего»  
«Мир опасен, никому нельзя доверять»

Другие повторяющиеся мысли:

Как эти мысли влияют на меня (мои решения, отношения, самоощущение):

## МОИ СПОСОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ

*Отметьте то, к чему вы чаще всего прибегаете, когда становится невыносимо.*

- ☐ Изолируюсь — не отвечаю, избегаю людей
- ☐ Нападаю — кричу, провоцирую конфликты
- ☐ Подчиняюсь — соглашаюсь на всё, лишь бы не было скандала
- ☐ Делаю себе больно (самоповреждение)
- ☐ Пью алкоголь
- ☐ Употребляю вещества
- ☐ Переедаю / не ем / вызываю рвоту
- ☐ Опасный или компульсивный секс
- ☐ Залипаю в жесткий/триггерный контент
- ☐ Ложусь и «исчезаю» из жизни
- ☐ Работаю до изнеможения / залипаю в задачи
- ☐ Ухожу в сериалы / игры / книги / фантазии
- ☐ Трачу деньги, которых нет
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

**Что дают мне эти способы в моменте?**

## Какие последствия потом?

*Это не «пороки» и не «провалы в силе воли». Это стратегии выживания, которые когда-то были лучшими из доступных. Дальше мы будем искать способы, которые помогают, не разрушая.*

## КАК ТРАВМА ВЛИЯЕТ НА МОИ ОТНОШЕНИЯ

---

*Отметьте то, что узнаете; при желании добавьте примеры.*

☐ **Я боюсь близости**

Как это проявляется у меня:

---

---

☐ **Я цепляюсь за людей**

Боюсь, что уйдут, проглатываю боль, постоянно проверяю.

Как это проявляется у меня:

---

---

☐ **Я тянусь к тем, кто со мной плохо обращается**

Жёсткость кажется привычной, доброта — подозрительной.

Как это проявляется у меня:

---

---

☐ **Мне трудно просить о помощи**

Страх отказа, осуждения или того, что это используют против меня.

Как это проявляется у меня:

---

---

☐ **У меня почти никого нет**

Мне больно от одиночества, но страшно приближаться.

Как это проявляется у меня:

---

---

☐ **Другое, что я замечаю в своих отношениях:**

---

---

**Когда я думаю о близких отношениях, я чувствую...**

---

---

**Что я хотел(а) бы изменить в том, как я отношусь к людям?**

---

---

*Ваши паттерны отношений логичны: они были способом выжить в прежних условиях. Это не приговор, а отправная точка для мягкой перестройки.*

---

**ЧТО ДЕЛАТЬ С ЭТОЙ КАРТОЙ**

- ☐ Просто хранить её. Уже сам факт, что вы собрали это на листе, — шаг к ясности.
- ☐ Возвращаться к ней через время и замечать, что меняется.
- ☐ При желании показать травма-информированному специалисту — это сэкономит месяцы объяснений.
- ☐ Не использовать карту как повод для самокритики. Это не «досье на неудачи», а карта логичных адаптаций.
- ☐ Замечать цепочки: тело → эмоции → мысли → поведение. С ними можно работать по звеньям.

*Дальнейшие модули помогут углубить эту карту: Модуль 1 — тело и нервная система; Модуль 2 — память и диссоциация; Модуль 3 — привязанность и отношения; Модуль 4 — самоповреждение и копинг.*



**The Mind Lab — Работа с травмой**