

# 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 быстро, 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 узнаёте; 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