

# The Mind Lab

---

## САМООЦЕНКА ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА

*Инструмент мягкой самодиагностики и валидации опыта • Не является официальным диагнозом • Использовать в безопасном темпе*

### ВАЖНО ПРОЧИТАТЬ ПЕРЕД ЗАПОЛНЕНИЕМ

---

*Этот лист — не тест на «достаточно ли у меня травмы» и не инструмент для самодиагностики. Его задача — помочь честно увидеть свой опыт и дать себе право на поддержку, вместо обесценивания.*

Мы намеренно избегаем детальных описаний. Вам НЕ нужно вспоминать подробности или рассказывать историю.

Если по ходу заполнения становится тяжело — это не провал. Вы можете:

- остановиться и сделать паузу;
- переключиться на практику заземления;
- вернуться позже или не возвращаться вовсе.

### СЕКЦИЯ А: ЧТО БЫЛО В МОЕМ ОПЫТЕ

---

*Отметьте галочкой то, что откликается. Можно несколько. Можно все. Можно ни одного.*

**Физическое насилие или угроза физического насилия**

Избиения, толчки, удушение, удары предметами, запирание, удержание против воли, угрозы убить или покалечить.

**Сексуальное насилие, нарушение сексуальных границ или принуждение**

Любая сексуальная активность без согласия, в детстве или во взрослом возрасте, сексуализированные прикосновения и комментарии, эксплуатация.

**Очень сильный страх за свою жизнь или жизнь близкого человека**

Мысль «я сейчас умру» или «он/она сейчас умрёт», аварии, нападения, катастрофы, тяжелые медицинские ситуации.

**Жизнь рядом с человеком, который мог «сорваться» в любую секунду**

Непредсказуемая ярость, необходимость постоянно «ходить на цыпочках», чтобы не разозлить.

**Эмоциональное унижение, контроль или газлайтинг**

Постоянная критика, обесценивание чувств, высмеивание, жесткий контроль, отрицание реальности, обвинения «это всё ты довёл».

**Эмоциональное пренебрежение**

Отсутствие утешения, когда было страшно или больно; ощущение «я не важен», «мои чувства никого не волнуют».

**Я выполнял(а) роль взрослого, будучи ребёнком**

Ответственность за эмоциональное состояние родителей, заботу о младших, деньги, быт; знание «взрослых» секретов.

- Медицинские процедуры, боль, отсутствие согласия**  
Болезненные вмешательства без объяснений или выбора, длительные госпитализации, ощущение беспомощности и использования тела.
- Внезапная потеря близкого, насильственная смерть, катастрофа**  
Смерть важного человека, суицид, катастрофы, присутствие при гибели или тяжёлом ранении.
- Хронический буллинг, издевательства, травля**  
Систематические унижения, исключение, угрозы, насмешки, побои со стороны сверстников или коллег.
- Длительное пребывание в среде насилия или контроля**  
Семья с постоянным насилием, secta, тоталитарная группа, плен, жизнь с партнёром-абьюзером, зона боевых действий.
- Системное насилие, дискриминация, преследование**  
Жизнь как мишень из-за идентичности, бедности, инвалидности, статуса мигранта/беженца, политических или религиозных убеждений.
- Другое, что важно для меня:**  
\_\_\_\_\_

*Если вы отметили хотя бы один пункт — это уже достаточно важно. Вам не нужно доказывать себе или кому-то ещё, что «это было достаточно ужасно». Сделайте вдох и дайте себе право признать: это было, и это могло повлиять.*

## СЕКЦИЯ Б: КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА МЕНЯ СЕЙЧАС

---

*Отметьте то, что узнаёте в своей текущей жизни. Это частые, но не единственные возможные последствия травматического опыта.*

- Я часто напряжен(а), как будто жду чего-то плохого**  
Невозможно полностью расслабиться, постоянное сканирование угроз, вздрагивание от резких звуков.
- Мне сложно доверять даже тем, кто добр ко мне**  
Ожидание подвоха, ощущение, что «рано или поздно покажут настоящее лицо».
- Я могу внезапно чувствовать сильный стыд или желание исчезнуть**  
Волны стыда без очевидной причины, мысли «я ужасен(ужасна)», желание провалиться.
- Я иногда будто «исчезаю», как будто меня нет**  
Онемение, туман, «как во сне», ощущение ухода из тела, провалы во времени.
- У меня бывают резкие приступы паники**  
Холод/жар, дрожь, сердцебиение, страх «умру» или «сойдусь с ума».
- Я не помню куски событий или целые периоды жизни**  
Отсутствующие фрагменты детства или взрослой жизни, удивление рассказам других о «моих» действиях.
- Я иногда причиняю себе вред или сильно хочу физической боли**  
Порезы, ожоги, удары или сильное влечение к этому как способу справиться.
- Я использую еду/вещества/секс/работу, чтобы не чувствовать**  
Компульсивное поведение, ощущение «я не могу остановиться».
- Мне страшно засыпать или мучают кошмары**  
Страх сна, ужасы по ночам, пробуждение в панике, избегание ночи.
- Я живу с мыслью «со мной что-то фундаментально не так»**  
Ощущение дефектности: «я сломан(а)», «я не такой, как надо», стыд за сам факт существования.

*Если вы отметили несколько пунктов, это сигнал не о «слабости», а о том, что ваша нервная система адаптировалась к небезопасности и продолжает защищать вас старыми способами. С этим можно работать бережно и постепенно.*

## **СЕКЦИЯ В: КАК ЭТО ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ**

---

Этот лист **не** ставит диагноз. Только специалист по психическому здоровью с опытом работы с травмой может провести полноценную оценку.

Если у вас отмечены пункты из секции А и/или Б, этого достаточно, чтобы:

- относиться к себе как к человеку, пережившему важные испытания;
- перестать обесценивать свою боль через сравнение с другими;
- искать поддержку без чувства, что вы «перебарщиваете»;
- двигаться в своём темпе, не насилия себя «быстрой проработкой».

*Вы НЕ обязаны сейчас погружаться в воспоминания, доказывать кому-то серьёзность своего опыта или делиться деталями, если это небезопасно.*

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ТЕОРИИ

---

### Если вы отмечаете у себя:

- мысли о смерти, суицидальные мысли или план;
- неконтролируемое самоповреждение;
- употребление веществ, вышедшее из-под контроля;
- ощущение, что вы можете потерять контроль над действиями;

→ пожалуйста, в первую очередь перейдите к Плану безопасности (уровень 0.1.3) и используйте контакты помощи.

Теоретический материал можно отложить.

Если прямо сейчас очень плохо, возможные шаги:

- позвонить на кризисную линию (контакты см. в плане безопасности);
- написать или позвонить человеку, которому вы доверяете;
- при наличии конкретного плана суицида — обратиться за экстренной помощью.

## НАПОМИНАНИЕ

---

**Этот лист — про признание, а не про сомнения.**

Он не измеряет «настоящесть» вашей травмы. Любой опыт, который оставил след и продолжает влиять на жизнь, заслуживает внимания и поддержки.

Если после заполнения вы чувствуете, что вам нужна помощь, это не «перебор», а зрелое решение.

*Рекомендуется обсудить результаты с травма-информированным специалистом, если это возможно. При самостоятельной работе — обязательно опирайтесь на План безопасности, техники стабилизации и поддерживающие контакты.*



The Mind Lab — Работа с травмой