

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, запираение, 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, секта, 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 узнаете 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 насилуя 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 «настоящность» 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