

# The Mind Lab

## ДОГОВОР БЕЗОПАСНОСТИ С СОБОЙ

Персональный план защиты и поддержки при работе с травматическим материалом

### НАЗНАЧЕНИЕ И ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Этот документ — ваша личная сеть безопасности. Не юридический контракт и не запрет «чувствовать плохо», а чёткий план действий: что делать, когда становится тяжело. Пересматривайте каждые 1–3 месяца или при изменениях в жизни.

- Заполняйте в несколько подходов, в трезвом и относительно стабильном состоянии.
- Распечатайте, держите в доступном месте, сохраните копию в телефоне.
- Обсудите с терапевтом и, при желании, с контактами безопасности.

### ЧАСТЬ 1. ОСНОВНОЙ ДОГОВОР

#### 1.1. Моё обязательство перед собой

Имя:

---

Дата заполнения:

---

Я принимаю на себя следующие обязательства на период работы с травматическим материалом:

- Относиться к себе с состраданием, а не с осуждением.
- Уважать свои границы и ритм, не сравнивать себя с другими.
- Просить о помощи, если не справляюсь самостоятельно.
- Останавливаться, если материал становится чрезмерно триггерным.
- Использовать техники безопасности до, во время и после работы.
- Не принимать необратимых решений в остром дистрессе.
- Помнить, что кризис временен, даже если так не ощущается.

Я признаю, что работа с травмой может временно усилить симптомы; это не значит, что я «ломаюсь». Просьба о помощи — знак ответственности, а не слабости.

#### 1.2. Мои «красные линии» — чего я НЕ буду делать

В состоянии дистресса я заранее определяю недопустимые действия. При приближении к ним я обязуюсь обратиться за помощью.

---

---

---

---

Если я приближаюсь к красной линии, я немедленно:

- Звоню контакту безопасности №1
- Звоню на кризисную линию

Перехожу к Экстренному протоколу (Часть 5)

Обращаюсь за профессиональной помощью

### 1.3. Мои причины продолжать (якоря жизни)

Люди, ради которых важно оставаться:

Цели и мечты:

Вещи и моменты, которые дают смысл/радость:

Обязательства/ответственность, которые меня держат:

Фраза поддержки себе в кризисе:

## ЧАСТЬ 2. СИСТЕМА РАННЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

---

### 2.1. Мои уровни состояния

Уровень 1 — ЗЕЛЁНЫЙ (стабильность)

Как я выгляжу, когда мне достаточно хорошо:

Уровень 2 — ЖЁЛТЫЙ (ранние звоночки)

Отметьте свои типичные ранние признаки:

Изменения сна / аппетита / энергии

Раздражительность, тревога, онемение

«Туман в голове», навязчивые мысли о травме

Избегание людей, откладывание дел

**Мои специфические жёлтые флаги:**

Действия: см. Часть 3 (Жёлтый уровень).

**Уровень 3 — ОРАНЖЕВЫЙ (значительное ухудшение)**

Признаки: бессонница, сильная тревога/депрессия, частые флэшбэки, диссоциация, срыв функций.

**Мои специфические оранжевые флаги:**

Действия: см. Часть 4 (Оранжевый уровень).

**Уровень 4 — КРАСНЫЙ (кризис)**

Активные суицидальные мысли с планом, подготовка, неконтролируемое самоповреждение, психоз, полная потеря ориентации.

**Действия:** немедленно перейти к Части 5 (Экстренный протокол).

**2.2. Мои триггеры**

**Триггеры, связанные с курсом:**

**Внешние триггеры (события, места, люди):**

**Внутренние триггеры (состояния, ощущения):**

**Межличностные триггеры:**

**Мой план работы с триггерами:**

## ЧАСТЬ 3. СТРАТЕГИИ ДЛЯ УРОВНЯ ЖЁЛТЫЙ

---

### 3.1. Первые 10 минут

**Шаг 1. Остановиться.** Прекращаю триггерную активность, делаю 3–5 глубоких вдохов.

**Шаг 2. Заземление.** Мои техники:

---

---

---

**Шаг 3. Оценка.** Балл по шкале 0–10: \_\_\_\_\_. Что меня задело? Есть ли физические факторы?

### 3.2. В течение первого часа

**Проверка базовых потребностей:**

Поесть ·  Попить воды ·  Передохнуть

**Движение и тело:** (прогулка, растяжка, душ и т.п.)

**Эмоциональная разгрузка:** дневник, слёзы, «контейнер».

**Когнитивные напоминания себе:**

---

---

---

### 3.3. Поддержка в течение дня

Упростить день, сохранять рутину (сон-еда-гигиена), снизить нагрузки, сообщить кому-то поддерживающему, при необходимости временно отложить работу с курсом.

### 3.4. Мой персональный набор ЖЁЛТОГО уровня

Когда я на жёлтом уровне, я ДЕЛАЮ:

---

---

---

---

---

Я НЕ ДЕЛАЮ (то, что ухудшает):

---

---

---

## ЧАСТЬ 4. ПОДДЕРЖКА НА УРОВНЕ ОРАНЖЕВЫЙ

---

### 4.1. Немедленные шаги

Признаю серьёзность: «Мне очень плохо. Мне нужна помощь. Я имею право её попросить». Убираю опасные предметы, не остаюсь один(а), активую контакты и специалиста.

## 4.2. Безопасное пространство

Моё безопасное место дома:

Что я делаю, чтобы сделать его максимально уютным и защищённым:

## 4.3. Протокол «Следующие 15 минут»

5 минут — заземление · 5 минут — лёгкое отвлечение · 5 минут — самосострадание. Повторить до 3 раз. Если не становится легче — звонить за помощью.

## 4.4. Ночная безопасность

План: не оставаться одному (если возможно), убрать опасные предметы, оставить свет/звук, использовать мягкое отвлечение. При усилении суицидальных мыслей — немедленно звонить в кризисную службу.

## 4.5. Критерии экстренной помощи

Постоянные/усиливающиеся суицидальные мысли, подготовка, тяжёлое самоповреждение, психоз, длительная потеря контакта с реальностью, полная неспособность себя защитить → вызвать скорую / обратиться в ближайший приёмный покой.

# ЧАСТЬ 5. ЭКСТРЕННЫЙ ПРОТОКОЛ — УРОВЕНЬ КРАСНЫЙ

● Если ты читаешь это в остром кризисе — просто следуй шагам, не споря с собой. Ты уже делаешь важное действие: ищешь помощь.

## 5.1. Контакты безопасности

Имя	Отношение	Телефон	Что может сделать

## 5.2. Профессиональные и кризисные контакты

Служба / Специалист	Контакты	Примечания
Терапевт		
Психиатр		
Национальная линия доверия		
Кризисный центр		
Скорая / экстренный номер	103 / 112	

## 5.3. Шаги при кризисе

1. Убрать средства для самоповреждения/суицида из доступа.
2. Позвонить контакту безопасности или в кризисную службу (даже если «неудобно»).
3. Использовать интенсивное заземление (холод, движение, громкий голос «Я здесь, сегодня \_\_\_»).
4. Не оставаться одному: по телефону, онлайн или среди людей.
5. Если не становится легче — вызвать скорую / поехать в приёмный покой.

## ЧАСТЬ 6. СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ

---

### 6.1. Мои люди

Заполните заранее и обсудите с этими людьми их согласие быть контактами безопасности.

---

---

---

### 6.2. Профессиональная поддержка

---

---

### 6.3. Инструкция для контактов безопасности (по желанию)

Кратко: выслушать без осуждения, оставаться на связи, относиться к словам о суициде серьёзно, помогать искать профессиональную помощь, не обесценивать («возьми себя в руки», «другим хуже»).

## ЧАСТЬ 7. ДОЛГОСРОЧНАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ

---

### 7.1. Ежедневная профилактика

Отметьте реалистичные опоры:

- Регулярный сон
- Регулярное питание
- Движение
- Отказ/минимум алкоголя и наркотиков
- Одна техника регуляции в день
- Контакт с поддерживающими людьми

### 7.2. Еженедельный чек-ин

День недели для само-проверки: \_\_\_\_\_. Где я на шкале (зелёный/жёлтый/оранжевый/красный)? \_\_\_\_\_

---

---

---

### 7.3. Признаки прогресса

Отмечаю даже малые шаги:

- Заметил(а) триггер до срыва
- Использовал(а) безопасную технику вместо самоповреждения
- Попросил(а) помощи
- Флэшбэк стал короче / реже
- Легче возвращаюсь в настоящее

Мои победы за последний месяц:

---

## ЧАСТЬ 8. ПЕРЕСМОТР ДОГОВОРА

---

### 8.1. График пересмотра

Рекомендуется обновлять договор каждые 3 месяца, после кризиса и при значимых изменениях.

Дата	Что изменилось / комментарии
Первичное создание	

### 8.2. Обновление

Вопросы для себя: что сработало? что нет? какие техники добавить? актуальны ли контакты? нужно ли усилить защиту?

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ

---

Я создаю этот договор в ясном состоянии, чтобы защитить себя, когда мне будет тяжело. Даже если в момент кризиса я не верю, что это поможет, я обещаю сделать хотя бы один шаг из этого плана, прежде чем действовать импульсивно.

- Относиться к себе как к любимому человеку в кризисе.
- Просить о помощи, даже если стыдно или страшно.
- Помнить, что кризис временен.
- Не действовать по суицидальным и автоагрессивным импульсам.
- Следовать этому плану настолько, насколько смогу.

Дата создания договора:

---

Подпись (символическая):

---

*Держите договор доступным, поделитесь с терапевтом и (по желанию) с контактами безопасности. Практикуйте техники в стабильные периоды, чтобы в кризисе они были привычными.*

