

МОЙ БЕЗОПАСНЫЙ РЕЖИМ ЧТЕНИЯ

Короткая памятка: остановиться, если материал становится слишком тяжёлым. Распечатайте, вырежьте и держите под рукой.



БЛОК 1: СИГНАЛЫ «МНЕ СТАНОВИТСЯ ПЛОХО»

- Меня затопило стыдом — ощущение "я ужасен, я не должен существовать"
- Меня затопило ужасом — паника, сердце колотится, не хватает воздуха
- Меня затопило яростью — хочу что-то разбить, ударить, кричать
- Я перестал(а) чувствовать тело — онемение, "я не здесь", диссоциация
- Я стал(а) думать о смерти — "я не должен(на) существовать"
- У меня флэшбэк — картинка или ощущение "как тогда, прямо сейчас"
- Я хочу сделать себе больно прямо сейчас
- Я хочу уйти в вещества прямо сейчас

Если хотя бы один пункт — ДА: я останавливаюсь и перехожу к Блоку 2.

БЛОК 2: ЧТО Я ДЕЛАЮ ПРЯМО СЕЙЧАС

Шаг 1: Я ставлю паузу

Закрываю текст / видео / аудио. Говорю себе: "Я МОГУ остановиться. Остановиться — это не провал. Это забота о себе."

Шаг 2: Я возвращаю себя в "здесь и сейчас"

Проговариваю вслух: "Сейчас _____ год. Я в _____ (город, комната). Это не тогда. Сейчас я в безопасности."

Шаг 3: Я возвращаю контакт с телом

- Касаюсь ногами пола. Чувствую, как пол держит меня.
- Касаюсь руками стула/стола/стены. Чувствую текстуру.
- Беру в руки что-то холодное или тёплое. Умываю лицо холодной водой.
- Сжимаю и разжимаю кулаки.

Шаг 4: Я дышу

Вдох на 4 счета; выдох на 6–8. Повторяю 5–10 раз или другое дыхание, которое помогает.

Шаг 5: Я обращаюсь за поддержкой

Я пишу или звоню человеку из моего плана безопасности:

Имя:

Телефон / мессенджер:

Если нет контакта: звоню на кризисную линию (номера в уроке 0.1.2), пишу в чат поддержки курса или иду на форум/в группу помощи.

БЛОК 3: МОИ СТОП-ЗНАКИ

Стоп-знак 1: План причинить себе вред

Если есть конкретный план (как, когда, чем) — не продолжаю читать. Немедленно открываю урок 0.1.2 (План безопасности) и связываюсь с кризисной службой или доверенным лицом. Если план активный — звоню 112 или еду в приёмный покой.

Стоп-знак 2: Я живу с опасным человеком

Если чтение материала увеличивает риск в домашней ситуации — откладываю углублённую работу и фокусируюсь на безопасности и уроке 0.1.2.

Стоп-знак 3: Усиление диссоциации

Если теряю контакт с реальностью — использую техники заземления из Блока 2. Если не помогает — обращаюсь за помощью.

ВАЖНОЕ НАПОМИНАНИЕ

Приостановить работу с материалом — это НЕ провал. Это забота о себе. Вы можете: остановиться на день/неделю/месяц, читать маленькими кусками, читать с поддержкой терапевта. Это ваш процесс.



----- ВЫРЕЗАТЬ -----



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ К ИНСТРУМЕНТУ 4

Если вы терапевт: рекомендуйте клиенту заполнить контакт безопасности ДО чтения, обсудить триггеры, договориться о внеплановом контакте. Если читаете самостоятельно: подготовьте 1–2 часа после чтения, не читайте поздно вечером, имейте что-то заземляющее.

Номера экстренной помощи (заполните для своей страны/региона)

Кризисная линия психологической помощи:

Телефон доверия:

Экстренная психиатрическая помощь:



РЕЗЮМЕ ПРАКТИКУМА

Краткий обзор инструментов и рекомендаций по дальнейшим шагам.

ИНСТРУМЕНТ 1: СЛОВАРЬ ЯЗЫКА ТРАВМЫ

Что даёт:

- Язык для описания происходящего
- Снижение стыда через нормализацию
- Уменьшение диссоциации через называние состояний

ИНСТРУМЕНТ 2: САМООЦЕНКА ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА

Что даёт:

- Разрешение признать свой опыт травматическим
- Первичное понимание связи между прошлым и настоящим

ИНСТРУМЕНТ 3: КАРТА МОИХ СИМПТОМОВ

Что даёт: видение системы и конкретный материал для работы с терапевтом.

Когда использовать: Перед началом терапии; периодически для отслеживания

Важно: Заполнять в безопасном состоянии. Не диагност.

ИНСТРУМЕНТ 4: БЕЗОПАСНЫЙ РЕЖИМ ЧТЕНИЯ

Что даёт: разрешение остановиться и конкретные шаги при ухудшении состояния.

Связь с материалом

- Словарь — даёт язык для понятий из уроков
- Самооценка — помогает понять, к каким урокам переходить
- Карта симптомов — показывает, над чем работать в терапии

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

- Если в относительной безопасности — перейти к уроку 0.1.2 (План безопасности)
- Если высокий риск — сразу к уроку 0.1.2 и профессиональная помощь
- Если комплексная травма — фазовый подход: сначала стабилизация

Примечание для терапевта

Предложите клиенту заполнить контактную информацию ДО чтения основного материала, обсудите триггеры и договоритесь о внеплановом контакте.

ШАБЛОНЫ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ

Ключевые симптомы сейчас:

Короткая цель на месяц:

Кто в моём плане безопасности:

Номера экстренной помощи (заполните)

Служба	Контакт
Кризисная линия психологической помощи	
Телефон доверия	
Экстренная психиатрическая помощь	
Общий номер экстренных служб	112