

# The Mind Lab

## НАВИГАТОР ПО КУРСУ

Персональный путеводитель по обучению • Помогает выбрать траекторию, темп и приоритеты с учётом вашего состояния

### НАЗНАЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Этот инструмент помогает определить оптимальный маршрут прохождения курса, соотнести модули с вашим состоянием, целями и ограничениями. Заполняется при входе в курс и пересматривается каждые 4–6 недель.

- Выделите 25–35 минут в спокойной обстановке.
- Отвечайте честно, ориентируясь на текущее состояние.
- Используйте итоговую карту в конце как рабочий план, а не жёсткий контракт.

### РАЗДЕЛ 1: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ПРОФИЛЯ

#### 1.1. Ваша основная роль

- Выживший / человек с травматическим опытом**  
Мой приоритет: собственное исцеление и понимание симптомов.
- Специалист помогающей профессии**  
(психолог, психотерапевт, врач, соцработник, педагог, коуч и др.)  
Мой приоритет: профессиональные навыки работы с травмой.
- Близкий человек**  
Партнёр, родственник, друг. Приоритет: понять состояние близкого и способы поддержки.
- Специалист со своей травмой (двойная роль)**  
Важно осознанно разделять личную и профессиональную работу.

#### 1.2. Характер личного травматического опыта (если применимо)

Заполняйте, только если вы работаете со своей травмой.

- Однократная травма (Type I)**  
Событие: \_\_\_\_\_  
Произошло:  <3 мес.  3–12 мес.  1–5 лет  >5 лет
- Множественная / хроническая травма (Type II)**  
Длительность: \_\_\_\_\_ лет. Завершилось:  недавно  давно  продолжается
- Травма развития / ранняя детская**  
Возраст:  <3  3–7  7–12  подростковый  
Типы:  пренебрежение  эмоц.  физич.  сексуальное  нарушение привязанности
- Комплексная травма** (сочетание нескольких типов)
- Не уверен(а)** → рекомендовано начать с Модуля 0, Уровень 0.2.

#### 1.3. Текущий уровень стабильности

Оцените по шкале 0–10 (0 = критически, 10 = отлично).

Параметр	Описание	Балл (0–10)
Внешняя безопасность	Жильё, отсутствие текущего насилия, базовые ресурсы	

Параметр	Описание	Балл (0–10)
Эмоциональная стабильность	Способность выдерживать эмоции без "срыва"	
Физическое состояние	Сон, питание, энергия, здоровье	
Социальная поддержка	Есть люди, к которым можно обратиться	
Повседневное функционирование	Работа/учёба, быт, обязанности выполняются	
Контроль над симптомами	Флэшбэки, диссоциация, тревога управляемы	
<b>ОБЩИЙ БАЛЛ</b>	<b>Сумма / 6 =</b>	

**Интерпретация:**

0–3: критическая нестабильность → остановить работу с курсом, искать срочную помощь.

4–5: значимая дестабилизация → только Модуль 0 + поддержка специалиста.

6–7: умеренная стабильность → курс возможен, медленно, приоритет М0–1–4, без глубокой переработки памяти соло.

8–10: хорошая стабильность → можно работать с большинством модулей, при уважении границ.

**1.4. Профессиональная поддержка**

- Регулярно работаю с терапевтом ( \_\_\_\_\_ раз/нед. или мес.)
- Эпизодические консультации
- Наблюдаюсь у психиатра / принимаю медикаменты
- В группе поддержки (peer support)
- Работаю только самостоятельно

Если отмечен только последний пункт и стабильность < 7 — настоятельно рекомендуется найти минимум базовую поддержку.

**РАЗДЕЛ 2: ЦЕЛИ И ПРИОРИТЕТЫ**

---

**2.1. Основные цели работы с курсом (до 3)**

**Для выживших:**

- Понять, что со мной происходит (психозекуация)
- Научиться управлять симптомами
- Развить навыки эмоциональной регуляции
- Проработать травматические воспоминания
- Улучшить отношения и способность к близости
- Справиться с зависимостями / самоповреждением
- Восстановить смысл и идентичность
- Подготовиться к терапии
- Другое: \_\_\_\_\_

**Для специалистов:**

- Понимание нейробиологии травмы
- Изучить доказательные методы (EMDR, SE, IFS, СBT и др.)
- Улучшить оценку и диагностику
- Работа с диссоциацией и комплексной травмой
- Специфические виды травмы
- Терапевтические отношения, перенос/контрперенос
- Профилактика вторичной травмы

Другое: \_\_\_\_\_

**Для близких:**

- Понять переживания близкого
- Поддерживать без ретравматизации
- Узнать, чего НЕ делать
- Заботиться о себе в процессе

Другое: \_\_\_\_\_

**2.2. Актуальные симптомы / проблемы (до 5)**

**Группа А: Вторжение прошлого**

- Флэшбэки (визуальные)
- Телесные флэшбэки
- Ночные кошмары
- Навязчивые мысли о травме
- Сильные реакции на триггеры

**Группа Б: Избегание и онемение**

- Избегание людей/мест/ситуаций
- Эмоциональное онемение
- Отстранённость
- Провалы в памяти
- Диссоциация

**Группа В: Гиперактивация**

- Постоянное напряжение, тревога
- Проблемы со сном
- Раздражительность, гнев
- Гипербдительность
- Сильная реакция испуга

**Группа Г: Отношения и идентичность**

- Трудности доверия
- Проблемы с близостью
- Нестабильное чувство себя
- Хронический стыд/вина
- Повторение травматических паттернов

**Группа Д: Саморазрушение**

- Самоповреждение
- Суицидальные мысли
- Зависимости
- РПП
- Рискованное поведение

## РАЗДЕЛ 3: ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МАРШРУТ ПО МОДУЛЯМ

### 3.1. Обязательный базовый модуль

#### МОДУЛЬ 0: Фундамент и безопасность

Старт: сразу после входа в курс. Рекомендуемое время: 2–4 недели.

### 3.2. Приоритетные модули по вашим запросам

Если у вас...	Приоритетный модуль	Отметка
Телесные симптомы, напряжение, соматизация	МОДУЛЬ 1: Тело и нервная система	<input type="checkbox"/>
Флэшбэки, диссоциация, память	МОДУЛЬ 2: Память и диссоциация	<input type="checkbox"/>
Проблемы в отношениях, недоверие, травма привязанности	МОДУЛЬ 3: Привязанность и отношения	<input type="checkbox"/>
Самоповреждение, зависимости, суицидальность	МОДУЛЬ 4: Саморазрушение и копинг	<input type="checkbox"/>
Вы специалист / готовитесь к терапии	МОДУЛЬ 5: Терапевтический процесс	<input type="checkbox"/>
Вы терапевт, ищете конкретные методы	МОДУЛЬ 6: Методы и техники	<input type="checkbox"/>
Стабильность, фокус на интеграции и росте	МОДУЛЬ 7: Интеграция и рост	<input type="checkbox"/>

### 3.3. Типовые траектории

#### Траектория А: Выживший, однократная травма, стабильность высокая

М0 (2 нед.) → М1 (3 нед.) → М2 (4 нед.) → выборочно М6 (2 нед.) → М7 (3 нед.)  
Ориентир: 3–4 месяца.

#### Траектория Б: Комплексная травма, умеренная стабильность

М0 (4 нед.) → М1 (4 нед.) → М4 (3 нед.) → пауза 2–4 нед. → М3 (4 нед.) →  
М2 (до 6 нед., частично, только с поддержкой) → М7 (4 нед.)  
Ориентир: 6–9 месяцев.

#### Траектория В: Специалист без личной травмы

М0 (1 нед. обзор) → М1 (2 нед.) → М2 (2 нед.) → М3 (2 нед.) → М4 (2 нед.) →  
М5 (3 нед.) → М6 (4 нед.) → М7 (1 нед.)  
Акцент: клинический слой.

#### Траектория Г: Специалист с собственной травмой

Личная работа: М0 → М1 → М4 → стабилизация → М3 → М7.  
Параллельно: М5–М6 как проф. обучение.  
Ориентир: 6–12 месяцев, обязательна супервизия.

#### Траектория Д: Близкий человека с травмой

М0 (0.1–0.2 обзорно) → М1 (базовый) → М3 → М4 (4.1 обзорно) → М5 (урок о границах).  
Ориентир: около 2 месяцев.

Моя выбранная траектория (буква): \_\_\_\_\_

### 3.4. Темп прохождения

- Интенсивный (10–15 ч/нед.) — для стабильных и специалистов в обучении.
- Умеренный (5–7 ч/нед.) — оптимален для большинства.
- Медленный (2–3 ч/нед.) — при комплексной травме, ограниченных ресурсах.
- Гибкий/спиральный — подстраиваюсь под самочувствие.

Мой выбранный темп:

---

## РАЗДЕЛ 4: ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН НА 8 НЕДЕЛЬ

Неделя	Модуль / Уровень / Урок	Акценты	Практикум	Примечания
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

### 4.2. Когда пересматривать план

- Симптомы усилились > 1 недели
- Балл стабильности снизился на 2+ пункта
- Появились красные флаги (суицидальность, психоз, самоповреждение)
- Серьёзные изменения жизни / нагрузки
- Темп слишком быстрый / медленный
- Завершён модуль — время переоценки

Частота пересмотра (рекомендуется 4–6 нед.):

---

## РАЗДЕЛ 5: АДАПТАЦИЯ ПОД СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

- Нейроразнообразие (СДВГ, аутизм, дислексия)  
Короткие сессии, визуальная поддержка, аудио.
- Хронические физические заболевания  
Учёт энергии, координация с врачом.
- Языковой барьер  
Медленный темп, словарь, перечитывание.
- Ограничения времени  
Микро-сессии, аудио-формат, реалистичные цели.
- Культурные/религиозные особенности
- Возрастные особенности

Мои основные ограничения:

Как я адаптирую курс под себя:

## РАЗДЕЛ 6: КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И БЕЗОПАСНОСТЬ

---

### 6.1. Критерии перехода к следующему модулю

- Освоено  $\geq 70\%$  практикумов текущего модуля.
- Стабильность не снизилась существенно.
- Могу объяснить ключевые идеи своими словами.
- Нет стойкого избегания материала только из-за триггерности.
- Субъективное ощущение готовности.

### 6.2. Сигналы немедленной остановки и запроса помощи

- Суицидальные мысли с планом.
- Невозможность отличить прошлое от настоящего, длительная диссоциация.
- Потеря контроля над самоповреждением/употреблением.
- Невозможность выполнять базовые функции  $> 3$  дней.
- Психотические симптомы.

Мой план действий в кризисе:

Контакт 1 (имя, телефон):

---

Контакт 2 (имя, телефон):

---

Кризисная служба:

---

## РАЗДЕЛ 7: ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПРОГРЕССА

---

### 7.1. Методы измерения

- PCL-5 (ПТСР) еженедельно
- PHQ-9 (депрессия) каждые 2 недели
- Дневник симптомов
- Отслеживание "окна толерантности"
- Оценка повседневного функционирования
- Обратная связь от терапевта

Частота самооценки (в днях):

---

### 7.2. Ожидаемые результаты через 3 месяца

Запишите 3–5 реалистичных целей (например: лучше понимаю свои симптомы; знаю 5 техник стабилизации; флэшбэки реже).

---

---

## ИТОГОВАЯ НАВИГАЦИОННАЯ КАРТА

---

Моя роль(и):

---

Выбранная траектория (буква):

---

Темп прохождения:

---

Приоритетные модули (по порядку):

---

---

---

---

Мои ключевые цели:

---

---

---

---

Дата заполнения:

---

Дата следующего пересмотра:

---

*Этот план — живой документ. Замедление, паузы, изменение маршрута и пропуск модулей — допустимы. Цель — безопасность и устойчивый рост, а не "успеваемость".*

