

The Mind Lab

ЧЕКЛИСТ ГОТОВНОСТИ К РАБОТЕ

Инструмент оценки безопасности и готовности к работе с травматическим материалом

НАЗНАЧЕНИЕ И ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Чеклист помогает оценить, безопасно ли вам сейчас работать с материалом курса, какие области требуют стабилизации, и на каком уровне стоит начинать. Не заменяет профессиональную диагностику.

- Время заполнения: 30–40 минут.
- Перед началом курса (обязательно); каждые 2–4 недели; перед глубокой переработкой памяти; при ухудшении состояния.

Система оценки

0 = категорическое «нет», тяжёлая проблема · 1 = скорее нет, значительные трудности · 2 = частично, умеренные проблемы · 3 = в основном да, лёгкие трудности · 4 = определённо да, проблем нет.

Оценивайте состояние за последние 2 недели. Если пункт не применим – ставьте 4. Отмечайте Δ для пунктов с 0–1 баллом.

РАЗДЕЛ 1: ВНЕШНЯЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Оценка физической и социальной безопасности среды.

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
1.1	Есть безопасное стабильное жильё						<input type="checkbox"/>
1.2	Нет текущего физического насилия						<input type="checkbox"/>
1.3	Нет текущего эмоционального/психологического абьюза						<input type="checkbox"/>
1.4	Нет активной угрозы жизни или преследования						<input type="checkbox"/>
1.5	Есть базовые ресурсы (еда, одежда, минимальные финансы)						<input type="checkbox"/>
1.6	Жизненная ситуация относительно стабильна (нет острого кризиса)						<input type="checkbox"/>
1.7	Дети/зависимые обеспечены базовым уходом						<input type="checkbox"/>
1.8	Нет активного боевого конфликта / стихийного бедствия вокруг						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 1: _____ / 32 балла

Δ Пункты 1.1–1.4 с 0–1 баллом: приоритет — обеспечение базовой безопасности, курс противопоказан.

РАЗДЕЛ 2: ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Соматическое состояние и острые психические риски.

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
2.1	Нет активных суицидальных мыслей с планом и намерением						<input type="checkbox"/>
2.2	Могу контролировать мысли о смерти, не действую по ним						<input type="checkbox"/>
2.3	Нет психотических симптомов (галлюцинации, бред и др.)						<input type="checkbox"/>

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
2.4	Нет симптомов мании/гипомании						<input type="checkbox"/>
2.5	Физическое здоровье позволяет сосредоточиться на псих. работе						<input type="checkbox"/>
2.6	Психиатрическая медикация (если есть) стабильна ≥ 1 мес.						<input type="checkbox"/>
2.7	Сон ≥ 4–5 часов в среднем						<input type="checkbox"/>
2.8	Ем минимум 1–2 раза в день (без ежедневных экстремумов)						<input type="checkbox"/>
2.9	Есть базовая энергия для гигиены и обязанностей						<input type="checkbox"/>
2.10	Хроническая боль/болезни управляемы						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 2: _____ / 40 баллов

Δ Пункты 2.1–2.4 с 0–1: абсолютный стоп, нужна срочная помощь. 2.5–2.10 с 0–1: сначала соматическая/базовая стабилизация.

РАЗДЕЛ 3: УПОТРЕБЛЕНИЕ ВЕЩЕСТВ И САМОПОВРЕЖДЕНИЕ

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
3.1	Нет ежедневной/почти ежедневной алкогольной интоксикации						<input type="checkbox"/>
3.2	Нет регулярного употребления наркотиков для "заглушения"						<input type="checkbox"/>
3.3	Если употребляю, контролирую количество и частоту						<input type="checkbox"/>
3.4	Нет неконтролируемой абстиненции (или она под контролем врача)						<input type="checkbox"/>
3.5	Нет частого импульсивного самоповреждения						<input type="checkbox"/>
3.6	Если было самоповреждение, сейчас есть альтернативные копинги						<input type="checkbox"/>
3.7	Поведенческие зависимости не разрушают жизнь полностью						<input type="checkbox"/>
3.8	РПП (если есть) в ремиссии или в помощи						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 3: _____ / 32 балла

Δ 3.1–3.4 с 0–1: сначала детокс/лечение зависимости. 3.5 с 0: приоритет интенсивной помощи. Работа с травмой только под контролем.

РАЗДЕЛ 4: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
4.1	Могу назвать 3–5 эмоций, которые испытываю						<input type="checkbox"/>
4.2	Замечаю эмоции до максимума, не только "взрыв"						<input type="checkbox"/>
4.3	Могу снизить интенсивность чувств хотя бы на 20–30%						<input type="checkbox"/>
4.4	Есть 2–3 стратегии стабилизации (дыхание, движение и др.)						<input type="checkbox"/>
4.5	Могу выдержать дискомфорт 10–15 минут без импульсивных действий						<input type="checkbox"/>
4.6	Эмоциональные "качели" не рушат функционирование ежедневно						<input type="checkbox"/>
4.7	При злости обычно не причиняю вред себе или другим						<input type="checkbox"/>
4.8	Не "отключаюсь" при каждой сильной эмоции						<input type="checkbox"/>
4.9	Иногда испытываю приятные эмоции (не полная ангедония)						<input type="checkbox"/>
4.10	При вспоминании травмы могу вернуться "здесь-и-сейчас" ≤ 20–30 мин						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 4: _____ / 40 баллов

0–15: критический дефицит → сначала навыки регуляции. 16–25: только М0–1. 26–40: достаточно для работы.

РАЗДЕЛ 5: ДИССОЦИАЦИЯ И КОНТАКТ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
5.1	Ориентирован(а) в личности, месте, времени большую часть времени						<input type="checkbox"/>
5.2	Нет потери часов/дней без памяти о происходящем						<input type="checkbox"/>
5.3	Узнаю себя, своё тело (нет постоянной деперсонализации)						<input type="checkbox"/>
5.4	Мир кажется реальным большую часть времени						<input type="checkbox"/>
5.5	Нет "голосов частей", которые контролируют меня						<input type="checkbox"/>
5.6	Нет предметов/действий, о которых не помню вовсе						<input type="checkbox"/>
5.7	Чувство "я" относительно стабильно (без резких переключений личностей)						<input type="checkbox"/>
5.8	"Отключки"/"туман" длятся минуты и управляемы заземлением						<input type="checkbox"/>
5.9	Могу отличить прошлое от настоящего, даже при триггерах						<input type="checkbox"/>
5.10	Нет тотальной амнезии на годы жизни						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 5: _____ / 40 баллов

0–15: тяжёлая диссоциация — только со специалистом, никакой самостоятельной переработки памяти. 16–25: осторожно, М0–1, теория. 26–40: допустимо.

РАЗДЕЛ 6: КОГНИТИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
6.1	Могу читать и понимать текст этого чеклиста						<input type="checkbox"/>
6.2	Удерживаю внимание 15–20 минут						<input type="checkbox"/>
6.3	Помню прочитанное накануне (рабочая память работает)						<input type="checkbox"/>
6.4	Могу связывать концепции (симптом ↔ механизм)						<input type="checkbox"/>
6.5	"Туман" не постоянный, есть периоды ясности						<input type="checkbox"/>
6.6	Могу планировать простые действия						<input type="checkbox"/>
6.7	Нет тяжёлых органических поражений, блокирующих обучение						<input type="checkbox"/>
6.8	Если есть СДВГ/нейроособенности, знаю, как адаптироваться						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 6: _____ / 32 балла

РАЗДЕЛ 7: СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
7.1	Есть хотя бы один человек, кому могу позвонить в кризис						<input type="checkbox"/>
7.2	Знаю, как обратиться за проф. помощью/в кризисные службы						<input type="checkbox"/>
7.3	В окружении есть поддерживающие люди						<input type="checkbox"/>
7.4	Не в полной социальной изоляции						<input type="checkbox"/>
7.5	Если нет близких, знаю о группах/онлайн-сообществах						<input type="checkbox"/>

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
7.6	Люди вокруг не триггерят меня постоянно (или могу ограничить контакт)						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 7: _____ / 24 балла

РАЗДЕЛ 8: МОТИВАЦИЯ И ИНСАЙТ

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
8.1	Понимаю связь симптомов с травматическим опытом						<input type="checkbox"/>
8.2	Хочу изменений и готов(а) вкладываться						<input type="checkbox"/>
8.3	Понимаю, что исцеление — длительный процесс						<input type="checkbox"/>
8.4	Готов(а) к временному дискомфорту в процессе работы						<input type="checkbox"/>
8.5	Не жду "магического решения", готов(а) к системной работе						<input type="checkbox"/>
8.6	Понимаю разницу самопомощи и терапии, знаю пределы курса						<input type="checkbox"/>
8.7	Готов(а) обратиться за помощью при ухудшении, а не "тащить один"						<input type="checkbox"/>
8.8	Есть хотя бы общие цели работы						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 8: _____ / 32 балла

РАЗДЕЛ 9: ВРЕМЕННЫЕ ФАКТОРЫ И КОНТЕКСТ

№	Критерий	0	1	2	3	4	Δ
9.1	С последней травмы прошло ≥ 1–3 месяцев (не острая фаза)						<input type="checkbox"/>
9.2	В ближайшие 1–2 мес. не ожидается крупного стресса						<input type="checkbox"/>
9.3	Сейчас не период острой годовщины травмы						<input type="checkbox"/>
9.4	Есть 2–3 часа в неделю для работы с материалом						<input type="checkbox"/>
9.5	Жизненные обязанности не на максимальном перегрузе						<input type="checkbox"/>
9.6	Беременность/послеродовой период учтены, есть поддержка						<input type="checkbox"/>

ИТОГО РАЗДЕЛ 9: _____ / 24 балла

СВОДНЫЙ ПОДСЧЁТ

Раздел	Баллы	Макс	%	Зона
1. Внешняя безопасность		32		
2. Физ./психич. здоровье		40		
3. Вещества и зависимости		32		
4. Эмоц. регуляция		40		
5. Диссоциация		40		
6. Когнитивное функционирование		32		
7. Социальная поддержка		24		
8. Мотивация и инсайт		32		

Раздел	Баллы	Макс	%	Зона
9. Временные факторы		24		
ОБЩИЙ ИТОГ		296		

Зоны: <40% — красная (критический риск); 40–65% — жёлтая (осторожность); >65% — зелёная (достаточная готовность).

УРОВНИ ГОТОВНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Уровень 1: < 40% (≤ 118 баллов) — критическая неготовность. Курс противопоказан. Приоритет: безопасность, лечение, стабилизация.

Уровень 2: 40–55% (118–162) — только Модуль 0, базовая психоэдукация и регуляция, без работы с памятью. Обязательно с поддержкой.

Уровень 3: 55–70% (163–207) — можно работать с M0,1,3,4; теория M2; медленный темп, обязательные техники заземления.

Уровень 4: 70–85% (208–251) — готовность к полной работе с курсом при соблюдении протоколов безопасности.

Уровень 5: > 85% (> 251) — оптимальная готовность; возможна более активная работа и роли поддержки других (с этическими рамками).

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Если хотя бы один пункт отмечен — работа с курсом запрещена до стабилизации:

- Активная суицидальность с планом
- Психотические симптомы
- Продолжающееся насилие / серьёзная опасность
- Острая фаза травмы < 1 месяца
- Активная зависимость с регулярной интоксикацией
- Тяжёлая диссоциация с потерей времени/множественностью без лечения

При наличии противопоказаний: не начинайте курс, обратитесь за экстренной помощью. Вернитесь к чеклисту после стабилизации.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Если уровень 1–2 (< 55%)

Мои красные зоны:

Проблемная область	Что я могу сделать	К кому обратиться	Срок

Проблемная область	Что я могу сделать	К кому обратиться	Срок

Дата пересмотра чеклиста: _____

Если уровень 3 (55–70%)

Мои жёлтые зоны (40–65%):

Мой стартовый план:

Дата пересмотра: _____

Если уровень 4–5 (> 70%)

Можете переходить к Навигатору по курсу, Договору безопасности и Модулю 0. Пересматривайте чеклист каждые 4–6 недель.

ДИНАМИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

Дата	Общий балл / 296	Изменение	Проблемные зоны	Действия
Первичная оценка		—		

Внеплановый пересмотр: при резком ухудшении симптомов, новом травматическом событии, потере поддержки или ощущении "не справляюсь".

ОГРАНИЧЕНИЯ И ФИНАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Чеклист помогает структурировать оценку, но не гарантирует безопасность и не заменяет профессиональную помощь. При сомнениях ориентируйтесь в сторону большей осторожности.

Итоговое решение

- Готов(а) начать работу с курсом (уровень 4–5)
- Начинаю с ограничениями (уровень 3): только модули _____
- Откладываю начало, работаю над стабилизацией (уровень 1–2)
- Обращаюсь за профессиональной помощью (есть противопоказания)

Дата заполнения: _____

Дата следующего пересмотра: _____

