

Дарья Шварц

ПЕРЕЖИВАНИЕ
АБЬЮЗА

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Переживание абьюза:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Переживание абьюза: дневник самопомощи / Д. Шварц —
«Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание и осознание абьюзивных отношений	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Дарья Шварц

Переживание абьюза: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание и осознание абьюзивных отношений

День 1: что такое абьюз? Изучение различных форм абьюза (эмоциональный, физический, финансовый, психологический) и их проявлений.

Начнём с изучения различных форм абьюза. Их может быть несколько, и часто они переплетаются.

Эмоциональный абьюз – это самый распространённый вид, который не оставляет видимых следов. Это постоянная критика, унижение, газлайтинг (когда Ваши чувства и воспоминания обесценивают и ставят под сомнение), игнорирование или шантаж. Его цель – подорвать Вашу самооценку и заставить Вас чувствовать себя виноватым, неполноценным и зависимым.

Физический абьюз – это любое действие, причиняющее физическую боль или наносящее вред здоровью. Он может быть явным (удары, толчки) или скрытым (отказ в медицинской помощи, лишение сна). Физическое насилие часто начинается с мелочей, которые постепенно нарастают.

Финансовый абьюз – это контроль над Вашими деньгами и ресурсами. Абьюзер может запрещать Вам работать, отбирать зарплату, заставлять брать кредиты или распоряжаться Вашими сбережениями без Вашего согласия. Он создаёт зависимость, лишая Вас возможности уйти.

Психологический абьюз – это более широкое понятие, которое включает в себя манипуляции, угрозы, запугивание, изоляцию от близких и друзей. Это действия, которые медленно разрушают Вашу психику, заставляя Вас сомневаться в собственном здравомыслии и восприятии реальности.

Практическое задание

Цель этого задания – помочь Вам увидеть конкретные проявления абьюза в Вашей жизни. Не нужно торопиться или пытаться вспомнить всё сразу. Просто фиксируйте те примеры, которые приходят на ум, или наблюдайте за происходящим в течение дня.

Таблица для самонаблюдения: Проявления абьюза в моей жизни

Ситуация (краткое описание, когда и что произошло)

Форма абьюза (эмоциональный, физический, финансовый, психологический)

Как это проявилось? (конкретные действия, слова, события)

Мои чувства и мысли в тот момент

День 2: Цикл насилия. Разбор замкнутого круга: нарастание напряжения, инцидент и «медовый месяц».

Сегодня, на второй день нашего пути, мы будем разбирать одну из самых коварных ловушек абьюзивных отношений – **цикл насилия**. Понимание этого цикла – это ключ к осознанию, почему так сложно выйти из этих отношений и почему кажется, что они постоянно повторяются.

Цикл насилия состоит из трёх повторяющихся фаз, и каждая из них удерживает человека в отношениях.

Первая фаза – **нарастание напряжения**. Это период, когда напряжение в отношениях постепенно увеличивается. Вы можете чувствовать, что «ходите по минному полю», пытаясь избежать ссоры. Абьюзер может стать более раздражительным, критичным, а Вы можете начать

оправдывать его поведение, пытаясь угодить, чтобы избежать конфликта. Эта фаза характеризуется чувством страха, тревоги и безысходности, когда Вы чувствуете, что «что-то не так», но не можете понять, что именно.

Вторая фаза – **острый инцидент**. Напряжение достигает пика и выливается в акт насилия. Это может быть физическая агрессия, вспышка гнева, унижительные слова или полное игнорирование. Эта фаза – самый травмирующий момент, который приносит боль, страх и ощущение беспомощности.

Третья фаза – **«медовый месяц»** или примирение. Сразу после инцидента абьюзер может стать невероятно заботливым и любящим. Он извиняется, обещает, что это больше никогда не повторится, дарит подарки и проявляет ту нежность, которой так не хватало. Эта фаза создаёт ложную надежду на то, что всё изменится. Именно в этот момент Вы можете забыть боль и поверить в обещания, что укрепляет Вашу привязанность к человеку и цикл начинается заново.

Практическое задание

Цель этого упражнения – выявить и осознать фазы цикла насилия на основе Вашего прошлого опыта. Это поможет Вам распознавать их в настоящем и не поддаваться на манипуляции.

Изучение цикла насилия в моих отношениях

Ситуация (краткое описание, когда и что произошло)

Фаза цикла (нарастание напряжения, инцидент, «медовый месяц»)

Что Вы чувствовали в этой фазе?

Какие мысли у Вас были в тот момент?

День 3: Мои «кнопки тревоги». Выявление личных триггеров, которые вызывают страх, флешбэки или сильные эмоциональные реакции.

Ваши триггеры – это сигнал Вашей нервной системы, которая научилась реагировать на опасность, чтобы защитить Вас. Однако, после пережитого абьюза, эта система может быть чрезмерно чувствительной и срабатывать даже тогда, когда реальной угрозы нет.

Понимание своих триггеров – это первый шаг к управлению ими. Когда Вы знаете, что именно вызывает у Вас такую реакцию, Вы можете подготовиться. Вместо того чтобы быть застигнутым врасплох, Вы сможете применить техники, которые помогут Вам оставаться в моменте и не погружаться в болезненные воспоминания. Например, если определённая фраза вызывает у Вас панику, Вы можете заранее решить, как на неё отреагировать, вместо того чтобы позволить ей контролировать Вас.

Практическое задание

Это упражнение поможет Вам выявить и описать Ваши личные триггеры, чтобы в будущем Вы могли распознавать их и эффективно реагировать.

Мои «кнопки тревоги» и их проявления

Триггер (конкретная ситуация, слово, звук, место)

Что происходит в моём теле? (учащенное сердцебиение, напряжение, дрожь)

Что я чувствую? (страх, паника, гнев, стыд)

Какие мысли возникают?

День 4: Дневник чувств и реакций. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать связь между триггерами, мыслями и поведением.

Ведение такого дневника – это не просто запись событий, а глубокий анализ. Вы будете фиксировать не только факты, но и свои мысли, телесные ощущения и поведение. Например, Вы можете заметить, что после определённого звонка у Вас учащается пульс и возникает желание спрятаться. Или что определённая фраза вызывает у Вас чувство стыда, и Вы начинаете извиняться без видимой причины.

Эта практика позволит Вам перестать обвинять себя в «неадекватности» или «чрезмерной эмоциональности». Вместо этого Вы увидите, что Ваши реакции – это логичный ответ Вашей психики на определённые триггеры, сформированные в травмирующих ситуациях. Записи станут Вашим надёжным свидетелем, который не позволит обесценить Ваши переживания.

Важно вести дневник без самоосуждения. Нет «правильных» или «неправильных» мыслей и чувств. Ваша задача – быть честным наблюдателем за самим собой.

Практическое задание

Цель этого задания – установить связь между внешними событиями, Вашими мыслями, чувствами и поведением. Это поможет Вам лучше понять себя и свои реакции.

Дневник чувств и реакций

Ситуация (краткое описание того, что произошло)

Что я подумал(-а) в этот момент?

Что я почувствовал(-а)? (назовите эмоцию: страх, гнев, тревога и т. д.)

Что произошло с моим телом? (напряжение, учащенное сердцебиение и т. д.)

Как я себя повёл(-а)?

День 5: Техники заземления. Освоение упражнений, чтобы вернуться в «здесь и сейчас» во время флешбэков или сильной тревоги.

Заземление – это набор простых, но очень эффективных упражнений, которые помогают Вам вернуться в «здесь и сейчас». Их цель – переключить фокус Вашего внимания с внутренних переживаний на внешнюю реальность, используя Ваши пять чувств. Это помогает разорвать порочный круг тревожных мыслей и вернуть контроль над телом и разумом.

Заземление не стирает боль или воспоминания, но оно даёт Вам возможность справиться с ними, не позволяя им поглотить Вас целиком. Когда Вы чувствуете, что «уплываете» или паника нарастает, эти техники служат как якорь, который помогает Вам оставаться в настоящем моменте.

Помните, что заземление – это навык. Чем чаще Вы его практикуете, тем лучше он у Вас получается. Начните с простых упражнений, например, глубокого дыхания или фокусировки на предметах вокруг Вас. Найдите те техники, которые лучше всего работают именно для Вас.

Практическое задание

Цель этого задания – освоить несколько простых техник заземления. Пробуйте их в спокойной обстановке, чтобы в нужный момент Вы могли легко их применить.

Набор техник заземления

Название техники

Пошаговая инструкция

Техника «5-4-3-2-1»

1. Назовите 5 предметов, которые Вы видите. Например, «Я вижу стул, книгу, ручку, цветок и окно».

2. Назовите 4 предмета, которые Вы чувствуете. Например, «Я чувствую тёплую кружку, мягкую ткань на диване, прохладный пол под ногами и ветер на лице».

3. Назовите 3 предмета, которые Вы слышите. Например, «Я слышу пение птиц, шум машины за окном и тиканье часов».

4. Назовите 2 запаха, которые Вы ощущаете. Например, «Я чувствую запах кофе и свежескошенной травы».

5. Назовите 1 вкус, который Вы ощущаете. Например, «Я ощущаю вкус чая».

Дыхание «4-7-8»

1. Сделайте медленный выдох через рот.

2. Закройте рот и вдохните через нос, считая про себя до 4.

3. Задержите дыхание на счёт до 7.

4. Медленно выдохните через рот, считая до 8.

Повторите цикл 3-4 раза.

Ощущение опоры

1. Сядьте на стул или встаньте.

2. Сосредоточьтесь на ощущении опоры. Почувствуйте, как Ваши стопы касаются пола, как сиденье стула поддерживает Ваше тело.

3. Обратите внимание на каждую деталь: давление, твёрдость поверхности.

4. Мысленно просканируйте своё тело, обращая внимание на все ощущения от соприкосновения с опорой.

День 6: Безопасное пространство. Создаём в воображении или физически место, где можно чувствовать себя защищённо.

В абьюзивных отношениях чувство безопасности было подорвано. Дом, который должен быть убежищем, мог стать местом страха, и даже вне его Вы могли чувствовать себя уязвимым. Поэтому создание своего безопасного пространства – это мощная терапевтическая практика.

Это пространство – только Ваше. Никто не может войти туда без Вашего разрешения. Оно может выглядеть как угодно: как любимая комната, уютный лес, уединённый пляж или даже простое кресло в тихом уголке Вашего дома. Важно, чтобы это место вызывало у Вас ощущение покоя и защиты.

Работа с таким пространством помогает не только справиться с сильным стрессом, но и восстановить внутренний ресурс. Когда Вы чувствуете, что силы на исходе, Вы можете мысленно вернуться туда, чтобы восстановиться и напомнить себе, что есть место, где Вы в полной безопасности.

Практическое задание

Цель этого упражнения – создать для себя место, где Вы сможете укрыться от тревоги и найти покой.

Создание моего безопасного пространства

Шаг

Инструкция

1. Представьте место

Выберите место, где Вы чувствуете себя в безопасности. Это может быть реальное или вымышленное место. Подумайте, как оно выглядит. Какие цвета, формы и предметы там есть?

2. Задействуйте чувства

Зафиксируйте ощущения. Что Вы слышите в этом месте? Какие запахи ощущаете? Какая там температура? Что Вы видите? Что Вы чувствуете на ощупь (например, прохладу воды, мягкость пледа)?

3. Почувствуйте своё тело

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как Ваше тело расслабляется в этом месте. Обратите внимание, как уходит напряжение.

4. Поставьте «защиту»

Представьте вокруг этого места защитный барьер, который пропускает только спокойствие и безопасность. Мысленно решите, что никто, кто причинял Вам боль, не сможет проникнуть в это пространство.

5. «Якорь» для возвращения

Чтобы иметь возможность быстро возвращаться в это место, выберите «якорь» – жест, слово или предмет (например, кольцо, браслет), который будет ассоциироваться у Вас с этим пространством. Когда Вы будете чувствовать себя уязвимым, прикоснитесь к «якорю» и мысленно вернитесь в своё безопасное место.

День 7: Подведение итогов. Анализируем записи за неделю, отмечаем первые наблюдения.

Сегодня мы завершаем первую неделю нашего пути. Этот день – время для **подведения итогов**. В течение последних шести дней Вы проделали огромную работу: Вы изучали теорию, исследовали свой опыт, определяли триггеры и пробовали новые техники.

Возможно, Вы чувствуете себя немного уставшим или, наоборот, воодушевлённым. Это нормально. Любые изменения требуют энергии, и самопознание – это всегда глубокий и иногда болезненный процесс.

Посмотрите на свой Дневник чувств и реакций. Какие закономерности Вы заметили? Что вызвало у Вас самые сильные эмоции? Какое из упражнений – например, заземление или создание безопасного пространства – показалось Вам наиболее полезным?

Этот анализ поможет Вам закрепить полученные знания и подготовиться к следующей неделе, где мы будем работать с мыслями и убеждениями. Важно признать свой труд и отметить даже самые маленькие победы. Осознание своего прогресса даёт силы двигаться дальше.

Практическое задание

Цель этого задания – проанализировать Ваши записи за неделю, осмыслить полученный опыт и закрепить первые наблюдения.

Итоги первой недели: Анализ и осмысление

Вопрос

Ответ (заполните в свободной форме)

Какие основные наблюдения я сделал(-а) за эту неделю?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.