

Дарья Шварц

ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЕВАНИЯ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Переживание горевания:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Переживание горевания: 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 принятие утраты	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дарья Шварц

Переживание горевания: 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 принятие утраты

День 1: что такое горевание? Изучение эмоциональных, физических и поведенческих реакций на утрату.

Сегодня Вы начинаете свой путь к пониманию горевания. Вы узнаете об эмоциональных, физических и поведенческих реакциях на утрату. Это первый и самый важный шаг к тому, чтобы справиться с ней.

Горевание – это естественный процесс, который происходит, когда Вы переживаете утрату. Это нормальная реакция на потерю. Игнорирование или подавление своих чувств может только усугубить боль и затянуть процесс. Важно позволить себе чувствовать, а не бежать от боли.

Утрата может проявляться по-разному:

Эмоциональные реакции. Вы можете чувствовать шок, отрицание, гнев, вину, печаль, страх. Это нормальные эмоции, которые помогают Вам справиться с утратой.

Физические реакции. Вы можете испытывать усталость, бессонницу, боль в груди, головные боли, проблемы с пищеварением. Эти физические симптомы являются отражением Ваших эмоциональных переживаний.

Поведенческие реакции. Вы можете избегать людей, ситуаций и мест, которые напоминают Вам об утрате. Вы также можете потерять интерес к вещам, которые раньше приносили Вам радость.

Осознание того, что горевание – это не «Ваша вина», а состояние, которое имеет свои причины и проявления, – это первый шаг к тому, чтобы справиться с ним.

Практические упражнения

Мои реакции на утрату

Аннотация: Это упражнение поможет Вам начать замечать, как горевание проявляется в Вашей жизни. Запишите, какие эмоциональные, физические и поведенческие симптомы Вы наблюдаете в течение дня. Это поможет Вам выстроить объективную картину своего состояния.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, что происходит в момент, когда Вы почувствовали, что Вам стало больно. Например: «Я услышал(а) песню, которую мы любили».

Шаг 2: Запишите эмоциональные реакции.

Инструкция: В столбец «Эмоциональные реакции» запишите, какие эмоции Вы испытывали. Например: «Печаль, тоска».

Шаг 3: Запишите физические реакции.

Инструкция: В столбец «Физические реакции» опишите, что Вы чувствовали. Например: «У меня заболело в груди, я заплакал(а)».

Шаг 4: Запишите поведенческие реакции.

Инструкция: В столбец «Поведенческие реакции» запишите, что Вы сделали. Например: «Я умылся(ась) прохладной водой».

Ситуация

Эмоциональные реакции

Физические реакции

Поведенческие реакции

День 2: Цикл горя. Разбор стадий проживания утраты: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие.

Сегодня Вы разберёте, как горе происходит по стадиям. Понимание этого цикла поможет Вам осознать, что Ваши чувства – это нормальная часть процесса, а не признак слабости.

Горе – это не хаотичный процесс, а цикл, который состоит из пяти основных стадий: **отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие**. Важно понимать, что эти стадии не обязательно следуют друг за другом в строгом порядке, и Вы можете возвращаться к ним снова и снова.

Отрицание. На этой стадии Вы можете чувствовать шок и отказываться верить в то, что утрата произошла. Это защитная реакция психики, которая помогает Вам справиться с болью.

Гнев. На этой стадии Вы можете чувствовать гнев на себя, на других или на мир. Это нормальная реакция на несправедливость и боль, которые Вы переживаете.

Торг. На этой стадии Вы можете пытаться договориться с судьбой. Например, Вы можете думать: «Если я сделаю это, то всё вернётся на круги своя».

Депрессия. На этой стадии Вы можете чувствовать глубокую печаль, боль и отчаяние. Это нормальная реакция на утрату, которая поможет Вам принять её.

Принятие. На этой стадии Вы учитесь жить с утратой. Это не значит, что Вы забыли о ней, а что Вы научились жить с болью и продолжать свою жизнь.

Осознание этого цикла – это первый шаг к тому, чтобы справиться с утратой. Вы должны понять, что Вы не одиноки в этом, и что Ваши чувства – это нормальная часть процесса.

Практические упражнения

Мой цикл горя

Аннотация: Это упражнение поможет Вам отследить свой цикл горя. Запишите, что происходило на каждом этапе. Это поможет Вам выстроить объективную картину своего состояния.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, что происходит. Например: «Я нахожусь в людном месте, и у меня начинается паническая атака».

Шаг 2: Запишите стадию.

Инструкция: В столбец «Стадия» запишите, какую стадию Вы проживаете. Например: «Отрицание».

Шаг 3: Опишите эмоции.

Инструкция: В столбец «Эмоции» запишите, какие эмоции Вы испытываете. Например: «Шок, неверие».

Ситуация
Стадия
Эмоции

День 3: Мои «кнопки горя». Выявление личных триггеров, которые вызывают сильные эмоции (например, старые фотографии).

Сегодня Вы выявите личные триггеры, которые вызывают сильные эмоции. Понимание своих триггеров – это ключ к тому, чтобы научиться справляться с ними.

Когда Вы переживаете горе, Вы можете чувствовать, что приступы горя происходят «ниоткуда». На самом деле, у каждого человека есть свои **«кнопки горя»** – это личные триггеры, которые вызывают сильные эмоции.

Эти триггеры могут быть связаны с Вашими воспоминаниями, например:

Фотографии. Когда Вы смотрите на старые фотографии, Вы можете чувствовать глубокую печаль.

Места. Когда Вы находитесь в местах, которые напоминают Вам об утрате, Вы можете чувствовать себя подавленным(ой).

Музыка. Когда Вы слушаете музыку, которую Вы любили, Вы можете чувствовать сильную тоску.

Запахи. Когда Вы чувствуете запах, который напоминает Вам об утрате, Вы можете чувствовать сильные эмоции.

Осознание Ваших триггеров – это первый шаг к тому, чтобы научиться справляться с ними. Вы должны понять, что проблема не в этих триггерах, а в Вашем отношении к ним.

Практические упражнения

Мои триггеры

Аннотация: Это упражнение поможет Вам выявить Ваши триггеры. Запишите, что происходило в момент, когда Вы почувствовали, что у Вас приступ. Это поможет Вам выстроить объективную картину своего состояния.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, что происходило. Например: «Я смотрел(а) на старую фотографию».

Шаг 2: Опишите эмоции.

Инструкция: В столбец «Эмоции» запишите, какие эмоции Вы испытали. Например: «Печаль, тоска».

Шаг 3: Опишите, как Вы справились.

Инструкция: В столбец «Как я справился(ась)?» запишите, что Вы делали, чтобы справиться с эмоциями. Например: «Я решил(а) позвонить близкому человеку».

Ситуация

Эмоции

Как я справился(ась)?

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения и другие методы для снижения эмоционального напряжения.

Сегодня Вы учитесь практиковать дыхательные упражнения и другие методы для снижения эмоционального напряжения.

Когда Вы чувствуете, что у Вас приступ горя, Ваше тело находится в состоянии гипервозбуждения. Сердцебиение учащается, дыхание становится поверхностным, а мысли – хаотичными. В такие моменты Вам нужно дать своему телу и разуму возможность успокоиться.

Техники релаксации – это как кнопка «перезагрузки» для Вашего тела. Они помогают снизить уровень стресса, успокоить нервную систему и вернуться к более сбалансированному состоянию. Одна из самых простых, но эффективных техник – это **дыхательные упражнения**. Когда Вы сосредоточены на своём дыхании, Вы отвлекаетесь от тревожных мыслей и даёте своему телу сигнал расслабиться.

Практика:

Техника «4-7-8». Сделайте вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 7, а затем выдохните на 8. Повторите 3-5 раз. Это упражнение помогает успокоить нервную систему.

Техника «дыхание по квадрату». Вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 4, выдох на 4, снова задержите на 4. Повторите несколько раз. Это помогает сосредоточиться и успокоиться.

Эти техники являются важным инструментом в Вашем арсенале. Используйте их, когда чувствуете, что напряжение нарастает. Постепенно они станут Вашей привычкой, которая поможет Вам справляться со стрессом более эффективно.

Практические упражнения

Техники релаксации

Аннотация: Это упражнение поможет Вам практиковать техники релаксации. Запишите, какую технику Вы используете и как она помогает Вам.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, когда Вы чувствуете напряжение. Например: «Я чувствую тревогу перед сном».

Шаг 2: Запишите, какую технику Вы используете.

Инструкция: В столбец «Техника» запишите, какую технику Вы используете. Например: «Дыхание по квадрату».

Шаг 3: Запишите, как это помогает.

Инструкция: В столбец «Как это помогло?» запишите, как Вы почувствовали себя после. Например: «Я почувствовал(а) себя спокойнее и смог(ла) сосредоточиться».

Ситуация

Техника

Как это помогло?

День 5: Дневник чувств и эмоций. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать и осознавать свои переживания.

Сегодня Вы начинаете вести записи, чтобы отслеживать и осознавать свои переживания. Это поможет Вам выстроить объективную картину своего состояния и перестать подавлять свои чувства.

Когда Вы переживаете горе, Вы можете чувствовать, что Ваши эмоции выходят из-под контроля. Но на самом деле, они часто связаны с Вашими мыслями и ситуациями.

Дневник чувств и эмоций – это один из самых эффективных инструментов в работе с гореванием. Он поможет Вам увидеть, что это не всегда так. Вы можете быть удивлены, узнав, что Ваши приступы горя происходят после определённых событий или эмоций.

Дневник также поможет Вам выявить закономерности, которые Вы раньше не замечали. Например, Вы можете обнаружить, что приступы горя происходят после того, как Вы разговариваете с определёнными людьми.

Когда Вы записываете свои мысли и чувства, Вы выносите их из головы на бумагу. Это даёт Вам возможность взглянуть на них со стороны, не будучи поглощённым(ой) ими. Это поможет Вам научиться справляться с ними более эффективно.

Важно быть максимально честным(ой) с собой. Чем точнее и подробнее Вы будете записывать, тем более глубокие выводы Вы сможете сделать в будущем.

Практические упражнения

Дневник чувств и эмоций

Аннотация: Ведение дневника – это ключ к пониманию своего состояния. Записывайте свои мысли, чувства и действия в соответствии с приведёнными ниже инструкциями.

Шаг 1: Запишите время.

Инструкция: Зафиксируйте, когда Вы почувствовали сильные эмоции. Например: «13:00».

Шаг 2: Запишите, что происходило.

Инструкция: Опишите, что происходило. Например: «Я смотрел(а) старые фотографии».

Шаг 3: Запишите эмоции.

Инструкция: Зафиксируйте эмоции, которые возникли у Вас. Например: «Грусть, печаль».

Шаг 4: Запишите мысли.

Инструкция: Запишите, какие мысли у Вас возникали. Например: «Я скучаю по нему(ей)», «Я никогда не смогу с этим справиться».

Шаг 5: Запишите, что Вы делали.

Инструкция: Запишите, что Вы делали. Например: «Я плакал(а)».

Время
Что происходило?
Эмоции
Мысли
Что я делал(а)?

День 6: Отделяем факты от фантазий. Учимся отличать рациональные ограничения от иррациональных страхов и катастрофических мыслей.

Сегодня Вы учитесь отличать рациональные ограничения от иррациональных страхов и катастрофических мыслей. Это поможет Вам выстроить более объективное восприятие реальности, что значительно снизит уровень тревоги.

Когда Вы переживаете утрату, Ваш мозг может начать создавать **иррациональные страхи и катастрофические мысли**. Вы можете думать: «Я никогда не смогу снова быть счастливым(ой)», «Моя жизнь закончилась», «Я бесполезен(на) без него(неё)». Такие мысли, которые не имеют под собой реального основания, только усугубляют боль и мешают Вам двигаться дальше.

Чтобы справиться с этим, Вы должны научиться отделять факты от фантазий. Представьте, что Ваши мысли – это свидетель, который даёт показания в суде. Вы – судья, который должен решить, правда это или нет.

Факты – это то, что можно доказать. Например, «Он(а) умер(ла)» – это факт.

Фантазии – это то, что нельзя доказать. Например, «Я никогда не смогу быть счастливым(ой)» – это фантазия.

Когда Вы научитесь отличать факты от фантазий, Вы сможете перестать верить своим страхам и начать жить более осознанной жизнью. Это поможет Вам заменить иррациональные убеждения более сбалансированным и реалистичным взглядом на ситуацию.

Практические упражнения

Отделяем факты от фантазий

Аннотация: Это упражнение поможет Вам отделить факты от фантазий. Запишите свои мысли и попробуйте соотнести их с примерами, чтобы лучше понять, как работает Ваше мышление.

Шаг 1: Запишите мысль.

Инструкция: В столбец «Моя мысль» запишите мысль, которая вызывает у Вас тревогу. Например: «Я бесполезен(на) без него(неё)».

Шаг 2: Определите, факт это или фантазия.

Инструкция: В столбец «Факт или фантазия?» запишите, является ли Ваша мысль фактом или фантазией.

Шаг 3: Объясните, почему это так.

Инструкция: В столбец «Почему?» объясните, почему эта мысль не соответствует реальности. Например: «Это фантазия, потому что у меня есть работа, семья, друзья».

Моя мысль

Факт или фантазия?
Почему?

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

Сегодня Вы подводите итоги первой недели. Вы проанализируете свои записи в дневнике и отметите первые наблюдения и успехи в использовании техник. Это поможет Вам увидеть, какой прогресс Вы уже сделали, и подготовиться к следующему этапу работы с Вашим мышлением.

Первая неделя была посвящена осознанию. Вы научились распознавать проявления горевания, анализировать его цикл, выявлять триггеры и использовать техники релаксации. Сегодня, в конце недели, пришло время остановиться и проанализировать все записи, которые Вы сделали.

Просмотрите свой дневник. Обратите внимание на закономерности. Например, Вы можете заметить, что приступы горя происходят после определённых эмоций или ситуаций. Возможно, Вы обнаружите, что техники релаксации помогают Вам справляться с тревогой.

Вы уже сделали первый, самый важный шаг – Вы начали осознавать проблему, а не просто поддаваться ей.

Практические упражнения

Анализ итогов недели

Аннотация: Эти вопросы помогут Вам проанализировать свои записи за неделю. Отвечайте на них честно, чтобы получить максимальную пользу от этого упражнения.

Шаг 1: Ответьте на вопросы.

Инструкция: Ответьте на следующие вопросы, используя свои записи в дневнике:

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.