Дарья Щварц

ПЕРЕЖИВАНИЕ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

Переживание семейного насилия: дневник самопомощи

«Автор»
2026

Шварц Д.

Переживание семейного насилия: 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: Признание и понимание пережитого опыта 6
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Дарья Шварц
Переживание семейного насилия: 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: Признание и понимание пережитого опыта

День 1: что такое насилие? Изучение различных форм насилия и признание ваших эмоциональных и поведенческих реакций как валидных.

Сегодня мы начинаем с самого важного шага – понимания и признания. Мы исследуем различные **формы насилия** и то, как они влияют на Вас. Это поможет Вам увидеть, что Ваши эмоциональные и поведенческие реакции, какими бы сильными они ни были, являются **валидным** и естественным ответом на пережитый опыт.

Идентификация форм насилия

Это упражнение поможет Вам распознать, как насилие проявлялось в Вашей жизни. Осознание его форм – это первый шаг к пониманию того, почему Вы реагируете так, как реагируете.

Форма насилия
Что я чувствовал(а) тогда?
Как это влияет на меня сейчас?

Физическое

Психологическое

Экономическое

Сексуальное

Игнорирование/пренебрежение

Насилие – это не только физическое воздействие. Оно может быть **психологическим**, когда Ваши чувства и мысли обесцениваются; **экономическим**, когда контроль над ресурсами используется для манипуляции; и **игнорированием**, когда Ваша личность и потребности остаются без внимания. Все эти формы насилия причиняют глубокую боль, которая может оставить в Вашей психике и теле глубокие следы.

Ваш мозг и нервная система созданы для защиты. Когда они сталкиваются с насилием, они адаптируются, чтобы выжить. Именно поэтому Ваши реакции – **паника, внезапные вспышки гнева, желание уйти в себя или, наоборот, всем угождать** – это не признак Вашей «сломленности», а **логичный ответ** на обстоятельства. Это как если бы сигнализация в доме, который ограбили, осталась сверхчувствительной. Вы не виноваты в её срабатывании.

Признать, что Ваши реакции валидны, – это сострадания к себе. Это говорит Вашему внутреннему «Я», что его боль имеет значение. Вы больше не боретесь с собственными чувствами, а начинаете принимать их как часть своей истории. Этот шаг требует огромного мужества, и Вы уже его совершили, начав этот путь.

День 2: Цикл насилия. Анализ того, как повторялись фазы напряжения, самого инцидента и временного затишья.

Сегодня Вы узнаете о **цикле насилия**. Это модель, которая объясняет, как насилие часто повторяется в отношениях, проходя через предсказуемые фазы. Понимание этого цикла поможет Вам осознать, что происходящее – это не Ваша вина, а часть паттерна, который Вы не могли контролировать. Это знание – ключ к тому, чтобы разорвать этот цикл.

Анализ цикла насилия

Это упражнение поможет Вам наглядно увидеть, как насилие проявлялось в Вашей жизни. Заполнение этой таблицы даст Вам объективную картину того, что происходило.

Фаза цикла
Описание фазы
Как это проявлялось в моей жизни?

Напряжение
Нарастает раздражение, агрессия.

Инцидент
Происходит сам акт насилия.

Затишье/«Медовый месяц»
Агрессор раскаивается, обещает измениться.

Цикл насилия состоит из трёх предсказуемых фаз: **нарастания напряжения**, **самого инцидента** и **фазы затишья**. Понимание этого цикла критически важно, потому что оно помогает Вам отделить себя от вины и стыда. Насилие – это не Ваша реакция или поведение, которое его спровоцировало. Это всегда выбор агрессора. Когда Вы видите, что насилие – это повторяющийся, заранее запрограммированный паттерн, Вы осознаёте, что не могли его остановить.

Фаза **«Медового месяца»** особенно коварна. Именно в этот момент агрессор может быть особенно нежным, заботливым, и Вы можете почувствовать надежду на то, что всё изменится. Это создаёт ложное ощущение безопасности и привязанности, которое удерживает Вас в цикле. Когда Вы осознаёте, что это часть цикла, а не искреннее раскаяние, Вы можете разорвать эту эмоциональную ловушку. Это знание даёт Вам силу, которую Вы раньше могли не чувствовать. Вы не просто жертва обстоятельств, а человек, который понимает, как работает насилие.

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

Сегодня Вы научитесь выявлять свои **триггеры** – внешние или внутренние стимулы, которые вызывают сильную эмоциональную или телесную реакцию. Триггеры могут быть запахом, звуком, местом или даже фразой. Осознание того, что запускает Вашу тревогу, – это первый шаг к тому, чтобы научиться ею управлять и не позволять ей контролировать Вашу жизнь.

Выявление триггеров

Это упражнение поможет Вам создать карту Ваших личных триггеров. Заполнение этой таблицы повысит Вашу осознанность и поможет Вам подготовиться к сложным ситуациям.

Тип триггера
Ситуация или стимул
Какая реакция возникает (тревога, страх, гнев)?

Внешний (место, человек, звук)

Внутренний (мысль, чувство, воспоминание)

Смешанный

Ваш мозг, переживший травму, работает как сверхчувствительная сигнализация. Он постоянно сканирует окружающую среду на предмет потенциальных угроз, даже если реальной опасности нет. Когда он находит что-то, что напоминает ему о прошлом опыте, он запускает реакцию, чтобы защитить Вас. Это не происходит по Вашему сознательному выбору. Ваше тело реагирует раньше, чем Вы успеваете подумать.

Работа с триггерами – это не о том, чтобы их избегать. Это о том, чтобы научиться **идентифицировать их** и понимать, что это всего лишь воспоминания или ассоциации, а не реальная угроза. Когда Вы знаете, что определённый звук или место вызовет у Вас тревогу, Вы можете подготовиться. Вы можете использовать техники, чтобы успокоиться, или просто быть к себе более сострадательным в этот момент. Вы начинаете относиться к этим «кнопкам» не как к чему-то, что Вас ломает, а как к сигналам, которые напоминают Вам о необходимости позаботиться о себе.

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

Сегодня мы переходим к практическому инструменту – **ведению дневника**. Это упражнение поможет Вам систематизировать свои наблюдения, выявить неосознанные паттерны и развить внимательность к себе. Дневник поможет Вам увидеть взаимосвязь между триггерами, Вашими мыслями, эмоциями и поведением. Вы учитесь быть объективным наблюдателем, а не критиком.

Дневник самонаблюдения

Это упражнение поможет Вам систематизировать свои наблюдения. Заполнение этой таблицы станет Вашим личным инструментом для понимания себя.

Дата и время
Ситуация (триггер)
Мысли
Чувства
Поведение

Ведение дневника – это не просто запись событий. Это мощный терапевтический инструмент, который создаёт «ментальное пространство» между Вами и Вашими переживаниями. Когда Вы переносите хаотичные мысли и сильные эмоции на бумагу, они перестают быть всепоглощающими. Этот процесс помогает успокоить нервную систему, так как само написание активирует области мозга, ответственные за логику и порядок.

Ваш дневник – это личное, доверительное пространство, где Вы можете быть абсолютно честны с собой, не боясь осуждения. Вы увидите, что многие Ваши мысли – это не факты, а лишь интерпретации событий. Это осознание даёт Вам свободу и возможность изменить своё отношение. С помощью дневника Вы сможете отследить, как меняется Ваше состояние, как определённые триггеры влияют на Вас, и как техники, которым Вы будете учиться, помогают Вам. Помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Просто наблюдайте и записывайте. Вы делаете это для себя, и это уже большое достижение.

День 5: Техники заземления. Освоение упражнений, чтобы возвращаться в настоящее и восстанавливать ощущение контроля.

Сегодня мы переходим к освоению **техник заземления**. Когда Вы чувствуете, что эмоции или воспоминания накрывают Вас, заземление поможет Вам вернуться в настоящее. Это

простые упражнения, которые восстанавливают связь между Вашим разумом и телом, возвращая ощущение контроля и безопасности. Вы учитесь управлять своими реакциями, а не быть их заложником.

Техники заземления: 5-4-3-2-1

Это простое и эффективное упражнение, которое использует Ваши пять чувств для возвращения в настоящий момент, когда Вы чувствуете себя перегруженным.

Шаг
Инструкция
Что Вы видите?

5
Назовите 5 вещей, которые Вы видите прямо сейчас.

4
Назовите 4 вещи, которые Вы можете почувствовать.

3
Назовите 3 вещи, которые Вы можете слышать.

2
Назовите 2 вещи, которые Вы можете понюхать.

1
Назовите 1 вещь, которую Вы можете попробовать.

Когда Вы переживаете сильный стресс или тревогу, Ваша нервная система активирует режим «бей или беги», отключая часть мозга, отвечающую за логическое мышление. В этот момент Вы можете чувствовать себя так, будто теряете контроль над ситуацией. Техники заземления работают как противовес. Они направляют Ваше внимание обратно в тело и на окружающую среду, давая Вашей нервной системе сигнал, что Вы находитесь в безопасности.

Это не просто трюк. Это целенаправленное и осознанное действие, которое помогает Вам восстановить внутренний баланс. Практикуя заземление, Вы учите свой мозг, что он может доверять Вам, что Вы можете обеспечить себе безопасность даже в моменты сильного дискомфорта. Это навык, который требует практики, но со временем он станет Вашей второй натурой. Вы будете чувствовать, что у Вас есть инструмент, чтобы справиться с любым наплывом эмоций. Это возвращает Вам силу, которую насилие могло у Вас отобрать.

День 6: Отделяем факты от вины. Различение того, что произошло, от чувства вины или стыда, которое может быть результатом насилия.

Сегодня мы займемся очень важной работой: **отделением фактов от вины**. Люди, пережившие насилие, часто испытывают сильное чувство вины или стыда, как будто они были виноваты в произошедшем. Это чувство – ложная, но очень тяжелая ноша. Вы научитесь различать то, что произошло на самом деле, от искажённых убеждений, которые навязало Вам насилие.

Факты против вины

Это упражнение поможет Вам наглядно отделить объективные события от ложных чувств, которые с ними связаны.

Факт (что произошло на самом деле)
Моё чувство вины/стыда
Что на самом деле является моей ответственностью?

Пример: «Он(а) ударил(а) меня, когда я попытался(ась) высказать своё мнение».
«Это моя вина, я не должен(а) был(а) спорить».
Я несу ответственность за свои слова, но не за чужие действия.

Чувство вины или стыда после насилия – это распространенный, но очень болезненный механизм. Ваш мозг, пытаясь осмыслить бессмысленное, ищет объяснение, почему это случилось. Ложное убеждение «я виноват(а)» даёт иллюзию контроля – если Вы были виноваты, то, изменив своё поведение, Вы сможете предотвратить насилие в будущем. Но это не так.

Важно помнить, что **Вы не несёте ответственности за чужие действия**. Единственный человек, который несёт ответственность за насилие – это тот, кто его совершил. Ваша задача – взять на себя ответственность за своё исцеление, но не за чужое разрушительное поведение. Когда Вы перестаете винить себя, Вы освобождаете себя от прошлого и можете направить всю свою энергию на построение здорового будущего. Вы достойны этого.

День 7: Подведение итогов. Подводим итоги недели и отмечаем первые наблюдения и достигнутый прогресс.

Сегодня – время для паузы и рефлексии. Вы проделали огромную работу, и сейчас важно остановиться и **отметить свои первые достижения**. Мы подведём итоги всего, что Вы узнали и сделали, чтобы укрепить новые, более здоровые паттерны мышления и поведения.

Оценка прогресса первой недели

Это упражнение поможет Вам наглядно увидеть, как изменились Ваши осознания за первую неделю. Отметьте каждый шаг, каким бы маленьким он ни казался.

День
Тема дня
Ключевое осознание/навык
Моё достижение

1
Что такое насилие?
Я поняла(а), что мои реакции – это нормально.
Я признал(а), что мои эмоции имеют право на существование.

2
Цикл насилия

3
Мои «кнопки тревоги»

4
Дневник чувств

5
Техники заземления

6

Отделяем факты от вины

Первая неделя была посвящена **признанию и пониманию**. Вы осмелились посмотреть на свою боль прямо, понять её механизмы и начать давать себе право чувствовать. Это огромный, сложный, и, возможно, эмоционально истощающий труд. Но каждый Ваш шаг – это победа. Сегодняшний день – это подарок, который Вы делаете себе. Это возможность почувствовать гордость за то, что Вы делаете. Вы заложили фундамент для всего дальнейшего пути. Относитесь к себе с той же добротой, которую Вы проявили бы к близкому человеку.

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.