

Дарья Шварц

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Суицидальное поведение:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Суицидальное поведение: 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 оценка риска	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дарья Шварц

Суицидальное поведение: 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 оценка риска

День 1: что такое суицидальное поведение? Изучение терминологии и спектра суицидального поведения от мыслей до попыток.

Суицидальное поведение – это целый спектр, который включает в себя мысли, импульсы, планы и попытки. Оно не является признаком слабости или личным выбором, а скорее – симптомом невыносимой душевной боли. Мы будем учиться распознавать, как именно это состояние проявляется у Вас, чтобы в будущем Вы могли управлять им, а не позволять ему управлять Вами.

Моя карта суицидального поведения

Эта таблица поможет Вам зафиксировать, как именно суицидальное поведение проявляется в Вашей жизни. Не нужно ничего придумывать или оценивать. Просто наблюдайте за собой в течение дня и записывайте свои наблюдения. Это Ваш личный инструмент для самопознания и принятия.

Тип проявления

Пример из моей жизни

Суицидальные мысли

(Пример: «Я хочу, чтобы всё это закончилось.»)

Суицидальные импульсы

(Пример: Я увидел(-а) опасный предмет, и на мгновение мне захотелось использовать его.)

Суицидальные планы

(Пример: Я начал(-а) искать способы, чтобы прекратить боль.)

Практические упражнения: Первый шаг к осознанности

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Определите время

В течение дня, когда почувствуете, что негативные мысли или импульсы возвращаются, выделите 5 минут, чтобы спокойно заполнить таблицу.

Шаг 2: Наблюдайте

Заметьте, что именно Вы почувствовали, подумали или сделали в этот момент. Постарайтесь быть максимально честным(-ой).

Шаг 3: Зафиксируйте

Запишите свои наблюдения в соответствующую ячейку таблицы. Используйте конкретные слова.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, что Вы почувствовали, когда увидели эти проявления «на бумаге».

Многим кажется, что о суицидальных мыслях нельзя говорить. Существует огромный страх и стыд, которые мешают открыто посмотреть на эту проблему. Но Вы сделали первый, невероятно мужественный шаг. Простое действие – назвать и записать свои мысли – уже меняет ситуацию. Когда Вы переносите внутренний хаос на бумагу, Вы создаёте дистанцию между собой и своими мыслями. Вы не есть Ваш суицид. Вы – человек, который переживает эти мысли, и Вы способны на них влиять.

Это упражнение – не о том, чтобы мгновенно избавиться от мыслей, а о том, чтобы начать их осознавать. До этого момента они могли быть частью Вашего автоматического мышления, словно фоновый шум. Теперь Вы учитесь их слышать и понимать. Это поможет Вам в будущем, когда мы будем работать над тем, как реагировать на эти мысли, чтобы они не перерастали в действия.

День 2: Факторы риска и защитные факторы. Выявление и анализ индивидуальных факторов, повышающих и снижающих риск.

Сегодня мы переходим к анализу факторов, которые влияют на Ваше состояние. Суицидальное поведение редко возникает на пустом месте. Оно, как правило, является результатом сложного взаимодействия различных факторов:

Факторы риска – это обстоятельства, которые повышают вероятность возникновения суицидальных мыслей (например, хроническая боль, одиночество, финансовые проблемы).

Защитные факторы – это то, что помогает Вам справляться с трудностями и снижает риск (например, поддержка близких, вера, хобби).

Понимание этих факторов даст Вам возможность увидеть общую картину, понять, что вызывает боль, и, самое главное, осознать, что у Вас есть ресурсы для борьбы.

Моя карта рисков и защиты

Эта таблица поможет Вам разобраться, какие факторы действуют в Вашей жизни. Не нужно ничего придумывать или оценивать. Просто честно заполните её, чтобы получить более полное представление о своей ситуации.

Факторы риска (что мне вредит?)

Защитные факторы (что мне помогает?)

(Пример: Чувство одиночества.)

(Пример: Поддержка близкого друга.)

(Пример: Финансовые трудности.)

(Пример: Моё любимое хобби, которое отвлекает меня.)

Практические упражнения: Ищем баланс

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Изучите таблицу

Внимательно прочитайте примеры факторов. Подумайте, какие из них присутствуют в Вашей жизни.

Шаг 2: Заполните таблицу

В каждой ячейке напротив фактора запишите, какие из них присутствуют в Вашей жизни.

Шаг 3: Наблюдайте в течение дня

Когда почувствуете приближение суицидальных мыслей, остановитесь на мгновение и спросите себя: «Что меня сейчас беспокоит? Что мне может помочь в этой ситуации?».

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня отметьте, как Вы себя чувствовали, когда осознали, что у Вас есть защитные факторы.

Когда Вы переживаете боль, Вам кажется, что всё в Вашей жизни плохо. Мы склонны фокусироваться только на факторах риска, игнорируя то, что помогает нам держаться на плаву. Это упражнение помогает Вам восстановить равновесие. Оно не убирает боль, но показывает Вам, что у Вас есть ресурсы, о которых Вы могли забыть.

Самый важный аспект в работе с факторами – это осознание. Часто мы даже не замечаем, как одно маленькое событие или мысль может полностью изменить наше состояние. Это упражнение помогает Вам стать более внимательным к себе и к окружающему миру.

День 3: Оценка суицидального риска. Освоение протоколов и инструментов для систематической оценки текущего риска.

Сегодня мы переходим к практической оценке Вашего текущего состояния. Важно понимать, что суицидальный риск – это не статичная величина, он может меняться. Сегодняшний день посвящен освоению инструментов и протоколов, которые помогут Вам систематически оценивать этот риск. Это позволит Вам трезво взглянуть на ситуацию, понять, насколько она серьезна, и определить, какая помощь Вам нужна в первую очередь.

Моя оценка суицидального риска

Эта таблица поможет Вам оценить свой текущий уровень риска. Заполняйте её честно, не пытаясь приукрасить или преувеличить. Ваша цель – получить объективную картину.

Показатель

Ваши наблюдения

Текущий уровень риска (по моим ощущениям)

Интенсивность суицидальных мыслей

(Пример: Мысли приходят редко, быстро уходят.)

(Пример: Низкий)

Наличие плана

(Пример: Нет конкретного плана, только общие мысли.)

(Пример: Низкий)

Наличие средств

(Пример: Нет доступа к средствам, которые я мог(-ла) бы использовать.)

(Пример: Низкий)

Наличие защитных факторов

(Пример: Есть человек, которому я могу позвонить, и хобби, которое меня отвлекает.)

(Пример: Высокий)

Практические упражнения: Самооценка

Шаг
Инструкция

Шаг 1: Изучите таблицу

Внимательно прочитайте показатели в первом столбце. Подумайте, как они соотносятся с Вашим текущим состоянием.

Шаг 2: Заполните таблицу

В каждой ячейке напротив показателя запишите свои наблюдения и определите свой текущий уровень риска (низкий, средний, высокий).

Шаг 3: Наблюдайте в течение дня

Если Ваше состояние меняется, вернитесь к таблице и внесите коррективы.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня отметьте, как Вы себя чувствовали, когда смогли объективно оценить свой риск. Стало ли это менее пугающим?

Когда мы находимся в состоянии сильной эмоциональной боли, нам сложно оценить ситуацию объективно. Наш мозг склонен катастрофизировать, и мы можем чувствовать, что находимся в гораздо большей опасности, чем есть на самом деле, или наоборот, недооценивать её. Цель сегодняшнего упражнения – научиться трезво смотреть на факты.

Оценка суицидального риска – это не диагноз, а скорее моментальный снимок Вашего состояния. Это помогает понять, насколько срочно Вам нужна помощь, и какие шаги следует предпринять. Помните, что оценка риска – это не повод для паники, а инструмент для принятия информированных решений о Вашем благополучии.

День 4: Работа с внутренним диалогом. Распознавание и анализ мыслей, предшествующих суицидальным порывам.

Сегодня мы сфокусируемся на Ваших мыслях. Наш страх и боль часто подпитываются автоматическими, негативными мыслями, которые проносятся в голове. Мысли вроде «Я стану обузой» или «Ничего не изменится» могут вызывать отчаяние и чувство безнадежности. Сегодняшняя задача – научиться замечать эти мысли, не оценивая их, а просто фиксируя. Это первый шаг к тому, чтобы разорвать связь между мыслью и эмоцией.

Мой дневник мыслей

Эта таблица – Ваш инструмент для самонаблюдения. Заполняйте её в течение дня, когда почувствуете приступ страха или просто заметите какую-либо негативную мысль. Постарайтесь быть максимально честным(-ой) с собой. Нет правильных или неправильных ответов.

Ситуация (где, когда, что произошло)

Мысли (что я подумал(-а) в тот момент)

Эмоции (что я почувствовал(-а))

Поведение (что я сделал(-а))

(Пример: Я услышал(-а), как друг говорит о своих успехах.)

(Пример: «Я неудачник(-ца). Я никогда не смогу этого добиться.»)

(Пример: Грусть, зависть, безнадежность.)

(Пример: Перестал(-а) говорить. Ушёл(-а) в другую комнату.)

Практические упражнения: Как вести дневник

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Подготовьтесь

В течение дня держите этот дневник под рукой: в телефоне, блокноте или на компьютере.

Шаг 2: Заполняйте по мере появления

Как только Вы заметите, что Ваше настроение ухудшилось или Вы почувствовали страх, сразу же заполните таблицу.

Шаг 3: Будьте объективны

Описывайте ситуацию без лишних эмоций. Опишите мысль, которая появилась, и чувства, которые она вызвала. Затем честно опишите, как Вы себя повели.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, есть ли повторяющиеся шаблоны.

Мы часто совершаем одну и ту же ошибку: думаем, что эмоции возникают сами по себе, без какой-либо причины. На самом деле, наши эмоции и поведение – это часто результат наших мыслей. Дневник помогает увидеть эту цепочку: **Ситуация → Мысли → Эмоции → Поведение**.

Например, Вы можете обнаружить, что страх появляется каждый раз, когда Вы смотрите на себя в зеркало. Эта мысль вызывает у Вас тревогу, и в результате Вы прокрастинируете. Дневник делает эти скрытые связи видимыми.

Как только Вы осознаете эти шаблоны, Вы сможете начать работать над их изменением. Вы поймёте, что дело не в Вас, а в автоматических мыслях, которые управляют Вами. Завтра мы перейдём к ещё более важному инструменту – заземлению, которое поможет Вам справиться с тревогой.

День 5: Мои «спусковые крючки». Идентификация и анализ индивидуальных триггеров суицидальных мыслей.

Сегодня мы сфокусируемся на выявлении Ваших личных **триггеров** – тех событий, мыслей или ощущений, которые запускают суицидальные мысли. Это может быть что угодно: неприятный разговор, чувство отверженности, боль или даже определённое время суток. Понимание своих триггеров даёт Вам возможность подготовиться к ним и выбрать другую реакцию, а не автоматически погружаться в отчаяние. Это как иметь предупреждающий сигнал, который помогает Вам не попасть в ловушку.

Карта моих триггеров

Эта таблица поможет Вам зафиксировать те моменты, которые вызывают у Вас суицидальные мысли. Цель – осознать, что именно запускает этот процесс, чтобы Вы могли им управлять.

Тип триггера

Описание

Ситуационные

(Пример: Получение отказа, ссора с близким, просмотр новостей о трагедиях.)

Эмоциональные

(Пример: Чувство вины, безысходность, сильное одиночество, гнев.)

Когнитивные

(Пример: Мысль «Я никому не нужен(-а)», «Это никогда не закончится», «Все вокруг счастливы, кроме меня».)

Физические/Телесные

(Пример: Ощущение боли, усталость, нарушение сна.)

Практические упражнения: Идентификация триггеров

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Изучите таблицу

Внимательно прочитайте типы триггеров. Подумайте о ситуациях, которые вызывали у Вас суицидальные мысли в прошлом.

Шаг 2: Заполните таблицу

В каждой ячейке напротив типа триггера запишите, что именно запускает у Вас суицидальные мысли. Будьте максимально конкретны.

Шаг 3: Наблюдайте в течение дня

Когда почувствуете приближение суицидальных мыслей, остановитесь на мгновение и спросите себя: «Что только что произошло? Что я подумал(-а) или почувствовал(-а)? Что могло это спровоцировать?».

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня отметьте, какие триггеры оказались самыми сильными или частыми.

Выявление триггеров – это мощный инструмент. Когда Вы знаете, что именно запускает Ваши суицидальные мысли, Вы перестаёте быть их заложником. Вы обретаете свободу выбора. Например, если Вы понимаете, что разговор с определённым человеком вызывает у Вас сильное отчаяние, Вы можете подготовиться к этому разговору заранее, или решить, как долго он будет длиться, или вовсе избежать его, если это необходимо для Вашего благополучия.

Самый важный аспект в работе с триггерами – это осознание. Часто мы даже не замечаем, как одно маленькое событие или мысль может привести нас к состоянию безнадёжности. Сегодняшнее упражнение поможет Вам стать более внимательным(-ой) к себе и к окружающему миру. Помните, что триггеры не определяют Вас. Они – всего лишь сигналы, на которые Вы можете научиться реагировать по-новому.

День 6: Мотивация к жизни. Поиск и укрепление личных причин для жизни и источников надежды.

Сегодня мы переходим к поиску Ваших **причин жить**. Когда суицидальные мысли становятся навязчивыми, кажется, что в жизни нет ничего хорошего. Это чувство безнадёжности может парализовать. Однако, даже в самые тёмные времена, у каждого из нас есть причины

держаться. Сегодняшний день посвящён тому, чтобы выявить эти причины, даже если они кажутся Вам незначительными. Это поможет Вам найти опору и надежду.

Мой список причин жить

Эта таблица поможет Вам зафиксировать то, что поддерживает Вас. Подумайте о самых простых вещах: вкусный ужин, любимый сериал, улыбка близкого человека, возможность насладиться хорошей погодой. Нет ничего слишком маленького или незначительного.

Причина жить (что даёт мне смысл/радость?)

Как я могу укрепить эту причину?

(Пример: Мои хобби.)

(Пример: Заняться любимыми делами.)

(Пример: Возможность слушать любимую музыку.)

(Пример: Включить плейлист сегодня вечером.)

(Пример: Мечта о путешествии.)

(Пример: Посмотреть фотографии мест, куда я хочу поехать.)

Практические упражнения: Ищем надежду

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Выберите время

Найдите тихое место, где Вас никто не побеспокоит. Сядьте в удобную позу и сделайте несколько глубоких вдохов.

Шаг 2: Вспомните приятные моменты

Подумайте о моментах, когда Вы чувствовали себя хорошо, даже если это было давно. Что Вы делали? С кем были? Что Вас радовало?

Шаг 3: Заполните таблицу

Запишите свои наблюдения в таблицу выше. Не оценивайте их, просто зафиксируйте.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня перечитайте свои записи. Отметьте, как Вы себя чувствовали, когда делали это упражнение.

Когда Вы в отчаянии, кажется, что в Вашей жизни нет ничего хорошего. Наш мозг склонен фокусироваться на боли, и это усиливает чувство безнадежности. Этот список причин жить – это способ переключить внимание. Это не о том, чтобы «заставить себя» быть счастливым(-ой), а о том, чтобы напомнить себе, что в жизни есть и хорошие моменты, и у Вас есть силы, чтобы снова их найти.

Каждый пункт в этом списке – это маленький лучик надежды. Когда Вы его укрепляете, Вы даёте себе больше причин продолжать. Это не значит, что боль исчезнет мгновенно, но это даёт Вам силы её выдержать.

День 7: Подведение итогов. Обсуждение динамики риска, прогресса в осознании и плана на следующую неделю.

Сегодня мы подведём итоги первой недели. Вы проделали огромную работу, и сейчас самое время остановиться, оглянуться назад и оценить свой прогресс. В течение последних семи дней Вы учились осознанности, выявляли свои риски и ресурсы, а также искали причины, чтобы жить. Возможно, Вы пока не чувствуете больших перемен, и это нормально. Сегодняшний день посвящен тому, чтобы увидеть маленькие, но важные победы, которые Вы уже одержали.

Мои первые успехи

Эта таблица поможет Вам визуализировать, что уже удалось сделать. Постарайтесь быть честным(-ой) с собой и отметить даже самые незначительные, на Ваш взгляд, успехи.

Сфера

Что у меня получилось?

Осознанность

(Пример: Я заметил(-а), что в момент боли у меня возникла мысль «ничего не получится», и не поддался(-ась) ей сразу.)

Выявление триггеров

(Пример: Я понял(-а), что мысли о незавершённых делах запускают у меня страх.)

Поиск ресурсов

(Пример: Я осознал(-а), что у меня есть люди, которые меня любят.)

Моё самочувствие

(Пример: Я чувствую себя немного более уверенно, чем неделю назад.)

Практические упражнения: Мой личный прогресс

Шаг

Инструкция

Шаг 1: Перечитайте свои записи

Просмотрите все записи, которые Вы сделали в течение этой недели: в дневнике чувств, в таблицах триггеров и мифов.

Шаг 2: Ответьте на вопросы

Ответьте на следующие вопросы: «Что я узнал(-а) о себе за эту неделю?», «Что было самым сложным, а что – самым простым?».

Шаг 3: Заполните таблицу

Запишите свои достижения в таблицу выше. Отметьте, что Вам удалось заметить или сделать.

Шаг 4: Размышляйте

В конце дня, глядя на свои записи, скажите себе: «Я молодец. Я сделал(-а) это».

Наш мозг устроен таким образом, что он легче замечает недостатки, чем успехи. Когда мы боремся с болью, нам кажется, что ничего не меняется. Именно поэтому так важно специально останавливаться и признавать свой прогресс.

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.