

Дарья Шварц

ПЕРЕЖИВАНИЕ  
ИЗМЕН

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Переживание измен:  
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

## **Шварц Д.**

Переживание измен: 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 проживание боли	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Дарья Шварц

## Переживание измен: 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 проживание боли

**День 1: что такое измена?** Изучение эмоциональных и поведенческих реакций на предательство и потерю доверия.

Измена – это не просто событие, а глубокая травма, которая может иметь долгосрочные последствия для Вашего физического и психического здоровья. Она подрывает чувство собственного достоинства, уверенность в себе и доверие к себе. Важно понимать, что Ваша реакция на неё, будь то шок, гнев или отчаяние, – это **естественный ответ** Вашей психики на стресс.

Механизмы травмы при измене связаны с резкой потерей безопасности. Когда Вы узнаете об измене, Ваша нервная система переходит в режим «бей или беги», но из-за характера проблемы Вы остаётесь в состоянии хронического тревожного ожидания. Это может проявляться в виде бессонницы, панических атак, проблем с концентрацией и повышенной раздражительности.

Признание своих реакций как **валидных** – ключевой момент. Вместо того чтобы винить себя за то, что Вы чувствуете или как ведёте себя, Вы должны отнестись к себе с пониманием. Ваша цель – не судить себя, а наблюдать за своими реакциями, как сторонний наблюдатель, и фиксировать их. Это поможет Вам выстроить объективную картину своего состояния, а не быть поглощённым(ой) эмоциями.

Практические упражнения

Мои проявления боли

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам начать замечать, как измена проявляется в Вашей жизни. Запишите, какие эмоциональные 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 происходило, когда Вы почувствовали сильные эмоции или дискомфорт. Например: «Я услышал(а) песню, которую мы слушали вместе».

### Шаг 2: Запишите физические реакции.

**Инструкция:** В столбец «Физические реакции» опишите, что Вы чувствовали. Например: «Сердцебиение, ком в горле, слабость в ногах».

### Шаг 3: Запишите эмоциональные реакции.

**Инструкция:** В столбец «Эмоциональные реакции» запишите, какие эмоции Вы испытывали. Например: «Боль, гнев, отчаяние».

### Шаг 4: Запишите поведенческие реакции.

**Инструкция:** В столбец «Поведенческие реакции» запишите, что Вы сделали. Например: «Я начал(а) плакать и закрылся(ась) в комнате».

Ситуация  
Физические реакции  
Эмоциональные реакции  
Поведенческие реакции

**День 2: Цикл горя.** Разбор стадий проживания травмы: шок, гнев, торг, депрессия, принятие.

Сегодня Вы разберёте стадии проживания травмы после измены: шок, гнев, торг, депрессия, принятие. Понимание этого цикла – это ключ к тому, чтобы начать действовать.

После измены Вы можете чувствовать, что Вы застряли в прошлом. Вы можете думать о своих прошлых ошибках («Почему я не сделал(а) больше?») или о своих будущих страхах («Я никогда не смогу справиться с этим»). Такие мысли только усиливают Вашу тревогу.

Чтобы справиться с этим, Вы должны научиться **интегрировать свой опыт**. Это не означает, что Вы должны забыть о прошлом. Наоборот, Вы должны принять его, но не позволять ему контролировать Вашу жизнь.

**Цикл горя** – это процесс, в котором Вы даёте своему прошлому место в своей истории, но не позволяете ему определять Ваше будущее. Вы можете сказать себе: «Измена была частью моей жизни, но она не определяет, кто я есть».

Когда Вы интегрируете свой опыт, Вы перестаёте быть жертвой и становитесь выжившим(ей). Это поможет Вам освободиться от страха и начать жить полной жизнью.

Практические упражнения

Мой цикл горя

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам понять, как измена проявляется в Вашей жизни. Запишите, как Вы реагируете на ситуации, которые вызывают у Вас стресс.

**Шаг 1: Опишите стадию.**

**Инструкция:** В столбец «Стадия» запишите, на какой стадии Вы находитесь. Например: «Шок».

**Шаг 2: Запишите, что Вы чувствовали.**

**Инструкция:** В столбец «Мои чувства» запишите, какие эмоции и физические ощущения Вы испытали. Например: «Я не чувствовал(а) ничего, у меня была оцепенелость».

**Шаг 3: Запишите, что Вы делали.**

**Инструкция:** В столбец «Как я справился(ась)?» запишите, что Вы делали, чтобы справиться с ситуацией. Например: «Я сидел(а) и смотрел(а) в одну точку».

Стадия  
Мои чувства  
Как я справился(ась)?

**День 3: Мои «кнопки горя».** Выявление личных триггеров, которые вызывают сильные эмоции после измены.

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

Когда Вы чувствуете, что не можете остановиться, когда Вы переживаете измену, Вы можете думать, что это произошло «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:

**Критика.** Когда Вас критикуют, Вы можете чувствовать, что Вы недостаточно хороши. Это может привести к тому, что Вы будете переживать измену ещё сильнее.

**Сравнение.** Когда Вы сравниваете себя с другими, Вы можете чувствовать, что Вы не соответствуете ожиданиям. Это может привести к тому, что Вы будете переживать измену ещё сильнее.

**Неидеальность.** Когда Вы совершаете ошибку, Вы можете чувствовать себя неудачником(цей). Это может привести к тому, что Вы будете переживать измену ещё сильнее.

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 «кнопки горя»

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам выявить Ваши триггеры. Запишите, что происходило в момент, когда Вы не могли остановиться.

### **Шаг 1: Опишите ситуацию.**

**Инструкция:** В столбец «Ситуация» запишите, что происходило. Например: «Я услышал(а) критику от начальника».

### **Шаг 2: Запишите эмоции и физические реакции.**

**Инструкция:** В столбец «Эмоции и физические реакции» запишите, какие эмоции Вы испытали и что Вы чувствовали. Например: «Я почувствовал(а) себя подавленным(ой), у меня заболела голова».

### **Шаг 3: Опишите, что Вы делали.**

**Инструкция:** В столбец «Что я сделал(а)?» запишите, что Вы делали. Например: «Я пошёл(ла) в магазин и купил(а) много сладостей».

Ситуация

Эмоции и физические реакции

Что я сделал(а)?

**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. Это поможет Вам справиться со стрессом и не переедать.

Когда Вы чувствуете, что у Вас приступ переедания, 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 справиться 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: Мои воспоминания.** Описание самых ярких и тёплых моментов, связанных с прошлыми отношениями.

Сегодня Вы работаете с воспоминаниями. Вы опишете самые яркие и тёплые моменты, связанные с прошлыми отношениями. Это поможет Вам не обесценивать свой прошлый опыт и увидеть, что Вы способны на глубокие и настоящие чувства.

После измены, Ваша память может исказить прошлое. Вы можете вспоминать только самые плохие моменты, чтобы оправдать своё чувство вины или гнева. Вы можете обесценивать всё хорошее, что было в Ваших отношениях. Такое мышление только усиливает Вашу боль и разочарование.

**Работа с воспоминаниями** – это один из самых важных навыков в работе с травмой. Это не означает, что Вы должны забыть о плохом. Наоборот, это помогает Вам принять свой прошлый опыт и увидеть, что Вы не беспомощны перед лицом боли.

Когда Вы вспоминаете самые яркие и тёплые моменты, Вы доказываете себе, что Вы способны на глубокие и настоящие чувства. Это поможет Вам не обесценивать себя и свои отношения.

Например, Вы можете вспомнить, как Вы сидели на диване и смотрели фильм с любимым человеком. Вы можете вспомнить, как Вы смеялись. Вы можете вспомнить, как Вы чувствовали себя в тот момент. Когда Вы вспоминаете эти моменты, Вы даёте своему телу и разуму сигнал расслабиться. Вы говорите себе, что Вы не одиноки в этом, и что Вы можете справиться.

Практические упражнения

Мои тёплые воспоминания

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам вспомнить самые яркие и тёплые моменты, связанные с прошлыми отношениями. Запишите, что Вы вспоминаете, и как Вы себя чувствуете.

### **Шаг 1: Опишите ситуацию.**

**Инструкция:** В столбец «Ситуация» запишите, что Вы вспоминаете. Например: «Я сидел(а) на диване и смотрел(а) фильм с любимым человеком».

### **Шаг 2: Запишите, как Вы себя чувствовали.**

**Инструкция:** В столбец «Как я себя чувствовал(а)?» запишите, какие эмоции и физические ощущения Вы испытали. Например: «Я чувствовал(а) себя счастливым(ой), у меня было тепло в груди».

### **Шаг 3: Запишите, что Вы думаете.**

**Инструкция:** В столбец «Что я думаю?» запишите, что Вы думаете о ситуации. Например: «Я думаю, что мы были очень счастливы вместе».

Ситуация

Как я себя чувствовал(а)?

Что я думаю?

**День 6: Дневник чувств и эмоций.** Начинаем вести записи, чтобы отслеживать и осознавать свои переживания.

Сегодня Вы начинаете вести дневник чувств и эмоций. Это поможет Вам отслеживать связь между едой, настроением и событиями, что является ключом к пониманию своей проблемы.

Часто, когда Вы переживаете измену, Вы не осознаёте, почему Вы это делаете. Вы можете передать, когда Вы чувствуете тревогу, скуку, одиночество или усталость. Это приводит к тому, что Вы не можете контролировать своё состояние.

**Ведение дневника чувств и эмоций** – это один из самых эффективных инструментов в работе с травмой. Он поможет Вам увидеть, что Вы не всегда так поступаете. Вы можете быть удивлены, узнав, что Ваше переживание происходит после определённых эмоций или событий.

Дневник также поможет Вам выявить закономерности, которые Вы раньше не замечали. Например, Вы можете обнаружить, что Вы едите больше, когда Вы чувствуете тревогу.

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.

Практические упражнения

Дневник чувств и эмоций

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

### **Шаг 1: Запишите время.**

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

### **Шаг 2: Запишите, что происходило.**

**Инструкция:** Опишите, что происходило. Например: «Я сидел(а) на работе и не мог(ла) сосредоточиться».

### **Шаг 3: Запишите эмоции.**

**Инструкция:** Зафиксируйте эмоции, которые возникли у Вас. Например: «Раздражение, безысходность».

### **Шаг 4: Запишите уровень энергии.**

**Инструкция:** Оцените Ваш уровень энергии от 1 до 10. Например: «3».

### **Шаг 5: Запишите, что Вы делали.**

**Инструкция:** Запишите, что Вы делали. Например: «Я сделал(а) перерыв на 15 минут».

Время

Что происходило?

Эмоции

Уровень энергии (1-10)

Что я делал(а)?

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

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.

Первая неделя была посвящена осознанию. Вы научились распознавать проявления измены, анализировать её 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 переживание происходит после определённых эмоций или событий. Возможно, Вы обнаружите, что техники релаксации помогают Вам справиться с тревогой.

Просто наблюдайте и делайте выводы. Этот анализ станет основой для следующих недель, когда Вы будете работать с иррациональными мыслями и убеждениями, которые лежат в основе Вашего состояния.

Практические упражнения

Анализ итогов недели

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

**Шаг 1: Ответьте на вопросы.**

## **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.