

Дарья Шварц

# ДИСМОРФОФОБИЯ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Дисморфофобия:  
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

## **Шварц Д.**

Дисморфофобия: 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 дисморфофобии	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Дарья Шварц

## Дисморфофобия: 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 дисморфофобии

**День 1: что такое дисморфофобия?** Изучение проявлений расстройства на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Сегодня Вы начинаете свой путь к пониманию дисморфофобии. Вы изучите её ключевые проявления и их влияние на жизнь, что поможет Вам осознать это состояние и перестать винить себя.

Дисморфофобия – это не просто неудовлетворённость своей внешностью. Это **психическое расстройство**, которое заставляет Вас чрезмерно и навязчиво беспокоиться о мнимых или незначительных недостатках. В результате это приводит к значительному стрессу, который может повлиять на Вашу повседневную жизнь.

Дисморфофобия проявляется на трёх основных уровнях:

**Навязчивые мысли (когнитивный уровень).** Ваш разум постоянно занят мыслями о Вашем «недостатке». Вы можете проводить часы, думая о нём, сравнивая себя с другими или мечтая об операциях, которые могут «исправить» проблему.

**Сильные эмоции (эмоциональный уровень).** Вы можете чувствовать сильную тревогу, стыд, вину, отчаяние, печаль или депрессию. Эти эмоции могут быть настолько сильными, что Вы не можете думать ни о чём другом.

**Компульсивные действия (поведенческий уровень).** Вы можете проводить часы перед зеркалом, скрывать свой «недостаток» под одеждой, спрашивать других, как Вы выглядите, или избегать социальных ситуаций. Эти действия дают временное облегчение, но в долгосрочной перспективе только усиливают Вашу тревогу.

Понимание этих проявлений – это первый шаг к тому, чтобы справиться с дисморфофобией. Важно помнить, что это не Ваша вина, а всего лишь симптом расстройства. Ваша цель – за своими реакциями и понять, что заставляет Вас так поступать.

Практические упражнения

Мои проявления дисморфофобии

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам начать замечать, как дисморфофобия проявляется в Вашей жизни. Запишите, какие эмоциональные, поведенческие и когнитивные 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 смотрел(а) в зеркало, и мне не понравился мой нос».

**Шаг 2: Запишите эмоциональные проявления.**

**Инструкция:** В столбец «Эмоциональные проявления» опишите, что Вы чувствовали. Например: «Раздражение, безысходность».

**Шаг 3: Запишите поведенческие проявления.**

**Инструкция:** В столбец «Поведенческие проявления» запишите, что Вы сделали. Например: «Я начал(а) прикоснуться к своему носу».

#### **Шаг 4: Запишите когнитивные проявления.**

**Инструкция:** В столбец «Когнитивные проявления» запишите, какие мысли у Вас возникли. Например: «Я никогда не смогу принять свой нос».

Ситуация  
Эмоциональные проявления  
Поведенческие проявления  
Когнитивные проявления

**День 2: Цикл дисморфофобии.** Разбор замкнутого круга: навязчивая мысль – проверка – тревога – еще более навязчивая мысль.

Сегодня Вы разберёте замкнутый круг дисморфофобии: навязчивая мысль – проверка – тревога – ещё более навязчивая мысль. Это поможет Вам понять, почему расстройство так сложно преодолеть.

Жизнь с дисморфофобией часто ощущается как нахождение в ловушке. Вы можете переживать один и тот же цикл снова и снова. Этот цикл состоит из трёх основных шагов:

**Навязчивая мысль.** Она приходит к Вам внезапно. Например: «Мой нос слишком большой». Эта мысль – не просто мнение, а навязчивое убеждение, от которого трудно избавиться.

**Проверка.** Чтобы справиться с тревогой, которая возникает из-за этой мысли, Вы начинаете проверять себя. Например, Вы можете смотреть в зеркало, чтобы убедиться, что Ваш нос действительно большой, или прикоснуться к нему, чтобы «исправить» его.

**Ещё более навязчивая мысль.** Проверка даёт Вам временное облегчение, но в долгосрочной перспективе только усиливает Вашу тревогу. Вы можете начать думать: «Мой нос выглядит ещё хуже, чем я думал(а)», «Я никогда не смогу похудеть». Это приводит к тому, что Вы будете переживать дисморфофобию ещё сильнее.

Понимание этого цикла – это первый шаг к тому, чтобы справиться с ним. Важно помнить, что каждый раз, когда Вы проверяете себя, Вы только усиливаете свою тревогу. Ваша цель – наблюдать за своими реакциями и понять, что заставляет Вас так поступать.

Практические упражнения

Мой цикл дисморфофобии

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам начать замечать, как дисморфофобия проявляется в Вашей жизни. Запишите, какие навязчивые мысли и компульсивные действия Вы наблюдаете в течение дня.

#### **Шаг 1: Опишите ситуацию.**

**Инструкция:** В столбец «Ситуация» запишите, что происходило, когда Вы почувствовали сильные эмоции или дискомфорт. Например: «Я смотрел(а) в зеркало, и мне не понравился мой нос».

#### **Шаг 2: Запишите навязчивую мысль.**

**Инструкция:** В столбец «Навязчивая мысль» запишите, какая мысль пришла Вам в голову. Например: «Мой нос слишком большой».

**Шаг 3: Запишите компульсивное действие.**

**Инструкция:** В столбец «Компульсивное действие» запишите, что Вы сделали. Например: «Я начал(а) прикасаться к своему носу, чтобы «исправить» его».

Ситуация

Навязчивая мысль

Компульсивное действие

**День 3: Идентификация триггеров.** Выявление личных триггеров, которые запускают фиксацию на внешности и тревогу.

Сегодня Вы выявляете личные триггеры, которые запускают фиксацию на внешности и тревогу. Это поможет Вам понять, что заставляет Вас так поступать.

Когда Вы чувствуете, что Вы не можете справиться с дисморфофобией, Вы можете думать, что это происходит «ниоткуда». На самом деле, у каждого человека есть свои «**триггеры**» – это личные ситуации, которые вызывают фиксацию на внешности. Эти триггеры могут быть связаны с Вашими воспоминаниями или убеждениями:

**Критика.** Когда Вас критикуют, Вы можете думать, что Вы недостаточно хорош(а). Это может привести к тому, что Вы будете переживать дисморфофобию 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 дисморфофобию ещё сильнее.

**Неудача.** Когда Вы терпите неудачу, Вы можете думать, что у Вас ничего не получится. Это может привести к тому, что Вы будете переживать дисморфофобию 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 триггеры

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам выявить Ваши триггеры. Запишите, что происходило в момент, когда Вы чувствовали тревогу.

**Шаг 1: Опишите ситуацию.**

**Инструкция:** В столбец «Ситуация» запишите, что происходило. Например: «Я не смог(ла) выполнить задачу на работе».

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

**Инструкция:** В столбец «Что я почувствовал(а)?» запишите, какие эмоции и физические ощущения Вы испытали. Например: «Я почувствовал(а) себя подавленным(ой), у меня заболела голова».

**Шаг 3: Опишите, что Вы думали.**

**Инструкция:** В столбец «Что я подумал(а)?» запишите, какие мысли у Вас возникли. Например: «Я – неудачник(ца)».

Ситуация

Что я почувствовал(а)?

Что я подумал(а)?

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

Сегодня Вы учитесь практиковать дыхательные упражнения и другие методы для снижения эмоционального напряжения и стресса. Это поможет Вам справиться с тревогой и не поддаваться импульсивности.

Когда Вы чувствуете тревогу, 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: Дневник мыслей и ощущений.** Начинаем вести записи, чтобы отслеживать связь между мыслями о внешности, эмоциями и компульсивными действиями.

Сегодня Вы начинаете вести записи, чтобы отслеживать связь между мыслями о внешности, эмоциями и компульсивными действиями. Это поможет Вам выстроить объективную картину своего состояния.

Когда Вы страдаете дисморфофобией, Вам может казаться, что Вы не можете контролировать свои мысли. Это приводит к тому, что Вы не можете наслаждаться жизнью и постоянно чувствуете себя неудовлетворённым(ой).

**Ведение дневника** – это как кнопка «перезагрузки» для Вашего тела. Оно помогает Вам переключить фокус с негативных мыслей на позитивные и укрепить чувство собственного достоинства. Когда Вы сосредоточены на своих мыслях и действиях, Вы начинаете видеть, что у Вас есть много поводов для радости.

**Почему это важно?** Когда Вы ведёте дневник, Вы не только записываете свои мысли, но и учитесь ценить себя. Вы понимаете, что Ваша ценность не зависит от того, как Вы выглядите, а от того, кто Вы есть. Это поможет Вам быть более уверенным(ой) в своих силах и не поддаваться иррациональным мыслям.

Практические упражнения

Дневник мыслей и ощущений

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам начать замечать, как дисморфофобия проявляется в Вашей жизни. Запишите, какие навязчивые мысли и компульсивные действия Вы наблюдаете в течение дня.

**Шаг 1: Опишите ситуацию.**

**Инструкция:** В столбец «Ситуация» запишите, что происходило, когда Вы почувствовали сильные эмоции или дискомфорт. Например: «Я смотрел(а) в зеркало, и мне не понравился мой нос».

**Шаг 2: Запишите навязчивую мысль.**

**Инструкция:** В столбец «Навязчивая мысль» запишите, какая мысль пришла Вам в голову. Например: «Мой нос слишком большой».

**Шаг 3: Запишите компульсивное действие.**

**Инструкция:** В столбец «Компульсивное действие» запишите, что Вы сделали. Например: «Я начал(а) прикасаться к своему носу, чтобы «исправить» его».

Ситуация  
Навязчивая мысль  
Компульсивное действие

**День 6: Отделяем факты от фантазий.** Учимся отличать реальные черты внешности от искаженного восприятия.

Сегодня Вы учитесь отличать реальные черты внешности от искажённого восприятия. Это поможет Вам понять, что заставляет Вас так поступать.

Когда Вы страдаете дисморфофобией, Вы можете видеть себя не таким(ой), какой(ой) Вы есть на самом деле. Например, Вы можете видеть, что Ваш нос слишком большой, хотя на самом деле он нормальный. Это приводит к тому, что Вы не можете наслаждаться жизнью и постоянно чувствуете себя неудовлетворённым(ой).

**Отделение фактов от фантазий** – это процесс, в котором Вы сознательно выбираете новые, более здоровые способы реагирования на стресс. Эти модели должны быть:

**Реалистичными.** Они должны быть основаны на фактах, а не на домыслах.

**Полезными.** Они должны помогать Вам двигаться вперёд, а не заставлять Вас стоять на месте.

**Достижимыми.** Они должны быть настолько достижимыми, чтобы Вы могли поверить в них.

Например, Вы можете спросить себя: «Что бы сказал(а) мой(я) лучший(ая) друг(подруга) об этом?». Другой человек, который не страдает дисморфофобией, не будет видеть в Вас те «недостатки», которые видите Вы.

Практические упражнения

Мои факты и фантазии

**Аннотация:** Это упражнение поможет Вам составить план для формирования новых, здоровых привычек. Запишите, что Вы будете делать, чтобы справиться с трудностями.

**Шаг 1: Опишите мысль.**

**Инструкция:** В столбец «Мысль» запишите мысль, которая вызывает у Вас чувство тревоги. Например: «Мои глаза слишком маленькие».

**Шаг 2: Запишите, что Вы делаете.**

**Инструкция:** В столбец «Действие» запишите, что Вы делаете. Например: «Я смотрю в зеркало».

**Шаг 3: Запишите, что бы сказал(а) другой человек.**

**Инструкция:** В столбец «Что бы сказал(а) другой человек?» запишите, что бы сказал(а) другой человек. Например: «Он(а) бы сказал(а), что мои глаза нормальные».

Мысль

Действие

Что бы сказал(а) другой человек?

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

Сегодня Вы подводите итоги первой недели. Вы проанализируете свои записи в дневнике, чтобы отметить 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 дисморфофобии, 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 тревога 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.

## **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.