

Олеся Ковальчук

Дай обниму

Твой карманный план на случай,
когда земля уходит из-под ног



Олеся Ковальчук

Дай обниму

«Автор»

2026

Ковальчук О.

Дай обниму / О. Ковальчук — «Автор», 2026

Книга не научный трактат и не токсичный позитив. Это карманная подруга для тех, у кого после расставания болит так, что трудно дышать. Автор проведет через первые самые темные недели: от режима ЧС и панических атак — до возвращения в тело, ревизии розовых очков, поиска новой опоры и письма себе в будущее. Внутри — 18 практик и инструментов: аптечка первой помощи, правило трех звонков, утренние страницы, комната скорби, письмо на тот свет, выключение кино, контрастный душ, апельсин, первобытные танцы, таблица реальности, инвентаризация приобретений, колесо ценностей, капсула времени и другие. Плюс бонус-аптечка: плейлисты для слез и злости, фильмы без обесценивания. Главная ценность — бережный, честный и конкретный план самопомощи. Не «время лечит», а маленькие шаги, которые помогают выжить, вернуть себе энергию и собрать себя заново. Книга не заменяет психотерапию, но может стать той опорой, которая нужна прямо сейчас.

© Ковальчук О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дни 1–3. Как перестать задыхаться	9
Правило трех звонков	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Олеся Ковальчук

Дай обниму

Олеся Ковальчук

Дай обниму

Твой карманный план на случай, когда земля уходит из-под ног



© Олеся Ковальчук, 2026. Все права защищены.

Предисловие. Дай обниму

Привет.

Если ты держишь эту книгу в руках или открыла этот файл, скорее всего, сейчас очень больно. Мир сузился до размеров комнаты, телефон молчит, а внутри такая пустота, что становится физически страшно дышать. Это нормально. То, что с тобой происходит — не слабость и не драма на ровном месте. Это реальное горе. Твой мозг переживает ломку по человеку, который был частью твоей системы выживания. Нейронные связи буквально кричат о потере.

Я не буду говорить тебе «просто полюби себя», «всё к лучшему» или «время лечит». Время само по себе ничего не лечит, оно просто проходит мимо, пока мы стоим на месте. Лечат действия. Маленькие, крошечные шаги, которые кажутся невозможными прямо сейчас.

Эта книга — не научный трактат психолога в белом халате. Это карманная подруга. Я собрала здесь то, что действительно работает, когда земля уходит из-под ног. Здесь нет ток-

сичного позитива. Есть только бережность, честность и конкретные инструменты, чтобы пережить первые самые темные недели.

Как этим пользоваться:

Не пытайся прочитать всё за один вечер от корки до корки. От этого может стать еще хуже.

Читай по одной главе-уроку. Сделай практику. Выдохни.

Если накрыло паникой посреди ночи — открывай сразу **Блок 1**. Там инструкция по выживанию.

На полях специально оставлено место. Рисуй там каракули, пиши матерные слова, плачь на эти страницы. Пусть эта бумага впитает часть твоей боли.



Ты справишься. Не потому что должна быть сильной, а потому что у тебя теперь есть план.

А пока — давай обниму.

Краткое содержание.
(Карта маршрута)

Чтобы ты понимала, куда мы идем, вот наш маршрут. Ты можешь прыгать между главами, но лучше двигаться последовательно. Каждая глава рассчитана примерно на 3–5 дней жизни.

Блок

Название

О чем здесь

[00]

Предисловие. Дай обниму

Почему это работает и правила использования книги.

[01]

Режим ЧС: Выжить

Дни 1–3. Как перестать задыхаться. Сон, еда, базовая безопасность. Что делать, если трясет и перехватывает горло. Инструкция первой помощи самой себе.

[02]

Назови свою боль

Неделя 1. Легализация эмоций. Разрешаем себе выть, ненавидеть и жалеть себя без чувства вины. Учимся отличать свои мысли от фактов.

[03]

Похороны бывшего

Недели 1–2. Ритуал отпускания гнева. Практика, которая сжигает ненависть и обиду, возвращая тебе энергию. Как похоронить иллюзию и перестать ждать.

[04]

Выключи кино

Недели 2–3. Работа с навязчивыми воспоминаниями. Техника стирания красок, уменьшения значимости и выключения проектора боли.

[05]

Возвращение в тело

Месяц 1. Выход из головы в ощущения. Как разорвать цикл руминации через холодную воду, движение и вкус еды. Сенсорная диета.

[06]

Ревизия розовых очков

Месяц 1. Деконструкция мифа о нем. Таблица реальности против фантазий. Снятие партнера с пьедестала.

[07]

Одиночество vs Одиночность

Месяц 1–2. Поиск разницы между покинутостью и свободой. Первая встреча с собой настоящей.

[08]

Сборка новой опоры

Месяц 2+. Колесо ценностей. Кто я без статуса «мы»? Поиск смыслов вне контекста пары.

[09]

Аптечка скорой помощи

Бонус-треки. Плейлист для слез, плейлист для злости, список фильмов, где героини выбираются из ада красиво.

[10]

Письмо себе в будущее

Финал. Послание той себе, которая откроет этот файл через год.

[01] Режим ЧС: Выжить

Дни 1–3. Как перестать задыхаться

Твое тело сейчас в панике. Сердце колотится, горло перехватывает, воздуха не хватает. Это физиология, а не слабость. Твоя единственная задача на эти три дня — просто выжить. Никакого анализа отношений, никаких планов на будущее. Только базовые настройки организма.



Практика «Аптечка первой помощи»

Когда накрывает паникой, мозг отключается. Тебе не нужно ничего решать, тебе нужны готовые инструменты под рукой. Собери их прямо сейчас в одну коробку или поставь на тумбочку у кровати:

Бутылка воды и шоколадка (или банан). Глюкоза дает мозгу топливо думать, вода снимает ком в горле.

Бумажные пакеты или просто сложенные лодочкой ладони. Если начнется гипервентиляция, дыши в них медленно, пока пульс не упадет.

Твердый предмет для сжатия: эспандер, теннисный мячик или даже связка ключей. В момент приступа сжимай его что есть силы, чтобы физическая боль перекрыла душевную.

Список из трех телефонов людей, которым можно написать «мне плохо» в 3 часа ночи без извинений.



Правило трех звонков

Сейчас тебе кажется, что ты одна во всей Вселенной и отвлекать людей стыдно. Это ложь, которую диктует паника. Выбери прямо сейчас в телефоне три контакта людей, которым ты доверяешь. Не самых близких (на них часто лежит своя боль), а тех, кто стабильный. Напиши им заранее, каждому простое сообщение:

«Привет! Я прохожу через тяжелый период (или делаю практику из книги самопомощи). Можешь сделать мне небольшое одолжение? Если я напишу тебе слово "тревога" в любое время дня или ночи — просто ответь мне чем угодно за пару минут. Это очень поможет мне успокоиться». Отправь это трём людям сегодня.



Практика «Заземление 5-4-3-2-1»

Она нужна для моментов, когда сообщение отправить не удалось или оно еще не прочитано, а паника уже здесь. Если тебя трясет и стены плывут перед глазами, верни мозг в реальность через органы чувств. Говори вслух или про себя:

5 вещей, которые ты видишь прямо сейчас (лампочка, трещина на обоях, блик на столе).

4 вещи, которые ты можешь потрогать (ощути фактуру ткани своей одежды, прохладу стекла, гладкость стола).

3 звука, которые ты слышишь (гул холодильника, шум машин за окном, собственное дыхание).

2 запаха, которые чувствуешь (духи на запястье, запах чая, просто воздух комнаты).



вещь, которую можешь попробовать на вкус (сделай глоток воды, рассоси дольку лимона или мятный леденец).

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.