

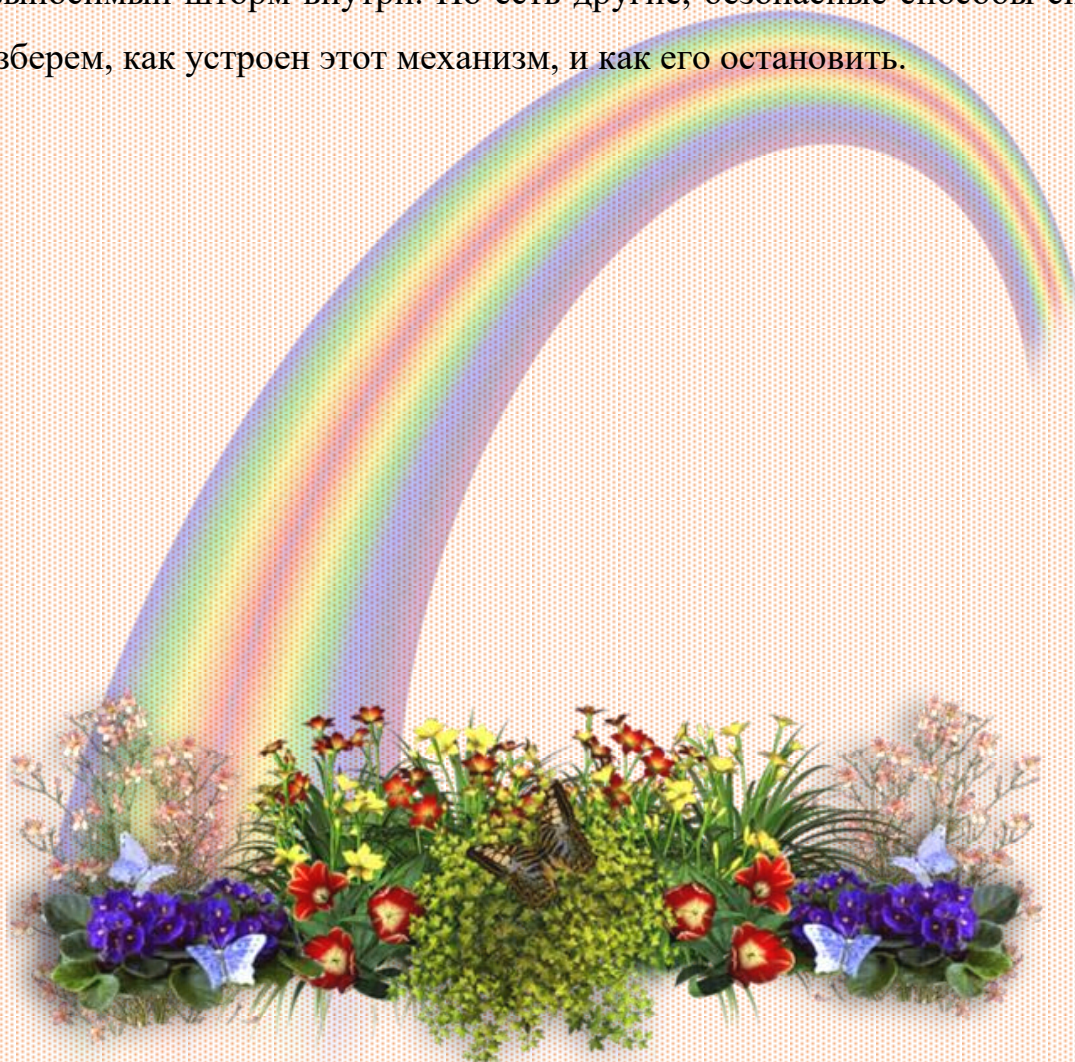
Когда болит внутри: всё о селфхарме и о том, как подружиться со своим телом

Рабочая тетрадь

Здесь тебя не осудят

Если ты открыл эту страницу, возможно, на твоём теле есть шрамы, порезы или ожоги, о которых ты никому не рассказываешь и которые тщательно прячешь под длинными рукавами. Возможно, прямо сейчас ты чувствуешь невыносимую душевную боль и одиночество.

Мы понимаем, что твои повреждения — это не каприз и не попытка «привлечь внимание». Это твой крик о помощи и единственный способ, который ты нашёл, чтобы заглушить невыносимый шторм внутри. Но есть другие, безопасные способы справляться. Давай разберём, как устроен этот механизм, и как его остановить.



Часть 1. Что такое селфхарм?

В клинической психологии **селфхарм** (англ. *self-harm*) или несуицидальное самоповреждение личности — это преднамеренное причинение вреда своему телу (порезы, ожоги, расцарапывание кожи, синяки, выдергивание волос) с целью **регуляции невыносимых эмоциональных состояний**.

Психофизиологический механизм: Почему это «работает»?

Когда человек сталкивается с сильнейшим эмоциональным стрессом (чувство вины, стыда, одиночества, невыносимая душевная боль), его префронтальная кора не справляется. Мозг начинает «плавиться» от эмоций. В момент причинения себе физической боли происходит удивительный, но коварный биохимический процесс:



Организм воспринимает физическую травму как угрозу и мгновенно выбрасывает в кровь **эндорфины** — естественные обезболивающие гормоны.



Эндорфины на короткое время гасят не только физическую, но и душевную боль. Наступает кратковременное облегчение, расслабление и покой.

В чем главная ловушка? Это суррогатный, разрушительный способ саморегуляции.

Облегчение длится недолго. Вслед за ним неизбежно приходят новые, еще более тяжелые чувства: **стыд, вина, страх разоблачения и отвращение к себе**. Формируется замкнутый круг (зависимость), напоминающий наркотическую:

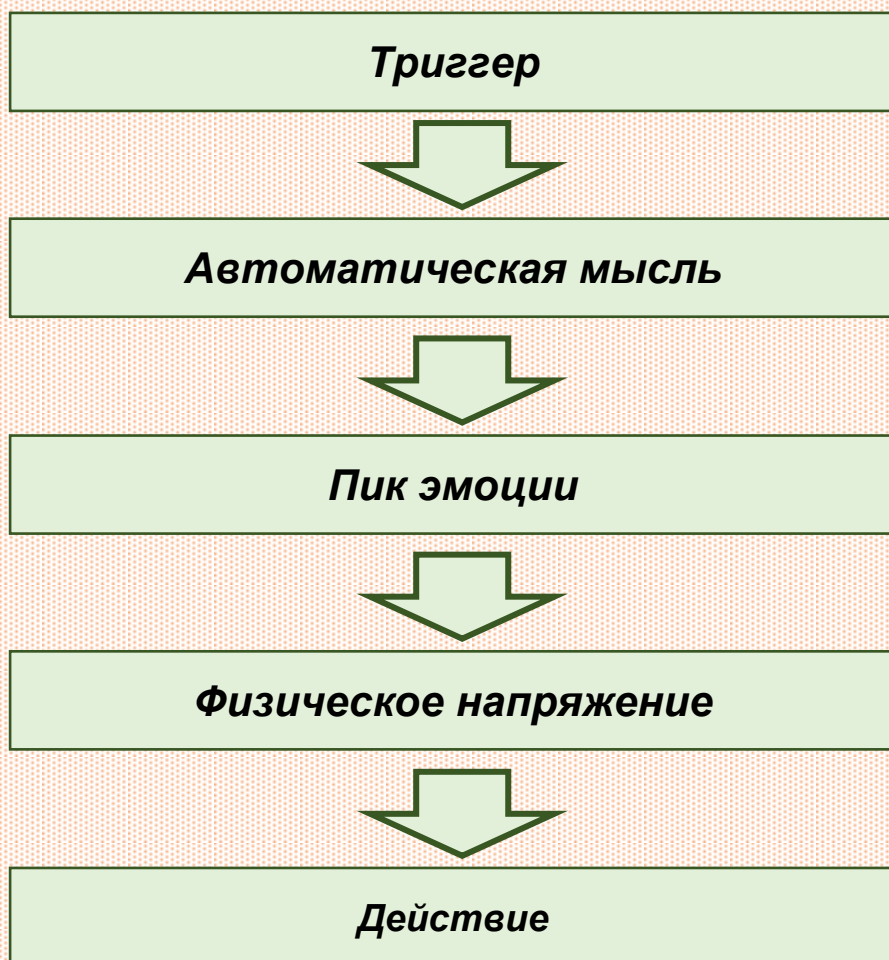


Наша задача — разорвать этот круг и научить мозг получать покой без разрушения тела.

Часть 2. Онлайн-диагностика и самонаблюдение

1. [Тест на самоповреждение \(психологический тест на селфхарм\)](#)
2. [Пройдите онлайн-тест на «Какой вы вид селфхарма?»](#)

Селфхарм никогда не происходит на пустом месте. Перед ним всегда идет невидимая цепочка:



Если человек научится замечать эту цепочку на этапе мысли или эмоции, он сможет остановить руку.

Бланк самонаблюдения: «Мой бережный дневник состояний»

Инструкция: Этот дневник — твой личный безопасный радар. Заполняй его в моменты, когда ты почувствовал сильную внутреннюю бурю и тягу причинить себе вред (неважно, удержался ты в этот раз или случился срыв). Здесь нет оценок. Мы просто учимся понимать язык твоего тела и эмоций.

Автор-составитель: Каменева Н.В.

Интерактивная карта «Цепочка событий»

1. **Что запустило шторм? (Внешний триггер):** Какое событие произошло незадолго до того, как тебе стало плохо? *(Например: получил резкое сообщение от мамы, остался один в комнате общежития в пятницу вечером, получил замечание от старосты).*

Мой ответ:



2. **Что «нашептал» Внутренний Критик? (Мысли):** Какая мысль промелькнула в твоей голове в этот момент? *(Например: «я никчемный», «меня никто не любит», «я во всем виноват», «это никогда не кончится»).*

Мой ответ:



3. **Какая эмоция тебя затопила?** (Выбери или допиши свое: Одиночество, Дикий стыд, Обида, Злость на себя, Паника, Опустошение/Онемение).

Мой ответ:



4. **Как отреагировало тело?** Что ты почувствовал физически перед тем, как потянуться к лезвию/зажигалке? (Например: ком в горле, сильное сердцебиение, удушье, жар, невыносимый зуд в руках, желание сжаться в комок).

Мой ответ:



5. **Моё действие сегодня:** Что произошло в итоге?

☐

Мне было очень тяжело, но я применил технику замены (лед, маркер, резинка).

☐

Сегодня шторм оказался сильнее, и я сорвался

Помни: ты все равно молодец, что заполняешь этот бланк. Это шаг к исцелению.

Что делать с результатами?

Ты заполнил эту карту. Ты — огромный молодец, потому что посмотреть в лицо своей боли требует колоссальной смелости. Теперь ты видишь, что селфхарм — это не внезапное безумие, а **понятный процесс, у которого есть свои правила**. Давай научимся использовать эти результаты для твоей защиты.

1. Твой главный триггер и План перехвата (Пункты 1 и 2)

Посмотри на то, что запускает твою бурю. Твой мозг реагирует не на само событие, а на то, что шепчет Внутренний Критик («я никчемный»).

Твой шаг: Как только в будущем повторится похожая ситуация (например, ты снова останешься один вечером в общежитии), не жди, пока накатит паника. Действуй превентивно! Включи в этот момент фильм из нашей «**Аптечки для души**» или открой практическую книгу Шэри Ван Дейк, которую мы рекомендовали. Нам нужно занять мозг до того, как проснется Критик.

2. Поймай шторм на уровне тела (Пункт 4)

Физические ощущения в теле (зуд в руках, ком в горле, стук сердца) — это **самый главный звонок будильника**. Это знак того, что эмоция перешла в физическую фазу и медленно отключает префронтальную кору.

Твой шаг: Как только ты почувствовал этот «зуд» или «ком» — **СТОП**. В эту же секунду, не дожидаясь мыслей, хватай кубик льда из холодильника, сжимай его в руке или бей со всей силы канцелярской резинкой по запястью. Твоему телу нужен сильный физический импульс, чтобы сбросить это напряжение безопасности.

3. Если случился срыв: Протокол пощады

Если ты заполнил пункт 5 и понял, что сорвался — прочитай это очень внимательно:

Твой шаг: Срыв — это не поражение. Это просто деталь процесса обучения. Твоя психика годами спасалась селфхармом, она не может перестроиться за один день. Обработай раны, позаботься о своем теле. Скажи себе вслух: *«Да, сегодня мне было невыносимо плохо, и я не справился. Но я имею право на ошибку. Завтра будет новый день, и я продолжу учиться бережности»*.

Часть 3. Как выйти из замкнутого круга



Чего делать НЕ нужно (Как подкормить ловушку селфхарма)

Ругать себя за срывы.	Если ты держался месяц, но сегодня сорвался и снова причинил себе вред — не называй себя ничтожеством. Самобичевание вызовет новую волну боли, и мозг по привычке потащит тебя к лезвию. Воспринимай срыв как временный откат на большом пути исцеления. Ты учишься, это нормально.
Искать «единомышленников» в депрессивных пабликах.	Обсуждение способов повреждения, демонстрация шрамов в сети и романтизация этой боли только глубже затягивают в зависимость.
Думать, что ты должен справиться в одиночку.	Селфхарм — это глубокий маркер того, что твоя психика перегружена. Просить о помощи — это не слабость, это взрослое решение спасти себя.



Что делать НУЖНО (Лайфхаки успешной адаптации)

Принять «Правило 15 минут».	Когда желание причинить себе вред становится невыносимым, засеки на таймере 15 минут. Пообещай себе: <i>«Если через 15 минут мне будет так же плохо, я сделаю это. Но эти 15 минут я подожду»</i> . В этот промежуток включи техники замены (см. ниже). В 90% случаев пик волны за это время спадет.
Относиться к своим шрамам бережно.	Твои шрамы — это свидетельство того, что тебе было очень плохо, но ты выжил. Не нужно их ненавидеть. Учись обрабатывать раны, заботиться о коже. Тело — твой единственный дом, оно не виновато в душевной боли.
Вести «Календарь чистых дней».	Отмечай дни, когда ты смог справиться без повреждений. Визуальный прогресс очень поддерживает префронтальную кору.

Часть 4. Безопасные техники замены (Как обмануть мозг)

Когда мозг требует физической боли для выброса эндорфинов, мы можем дать ему сильные физические ощущения, но **БЕЗ повреждения и шрамов**. Попробуй эти техники, когда накатывает пик:



Техника «Ледяной шок»: Возьми в ладонь кубик льда и сожми его изо всей силы. Или опусти лицо в раковину с ледяной водой на 10-15 секунд. Организму этого физического шока будет достаточно, чтобы выбросить эндорфины и «перезагрузить» эмоции, но тело останется целым.



Техника «Красный маркер»: Возьми ярко-красный фломастер или маркер и нарисуй на тех местах, где тебе хочется сделать порез, линии, раны или узоры. Визуально мозг увидит «красный сигнал», эмоциональное напряжение начнет падать.



Техника «Канцелярская резинка»: Надень на запястье обычную канцелярскую резинку для денег. Когда желание резать станет невыносимым, оттяни её и щелкни себя по коже. Это больно, это отвлекает, но это не оставляет шрамов и не несет угрозы здоровью.



Техника «Уничтожение бумаги»: Возьми старую газету, ненужную тетрадь или коробку. Рви её в клочья, топчи ногами, кричи со всей силы — выплесни агрессию на неодушевленный предмет.

Рабочий лист «Мои триггеры и альтернативы»

Распечатай этот лист и заполни его. Это твоя персональная карта безопасности.

Мои главные триггеры: Какие события, слова или мысли чаще всего вызывают во мне желание причинить себе вред? (Например: ссора с мамой, одиночество вечером в общаге, когда я получаю плохую оценку).

Мой ответ:



Моя «Скорая помощь»: Какую из безопасных техник (лед, маркер, резинка, разрывание бумаги) я обязуюсь применить **ПЕРВОЙ**, когда почувствую тягу?

Мой ответ:



Мой звонок другу: Кому я могу написать или позвонить в момент пика, чтобы просто отвлечься и поговорить на нейтральную тему?

Имя/Контакт:



Бывают моменты, когда боль, злость или паника накатывают так быстро, что для них просто нет слов. Твоё тело перегружается, а в руках появляется невыносимое физическое напряжение, которое отчаянно требует выхода.

Пожалуйста, остановись. Твоё тело не виновато в этой буре, оно не должно становиться полем боя. Всю эту разрушительную энергию можно и нужно вывести наружу безопасно.

Следующие две страницы созданы специально для этого. Это твоя легальная зона эмоциональной разрядки. Не пытайся сейчас думать или анализировать — просто переверни страницу и позволь рукам сделать всю «черную работу» прямо на бумаге.

Интерактивный лист «Разорви меня в клочья»

Если тебя затопливает невыносимая злость, обида или паника, а руки зудят от напряжения — не трогай свое тело. Вся твоя боль сейчас находится на этом листе. Твоя задача — уничтожить его.

Что нужно сделать:

1. Распечатай эту страницу.
2. Возьми маркер, ручку или карандаш и со всей силы зачеркай этот лист. Рисуй агрессивные каракули, черные круги, колючки, ломанные линии. Дави на стержень так, чтобы бумага рвалась.
3. Чувствуешь, как напряжение выходит из пальцев и плеч? А теперь руками со всей силы вырви эту страницу из тетради.
4. Скомкай её в плотный комок, топчи ногами, кричи на неё, а затем **разорви на мелкие-мелкие кусочки** и выброси в мусорное ведро.
5. Твоя злость ушла вместе с этими клочьями. Твое тело в безопасности.

Арт-практика «Выплесни свой шторм»

Инструкция: Иногда боль настолько глубокая, что для неё нет слов. Давай легализуем её визуально. Возьми цветные карандаши, маркеры или просто ручку. Закрой глаза на 10 секунд, почувствуй, где в теле сидит этот шторм, а теперь открой глаза и выплесни его на бумагу.

Что можно нарисовать:

Нарисуй свою боль или гнев в виде абстрактного чудовища, черной тучи, колючего лабиринта или взрыва.

Раскрась этот рисунок теми цветами, которые сейчас кричат внутри тебя.

Когда рисунок будет готов, посмотри на него со стороны. Твоя боль больше не внутри тебя — она заперта на этом бумажном листе. Ты контролируешь её, а не она тебя.

Интерактивный лист «Разорви меня в клочья»



МЕСТО ДЛЯ ВЫПЛЕСКА ГНЕВА. ЧЕРКАЙ, РВИ, УНИЧТОЖАЙ ЗДЕСЬ

Автор-составитель: Каменева Н.В.

Арт-практика: «Выплесни свой шторм»

