СВЕТЛАНА КРЫЛОВА
Психолог · специалист по работе с травмой
Telegram: @krilovaorg

Есть ли у тебя психологическая травма и как она управляет твоей жизнью?

Бывало, что ты реагируешь на обычные ситуации слишком остро? Безобидное замечание выбивает из колеи на несколько дней, а желание быть «хорошей» заставляет наступать себе на горло. В этом PDF я разберу, как это незаметно проявляется и почему это не дефект твоего характера.

1. ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА: УЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ СЕБЯ?

Вопросы для самонаблюдения перед чек-листом:

1. **Критика.** Вспомни последнюю ситуацию, когда тебя задели, например критикой или холодным тоном. Что ты сделала в первые минуты, что было в теле и что происходило дальше в течение дня?
2. **Давление и конфликт.** Вспомни недавний случай, когда близкий человек или начальник на тебя давил или резко с тобой не соглашался. Что ты почувствовала в первую секунду и что тебе хотелось сделать? А что ты сделала на самом деле, что сказала и как себя повела? И что делала в следующий час: прокручивала разговор, злилась, извинялась, занималась делами?
3. **Детство.** Вспомни себя ребёнком или подростком в моменты, когда тебе вот-вот могло достаться: накричат, отчитают, накажут, отвергнут. Что ты тогда делала, чтобы этого избежать? Как ты это делала и что срабатывало лучше всего?

Ответь честно: сколько из этого с тобой происходит регулярно?

1. Мыслительная жвачка
После разговора ты часами прокручиваешь диалог в голове, ищешь ошибки и очень хочешь извиниться, даже если не в чем.

2. Паника и замирание
Резкий тон, непрочитанное сообщение или замечание тело воспринимает как угрозу: сердце колотится, появляются стыд и страх.

3. Фоновая вина и стыд
Вина шепчет: «Я сделала что-то не так», а стыд говорит: «Со мной в корне что-то не так, я сломанная». Хочется спрятаться от мира.

4. Страх проявляться
Тебе страшно отказать, высказать своё мнение или заявить о себе. Проще подстроиться, чтобы не получить отвержение.

«Если ты узнала себя в нескольких пунктах, возможно, ты живёшь с последствиями психологической травмы».

2. НАСТОЯЩАЯ ПРИЧИНА: ЧТО ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Когда-то, в детстве или в контролирующем окружении, показывать себя настоящей было опасно. За это наказывали, стыдили или отвергали.

Чтобы выжить, твоя нервная система научилась реагировать одним из защитных способов: **беги, замирай или угождай**. Ты научилась подстраиваться и обесценивать себя. И вместе с эмоциями, которые приходилось подавлять, ты «затолкала» глубоко внутрь и саму себя.

3. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ И ПОЧЕМУ У ТЕХНИК ЕСТЬ ПРЕДЕЛ

Я знаю, как устроены травма и контролирующая среда, не только из учебников. Я 10 лет была в контролирующей группе (секте) и прошла весь путь восстановления себя с нуля. Этот опыт помогает мне понимать, как устроена психологическая адаптация и как бережно из неё выходить.

Многие мои клиенты до встречи со мной пробовали дневники благодарности, дыхание, медитации. Это полезные вещи: они помогают успокоиться, когда накрывает. Но они не меняют саму привычную реакцию, и вот почему.

Эта реакция появилась не просто так. Когда-то давно, рядом с конкретными людьми, она помогала тебе не пострадать: затихнуть, угодить, уйти или дать отпор. Ты не придумала её сама, ты научилась ей в отношениях. Дневник или дыхание не могут сыграть роль другого человека, который отреагирует на тебя иначе.

Поэтому и меняется эта реакция тоже в отношениях: когда рядом человек, с которым можно быть собой, и ничего плохого не случается. Это даёт новый опыт, а не просто новое знание.

> **Обрати внимание.** Самопомощь работает, но у неё есть предел. Привычка защищаться включается автоматически, раньше, чем ты успеваешь подумать. Она появилась рядом с людьми, поэтому и меняется легче рядом с людьми, которым можно доверять.

4. БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ СЕБЕ: УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1»

Если прямо сейчас тебя накрывает тревога или стыд, верни внимание в тело:

Оглядись вокруг и найди

- 5 предметов, которые видишь
- 4 ощущения в теле (одежда, пол)
- 3 звука, которые слышишь
- 2 запаха и 1 вкус

Добавь спокойное дыхание

- Вдох: 6 секунд
- Пауза: 4 секунды
- Выдох: 8 секунд
- Пауза: 4 секунды

Длинный выдох говорит нервной системе: «Опасности нет, ты в безопасности».

Сделай следующий шаг к себе

Каждая травма оставляет свой след: кто-то уходит в замирание, кто-то в бесконечное угождение. Если хочешь понять, какая защитная реакция преобладает у тебя и как начать возвращать себя себе, напиши мне в Telegram **@krilovaorg** кодовое слово

РАЗБОР

Я задам тебе 3 вопроса и пришлю личное короткое голосовое сообщение с разбором твоей ситуации. Это бесплатно.

Это образовательный материал, а не диагноз. Если тебе сейчас очень тяжело, пожалуйста, обратись в местную службу экстренной помощи.