

ЗАВЕРШАЮЩИЙ НАВЫК • ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВА

Стать самому себе *терапевтом*.

Девять навыков освоены. Остаётся научиться удерживать результат: спады неизбежны, и дело не в том, чтобы их не было, а в том, чтобы встречать их во всеоружии. Этот навык собирает всё пройденное в личную систему поддержки.

НАВЫК

Профилактика рецидива

ЦЕЛЬ

Удержать результат • пройти спады

ФОРМАТ

Лекция • 14 разворотов

10

- 01 — Наблюдать автоматические мысли
- 02 — Оценивать и оспаривать их
- 03 — Выстраивать сбалансированный ответ
- 04 — Добраться до глубинных убеждений
- 05 — Вернуть энергию через действие
- 06 — Идти навстречу страху
- 07 — Выйти из мысленной жвачки
- 08 — Разделиться с мыслями
- 09 — Говорить с собой по-доброму
- 10 • Удержать результат ← **финал**

С ЧЕГО МЫ НАЧИНАЕМ

Это финал серии. Девять навыков дали инструменты; десятый учит пользоваться ими всю жизнь — особенно в трудные периоды.

Самая частая ошибка после улучшения — забросить практику: «мне лучше, навыки больше не нужны». Но спады в настроении и тревоге — нормальная часть жизни, а не знак провала. Профилактика рецидива готовит вас к ним заранее: распознать первые признаки, иметь план и встретить спад как знакомого, а не как катастрофу.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

Профилактика рецидива не отменяет помощь специалиста. Это способ удержать достигнутое — и вовремя понять, когда снова нужна поддержка.

СОДЕРЖАНИЕ ЛЕКЦИИ

01	Зачем нужна профилактика	07	Поддерживающие практики
02	Спад — это не срыв	08	Сам себе терапевт
03	Личные ранние признаки	09	Если случился откат
04	Карта зон риска	10	Вся серия вместе
05	План на трудный день	11	Когда вернуться к специалисту
06	Аптечка навыков	12	Напутствие

ГЛАВА 01 **Зачем нужна профилактика**

≈ 4 МИН

Выздоровление не идёт по прямой вверх. Это путь с подъёмами и спадами — и общая линия ведёт вверх, даже когда отдельные дни тянут вниз.

Когда становится лучше, велик соблазн всё бросить: «справился, навыки больше не нужны». Но именно в этот момент закладывается будущий откат. Навыки — не костыль на время обострения, а **образ жизни**, который удерживает результат.

Профилактика рецидива переводит вас из роли пациента в роль *хозяина своего состояния*: вы заранее знаете свои уязвимости и держите наготове план.

КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП

Спады неизбежны — к ним можно подготовиться.

Цель не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы падать реже, мягче и быстрее подниматься.

ТРАЕКТОРИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



ЗИГЗАГ, А НЕ ПРЯМАЯ

Спад на 6-й неделе — не возврат к началу, а часть общего подъёма. Зная это, легче его пережить.

Спад — это *не срыв*

≈ 4 МИН

Важно различать два слова. Их путаница и превращает обычный плохой период в настоящий откат — через панику и самокритику.

СПАД

Временное ухудшение

Пара тяжёлых дней, всплеск тревоги, знакомая мысль вернулась.

Нормальная рябь. Сам по себе спад ничего не значит — это не возврат болезни, а обычное колебание.

СРЫВ

Полный откат к началу

«Всё вернулось, вся работа впустую, я снова на дне.»

Чаше это не факт, а *реакция* на спад: испугался, забросил навыки, раскритиковал себя — и сам спустил себя ниже.

ЧТО ПРЕВРАЩАЕТ СПАД В СРЫВ

Не сам спад, а паника и капитуляция в ответ на него.

«Раз стало хуже — всё пропало, нет смысла стараться». Это мысль, и её, как любую другую, можно заметить и оспорить. Спад, встреченный спокойно и с навыками, так и остаётся спадом.

Личные *ранние признаки*

≈ 4 МИН

У каждого спада есть ранние сигналы — личные «первые ласточки», которые появляются раньше, чем станет по-настоящему плохо. Если знать их в лицо, можно вмешаться рано.

Вспомните прошлые трудные периоды: что менялось **в первую очередь**? Обычно это сдвиги в трёх областях — сне, поведении и мыслях. Выпишите свои конкретные признаки и держите этот список под рукой.

СПРОСИТЕ БЛИЗКИХ

Иногда родные замечают наши ранние признаки раньше нас самих. Можно прямо попросить мягко сказать, если они увидят знакомые перемены.

Сон и тело

Хуже засыпаю, просыпаюсь разбитым, пропадает аппетит, нет сил с утра.

Поведение

Отменяю встречи, перестаю выходить, откладываю дела, больше времени в кровати.

Мысли и настроение

Возвращается «не справлюсь», растёт раздражительность, всё чаще «а вдруг».

Карта *зон риска*

≈ 4 МИН

Спады редко приходят на ровном месте — обычно их запускают предсказуемые ситуации. Если знать свои зоны риска заранее, можно встретить их подготовленным, а не врасплох.

01

Нагрузка и стресс

Дедлайны, переработки, сильная усталость, недосып, болезнь — когда ресурс на нуле.

02

Перемены и потери

Переезд, расставание, конфликт, утрата, любые крупные жизненные сдвиги.

03

Личные триггеры

Даты, места, люди, темы, связанные с прошлой болью. У каждого свои.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Знать зону риска — значит усилить заботу о себе именно в ней.

Не избегать жизни, а в трудные периоды осознанно поднимать «дозу» навыков и поддержки: больше сна, больше практики, больше контакта с близкими.

ГЛАВА 05

План на *трудный день*

≈ 5 МИН • ПИСЬМЕННО ЗАРАНЕЕ

В разгар спада трудно соображать ясно. Поэтому план пишут **заранее**, в спокойный период, — как инструкцию самому себе на чёрный день. В трудный момент остаётся просто ей следовать.

РАЗДЕЛ ПЛАНА	ЧТО ЗАПИСАТЬ
Мои ранние признаки	По чему я пойму, что начинается спад (сон, дела, мысли).
Что мне помогает	Конкретные навыки и действия, которые работали для меня раньше.
Первый шаг	<i>Одно маленькое действие, с которого начну (прогулка, звонок, запись мыслей).</i>
Моя опора	Кому написать или позвонить; слова поддержки себе.
Сигнал тревоги	Признаки, при которых пора обратиться к специалисту.

ДЕРЖИТЕ НА ВИДУ

Сохраните план там, где найдёте его в трудный момент: записка в телефоне, лист на холодильнике. В спаде мы забываем, что умеем помогать себе, — план напоминает.

Аптечка *навыков*

≈ 4 МИН

Все навыки серии — это ваша личная аптечка. В трудный момент не нужны все сразу; важно знать, какой инструмент под какую боль, и уметь быстро его достать.

ПРИ ТРЕВОГЕ И СТРАХЕ

Проверить и шагнуть

Оспорить мысль и собрать ответ (02–03), пойти навстречу страху малыми шагами (06).

ПРИ УПАДКЕ И АПАТИИ

Сначала действие

Поведенческая активация: маленькое дело раньше настроения (05). Опереться на близких.

ПРИ ПРОКРУТКЕ МЫСЛЕЙ

Выйти из колеса

Сортировка и «время тревоги» (07), разделение и возврат в настоящее (08).

ПОВЕРХ ВСЕГО — ТОН

Каким бы инструментом вы ни пользовались, держите рядом самосострадание (09). Доброта к себе — это не отдельная таблетка, а та среда, в которой работают все остальные.

Поддерживающие *практики*

Навыки удерживают результат лучше, когда стоят на здоровом фундаменте. Это базовая «гигиена психики» — не лечение, а условия, в которых рецидиву труднее закрепиться.

Ничего экзотического: достаточный **сон**, движение, живой контакт с людьми, дела, дающие смысл и радость (привет навыку 05), и регулярная — пусть короткая — практика внимания. Скучные основы держат больше, чем кажется.

РЕГУЛЯРНОСТЬ ВАЖНЕЕ ОБЪЁМА

Пять минут практики каждый день надёжнее, чем час раз в месяц. Навык, как мышца, держится понемногу и постоянно.

Сон и режим

Опора всего. Недосып первым подтачивает настроение и волю.

Тело и движение

Регулярная физическая активность — один из самых надёжных антидепрессантов.

Связь и смысл

Контакт с людьми и дела по ценностям защищают сильнее любой техники.

ГЛАВА 08 Сам себе *терапевт*

≈ 4 МИН

Главная цель всей серии — чтобы вы перестали нуждаться в подсказках и стали сами себе внимательным, знающим помощником.

Для этого полезно назначать себе **регулярную «сессию» с собой** — раз в неделю или месяц. Спокойно оглядеть, как идут дела: что получается, где напряжение, какие навыки стоит снова достать. Это та же работа, что делает терапевт, — только теперь её ведёте вы.

НЕ ЭКЗАМЕН, А ЗАБОТА

Самопроверка — не повод устроить себе разнос. Это доброжелательный взгляд на себя со стороны, в тоне навыка 09.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСЕССИИ

Как я на самом деле сейчас?

Что с настроением, сном, тревогой за последнее время?

Что мне помогает, а что я забросил?

Какие навыки работают, какие стоит вернуть?

Что важного я откладываю из страха?

Где снова подкрадывается избегание?

ГЛАВА 09

Если случился *откат*

ПЛАН Б

Иногда спад всё же перерастает в серьёзный откат — несмотря на всю подготовку. Это **не провал и не конец**. Навыки, однажды освоенные, никуда не делись — к ним просто нужно вернуться.

ШАГ 1	Без паники и самокритики: откат — часть пути, а не приговор.
ШАГ 2	Достать свой план и аптечку навыков, начать с одного малого шага.
ШАГ 3	Опереться на людей и, если нужно, вернуться к специалисту.

Восстановиться во второй раз почти всегда быстрее: дорогу вы уже знаете.

Каждый пройденный спад делает вас увереннее: накапливается опыт «мне было плохо — и я справился». Это и есть устойчивость — не отсутствие падений, а умение подниматься.

ГЛАВА 10 **Вся серия *вместе***

≈ 4 МИН • КАРТА ДЕСЯТИ НАВЫКОВ

Десять навыков — это единая система. Работа с мыслями, работа с действием, работа с вниманием и отношение к себе складываются в одну карту самопомощи.

- 01 Наблюдать автоматические мысли
- 02 Оценивать и оспаривать их
- 03 Выстраивать сбалансированный ответ
- 04 Добраться до глубинных убеждений
- 05 Вернуть энергию через действие

- 06 Идти навстречу страху
- 07 Выйти из мысленной жвачки
- 08 Разделиться с мыслями
- 09 Говорить с собой по-доброму
- 10 *Удержать результат*

Когда вернуться *к специалисту*

≈ 4 МИН • ВАЖНО

Самопомощь сильна, но у неё есть границы. Обратиться за профессиональной поддержкой — это не провал навыков, а зрелое и ответственное решение. Вот сигналы, что пора.

СИГНАЛ 01

Состояние ухудшается, несмотря на навыки

Вы делаете всё, что умеете, а становится только тяжелее или плотнее день ото дня.

СИГНАЛ 02

Жизнь сильно сузилась

Тревога или упадок мешают работать, общаться, заботиться о себе и близких.

СИГНАЛ 03

Долго и без просвета

Тяжёлое состояние тянется неделями без улучшения, опускаются руки.

СИГНАЛ 04 • СРОЧНО

Мысли, что жить незачем

При мыслях о саморазрушении не ждите и не оставайтесь одни — обратитесь за помощью немедленно.

ПОМОЩЬ — ЭТО НАВЫК

Умение вовремя попросить о поддержке — такой же навык самопомощи, как все предыдущие. Просьба о помощи — признак силы и заботы о себе, а не слабости.

ФИНАЛ

Напутствие

Вы прошли все десять навыков. Это не значит, что трудные мысли и спады исчезнут навсегда, — это значит, что теперь у вас есть **карта и инструменты**, чтобы проходить их увереннее и мягче к себе.

ЧТО УНЕСТИ С СОБОЙ

- 1 Спады нормальны — к ним можно подготовиться.
- 2 Знайте свои ранние признаки и зоны риска.
- 3 Держите письменный план на трудный день.
- 4 Практикуйте навыки понемногу и постоянно.
- 5 Будьте себе добрым союзником — и просите помощь, когда нужно.

*Цель не в том, чтобы никогда не падать.
А в том, чтобы знать, как подняться.*

СПАСИБО, ЧТО ПРОШЛИ ЭТОТ ПУТЬ

Возвращайтесь к этим материалам, когда понадобится. Навыки крепнут с практикой, а доброта к себе — лучшее, что вы можете взять с собой дальше.