



# Содержание

От авторов	10
Об авторах	12
Благодарности	13
Глава 1. Момент, когда нужно обратиться за помощью	15
Глава 2. Куда обратиться за помощью	22
Глава 3. Личный план безопасности	26
Глава 4. Круг поддержки	32
Глава 5. Почему я	37
Глава 6. Поделитесь своей историей	42
Глава 7. Заботимся о себе	45
Глава 8. Учимся правильному дыханию	50
Глава 9. Сон	53
Глава 10. Физические упражнения	62
Глава 11. Хорошее питание и самочувствие	66
Глава 12. Эмоциональное благополучие	73
Глава 13. Принятие	81
Глава 14. Самоуспокоительное поведение	86
Глава 15. Восстановление через письмо	91
Глава 16. Прогрессивная мышечная релаксация	95
Глава 17. Учимся осознанности	99
Глава 18. Управляемое воображение	104
Глава 19. Жизненные сценарии	109

## Содержание

Глава 20. Применяем эффективные варианты преодоления трудностей	114
Глава 21. Справляемся с ночными кошмарами	121
Глава 22. Справляемся с негативными воспоминаниями	125
Глава 23. Преодолеваем эмоциональную отстраненность	130
Глава 24. Подмечаем вспышки гнева и справляемся с ними	135
Глава 25. Конструктивное и деструктивное чувство вины	141
Глава 26. Преодолеваем стыд	146
Глава 27. Распознаем депрессию	153
Глава 28. Посттравматическое стрессовое расстройство	158
Глава 29. Смотрим страхам в лицо	165
Глава 30. Выявляем модели тревожного поведения	169
Глава 31. Реагируем на любовь и радость	175
Глава 32. Расширяем возможности путем использования позитивных установок	180
Глава 33. Самоуважение и забота о себе	185
Глава 34. Расскажите свою историю от начала и до конца	190

# 3

## Личный план безопасности

### Что нужно знать

Ваша безопасность всегда должна быть на первом месте. Один из способов помочь вам чувствовать себя защищенной — разработать личный план безопасности. Этот план индивидуален, он поможет определить места, процессы и людей, которые помогут вам справиться с предстоящим путешествием.

### Моя история

*Когда мне было тринадцать лет, я встретила своего парня в доме его двоюродного брата. Мы планировали встретиться там, прежде чем отправиться с друзьями на ярмарку штата. Когда я поднялась наверх, чтобы сходить в туалет перед уходом, его девятнадцатилетний кузен совершил сексуальное насилие надо мной на полу в ванной. Все произошло очень быстро. Когда я начала отходить от произошедшего и общаться с другими людьми, я разработала свой личный план безопасности как стратегию подавления своих страхов и успокоения. Мой план включал в себя систему "приятелей". Я убедилась, что если иду к кому-то домой, то точно знаю, кто там будет. Я также знала, что буду делать, если снова окажусь в опасности. Наличие плана помогло мне не чувствовать себя жертвой и стать более уверенной и защищенной. ~ Аманда*

Как человек, переживший сексуальное насилие, вы были лишены того, что другие воспринимают как должное — чувства безопасности. В процессе работы над этой книгой вы будете исследовать некоторые чувствительные, неудобные и болезненные переживания. Важно, чтобы у вас был план, в котором вы определите людей, места и вещи, которые помогут вам справиться с чувствами, когда вы начнете путь к восстановлению.

Планы безопасности включают в себя определение людей, мест и ресурсов.

- Люди, которым вы доверяете, например семья, друзья, учителя, тренеры или консультанты: если вы не уверены, что можете им доверять, подумайте о том, как они реагировали в прошлом, когда вы или кто-то другой переживали трудные времена. Проявляли ли они понимание и теплоту? Если да, то это те люди, которым вы можете доверять.
- Места, где вы проводите много времени, например дом, школа и работа: найдите в этих местах зоны безопасности, куда вы можете пойти, если чувствуете себя эмоционально перегруженной или боитесь, что вам угрожает опасность. Дома вы чувствуете себя в безопасности в своей комнате, в семейном кругу или в окружении других людей? В школе вы чувствуете себя комфортно в кабинете психолога или в комнате любимого учителя во время планирования дел?
- Что вы можете сделать или чем окружить себя, чтобы чувствовать себя более защищенным: есть ли у вас любимая мягкая игрушка, картина, с которой связаны приятные воспоминания, или сентиментальная безделушка, которая успокаивает, когда вы расстроены? Занимаетесь ли вы чем-то, что помогает вам справиться с ситуацией, например, слушаете музыку, пишете, рисуете, играете в игры или читаете?
- Ресурсы, которые вам пригодятся для осуществления плана: понадобится ли вам телефон, чтобы связаться с другом или членом семьи? Нужна ли система приятельства, чтобы друг провожал вас на занятия и с занятий? Поможет ли наличие успокаивающего предмета, вдохновляющей цитаты или сентиментальной вещицы успокоить вас в самые трудные моменты и вселить надежду?

## Инструкции

Только вы знаете, что значит для вас “чувствовать себя в безопасности”. Далее вы можете разработать свой индивидуальный план, чтобы чувствовать себя спокойно и уверенно.

### План личной безопасности

Имя: \_\_\_\_\_

#### Дома

Насколько безопасно я чувствую себя дома по шкале от 1 до 10? \_\_\_\_\_  
(1 — совсем не безопасно, 10 — полностью безопасно).

Места дома, где я чувствую себя в большей безопасности (например, моя комната или кухня). \_\_\_\_\_

Люди, к которым я могу обратиться, если не чувствую себя в безопасности дома. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что я могу сделать, когда чувствую себя небезопасно дома. \_\_\_\_\_

Дела, которые могут успокоить меня дома. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ресурсы, которые мне нужны, чтобы чувствовать себя в безопасности дома. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## В школе

Насколько безопасно я чувствую себя в школе по шкале от 1 до 10?  
(1 — совсем не безопасно, 10 — полностью безопасно). \_\_\_\_\_

Места в школе, где я чувствую себя в большей безопасности. \_\_\_\_\_

Люди, к которым я могу обратиться, если не чувствую себя в безопасности в школе. \_\_\_\_\_

Что я могу сделать, когда чувствую себя незащищенно в школе. \_\_\_\_\_

Дела, которые могут успокоить меня в школе. \_\_\_\_\_

Ресурсы, которые мне нужны, чтобы чувствовать себя в безопасности в школе. \_\_\_\_\_

Глава 3 \* Личный план безопасности

В другом месте \_\_\_\_\_ (к примеру на работе)

Насколько безопасно я чувствую себя \_\_\_\_\_ по шкале от 1 до 10? \_\_\_\_\_  
(1 — совсем не безопасно, 10 — полностью безопасно).

Места, в которых я чувствую себя в большей безопасности. \_\_\_\_\_

---

Люди, к которым я могу обратиться, если не чувствую себя в безопасности в этом месте. \_\_\_\_\_

---

Что я могу сделать, когда чувствую себя небезопасно в этом месте. \_\_\_\_\_

---

Дела, которые могут успокоить меня в этом месте. \_\_\_\_\_

---

Ресурсы, которые мне нужны, чтобы чувствовать себя в безопасности в этом месте. \_\_\_\_\_

---

## Что еще предпринять

После того, как вы составите свой план личной безопасности, положите его в удобное для вас место. Возможно, вы захотите сделать копии и раздать их людям, которых вы указали в своем плане. Обязательно поделитесь планом безопасности со своим психотерапевтом.

## Вдохновляющие слова

*После сексуального насилия можно дарить и получать любовь в здоровых отношениях. Разработайте планы безопасности и восстановления и придерживайтесь их. ~ Аманда*