

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

**ВЕРНУТЬ СЕБЯ.
21 УРОК
РЕАБИЛИТАЦИИ
И ПРЕОДОЛЕНИЯ
ПТСР ПОСЛЕ
АТАК БПЛА**

Анастасия Романова
Вернуть себя. 21 урок
реабилитации и преодоления
ПТСР после атак БПЛА

<https://litres.ru/74340704>

ISBN 9785007096355

Аннотация

Книга-тетрадь поможет вам вернуть себя в непростое для нас с вами время. 21 урок для реабилитации и преодоления ПТСР после атак и падения БПЛА.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Перегруженная система выживания	5
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Вернуть себя. 21 урок реабилитации и преодоления ПТСР после атак БПЛА

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0070-9635-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вернуть себя. 21 урок реабилитации и преодоления ПТСР
после атак БПЛА

ВВЕДЕНИЕ. Перегруженная система выживания

Война меняет структуру нашего страха. Традиционные методы психотерапии травмы часто пасуют перед специфическим опытом современных военных конфликтов. И один из самых разрушительных факторов этого опыта — атаки беспилотных летательных аппаратов (БПЛА).

Удары БПЛА несут в себе уникальный комплекс психологических триггеров:

1. Навязчивый, легко узнаваемый звук. Низкое жужжание (часто напоминающее звук двухтактного двигателя мопеда, газонокосилки или тяжелого насекомого) намертво связывается в мозге с угрозой смерти.

2. Ощущение постоянного наблюдения. Дроны могут часами висеть в небе. Возникает параноидальное чувство «невидимого глаза», от которого невозможно скрыться даже за прочными стенами.

3. Внезапность и беспомощность. Атака происходит с воздуха, её сложно предугадать, а спрятаться на открытом про-

странстве практически невозможно.

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) — это не признак слабости, сумасшествия или дефекта воли. Это биологический сбой в системе выживания.

Когда вы пережили атаку БПЛА, ваша амигдала (центр тревоги в мозге) перешла в режим постоянной боевой готовности. Она застряла в состоянии «бей или беги». Ваша префронтальная кора (логический центр) временно отключена, а гиппокамп не может поставить на воспоминание об атаке архивный штамп «это в прошлом». Для вашего тела и мозга атака продолжается прямо сейчас, каждый раз, когда вы слышите похожий звук или выходите под открытое небо.

Эта тетрадь — не теоретический трактат. Это практический инструмент восстановления регуляции вашей нервной системы. 21 урок построен по принципу «от соматической стабилизации к когнитивной интеграции».

Правило работы с тетрадью:

- Выполняйте не более одного урока в день.
- Если во время упражнения вы чувствуете сильную дестабилизацию (тошноту, головокружение, сильную панику)

— остановитесь, сделайте глоток воды, умойте лицо холодной водой и вернитесь к заземлению.

- Фиксируйте свои ответы письменно — это помогает префронтальной коре возвращать контроль над эмоциями.

— — — — —

УРОК 1. Звуковой триггер: Работа со звуком БПЛА и соматическое заземление

«Звук, который когда-то нес смерть, теперь звучит только в твоей памяти. Твоё тело сейчас находится в безопасности. Давай научим твой мозг видеть разницу».

Суть триггера: Звук пропеллеров БПЛА (характерное жужжание или «мопедный» гул) мгновенно запускает симпатическую нервную систему. Пульс подскакивает, дыхание перехватывает, тело каменеет или требует бежать, даже если вы слышите обычный мотороллер на мирной улице. Мозг срезал путь: Звук = Смерть, минуя стадию анализа.

Нейробиологическая цель: Активировать парасимпатическую нервную систему (тормоз) и задействовать соматосенсорные каналы (осознание, проприоцепция), чтобы вернуть мозг в физическую реальность настоящего момента, где

угрозы нет.

Практика «Физический якорь против звука»:

Как только вы слышите триггерный звук (или когда вас накрывает воспоминание о нем), выполните следующие шаги:

1. Техника «Стопы в землю» (Укоренение):

* Если вы стоите или сидите, перенесите всё внимание на подошвы своих ног.

- Физически почувствуйте давление обуви на стопы, а стоп — на пол/землю.

- Сделайте легкое перекачивание с пяток на носки. Мысленно произнесите: «Мои ноги стоят на твердой земле. Земля меня держит. Я здесь».

1.

Соматический зажим и выдох (Сброс напряжения):

* Сделайте глубокий вдох через нос, одновременно сильно сожмите кулаки и напрягите плечи (подтяните их к

ушам). Удерживайте это напряжение 3 секунды.

* Сделайте резкий, шумный выдох через рот (со звуком «Ха-а-а»), полностью расслабляя руки и опуская плечи. Повторите 3 раза. Это физически сбрасывает мышечный панцирь страха.

2.

Слуховая перефокусировка:

* Закройте глаза (если безопасно) и найдите в окружающем пространстве три мирных звука, отличных от триггера (например: тиканье часов, шум проезжающих машин, шелест листвы, собственное дыхание).

* Сфокусируйтесь на самом тихом из них на 10 секунд.

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

- Опишите, как именно ваше тело реагирует на триггерный звук (например: сжимается желудок, перехватывает горло, холодеют руки):

— — — — —

— — — — —

•

Запишите 3 мирных звука, которые вы физически слышите прямо сейчас в комнате/на улице:

1. _____

2. _____

3. _____

•

Моё утверждение на сегодня: «Моё тело помнит опасность, но сейчас я в безопасности. Мои ноги стоят на твердой земле. Я контролирую свое дыхание здесь и сейчас».

— — — — —

УРОК 2. Визуальная сверхбдительность: Преодоление синдрома «открытого неба»

«Небо — это не враг. Твой взгляд, прикованный к облакам, ищет угрозу, которой там больше нет. Давай вернем твой взор на линию горизонта».

Суть триггера: После пережитой атаки БПЛА у пострадавших часто развивается «синдром открытого неба» — навязчивое желание постоянно сканировать глазами небосвод, страх находиться на открытых пространствах (площадях, полях) и избегание окон. Шея постоянно напряжена, голова приподнята, что на соматическом уровне сигнализирует стволу мозга: «Мы в зоне поражения».

Нейробиологическая цель: Снизить напряжение в подзатылочных мышцах (которые напрямую связаны с вестибулярным аппаратом и амигдалой) и вернуть глазам периферическое (горизонтальное) зрение, которое сообщает мозгу о безопасности среды.

Практика «Горизонтальное сканирование»:

Выполняйте это упражнение дома или в безопасном месте на улице:

1.

Разблокировка шеи:

* Сложите пальцы в замок и положите их на затылок.

* Мягко опустите подбородок к груди под тяжестью рук. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, чувствуя, как растягивается задняя поверхность шеи. Это снижает мышечный тонус бдительности.

2.

Возврат горизонтали (Метод «Панорама»):

* Поднимите голову так, чтобы ваш взгляд был направлен строго параллельно земле (линия горизонта).

- Не поворачивая головы, медленно переведите взгляд максимально влево, удерживайте 5 секунд, затем максимально вправо, удерживайте 5 секунд.

- Теперь расслабьте глаза и постарайтесь увидеть периферическим зрением предметы, которые находятся по бокам от вас (справа и слева), не фокусируясь на них напрямую. Фокусировка на деталях (туннельное зрение) — признак страха. Периферическое зрение — признак безопасности.

1. Осязание границ пространства:

* Найдите глазами 4 прямоугольных или квадратных предмета в вашем поле зрения (окно, картина, стол, дверь). Медленно обведите взглядом их контуры по периметру. Это помогает мозгу восстановить ощущение безопасных границ пространства.

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

•

Оцените свой уровень тревоги при выходе на открытое пространство прямо сейчас (по шкале от 1 до 10, где 10 — паника): _____

•

Запишите 4 прямоугольных предмета, контуры которых вы только что обвели взглядом:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

•

Моё утверждение на сегодня: «Я возвращаю свой взгляд на землю. Я вижу стены, я вижу опору. Мои границы защищены. Небо надо мной — это просто небо».

— — — — —

УРОК 3. Мышечный панцирь: Освобождение от «застывшего страха»

«Твои плечи подняты, а челюсть сжата не потому, что ты злишься. Это застывший отголосок момента, когда ты ждал удара. Давай научим мышцы снова доверять тебе».

Суть триггера: При атаках или ожидании удара с воздуха тело инстинктивно сжимается в защитную позу: плечи к ушам, голова втянута, грудная клетка заблокирована (чтобы скрыть уязвимые органы). ПТСР оставляет тело в этой «застывшей» позиции даже в полной тишине. Этот хронический мышечный тонус постоянно посылает в мозг сигнал: «Мы все еще под угрозой, мы должны защищаться».

Нейробиологическая цель: Техника «Прогрессивной мышечной релаксации» (ПМР) разрывает петлю обратной связи между мышечным напряжением и амигдалой. Расслабление тела вынуждает мозг признать: «Если я могу себе позволить быть мягким, значит, внешней угрозы нет».

Практика «Активное сбрасывание панциря»:

Выполняйте упражнение лежа или сидя с опорой на спину.

1. Последовательное напряжение: Начните снизу вверх. С силой сожмите пальцы ног на 5 секунд, затем резко «отпустите» их на 10 секунд. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.

2. Переход к корпусу:

— Напрягите живот, словно ожидаете удар, на 5 секунд
— расслабьте.

— Сильно прижмите лопатки к спинке стула/полу, направляя грудную клетку — расслабьте.

3. Верхний контур (самый важный):

— Максимально высоко поднимите плечи к ушам, сожмите кулаки, зажмурьте глаза. Удерживайте это состояние «защитной позы» 5 секунд.

— Взрывной выдох: Резко бросьте плечи вниз, разожмите кулаки, расслабьте лицо. Представьте, как из плеч стекает весь груз «ожидания удара».

— — — — —

Рабочий лист Урока 3:

- В каких частях тела я чаще всего чувствую напряжение в течение дня (челюсть, шея, плечи, живот)?

— — — — —

- После выполнения ПМР оцените свое состояние (что изменилось в ощущениях):

— — — — —

- Моё утверждение на сегодня: «Я сбрасываю доспехи, которые мне больше не нужны. Мои мышцы свободны, я даю своему телу разрешение быть в покое».

УРОК 4. Управление дыханием: «Выключатель» панической атаки

«Когда паника накрывает, твоё дыхание становится поверхностным и частым. Ты пытаешься вдохнуть как можно больше, но на самом деле ты гипервентилируешься, что усиливает страх. Давай переключим режим через длинный выдох».

Суть триггера: Паника — это физиологический процесс. При угрозе дыхание становится грудным, быстрым. Это «аварийный режим» мозга. Длинный, медленный выдох — это прямой «взлом» системы, который принудительно активирует блуждающий нерв и замедляет сердцебиение.

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.