



СДЕЛАЙ ИИ СВОИМ ПСИХОЛОГОМ

КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Б77

Бойкова, Юлия Рамилевна.

Б77 **Сделай ИИ своим психологом : книга-инструкция для психологической самопомощи / Юлия Бойкова. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с.**

ISBN 978-5-04-233004-9

Автор считает, что один точный вопрос, заданный вовремя, помогает разобраться в себе, увидеть деструктивный сценарий и сделать следующий шаг. Эта идея легла в основу книги-инструкции по созданию собственного ИИ-психолога. В каждой главе Юлия соединяет понятную теорию, упражнения для самопомощи и готовые промпты. Их можно использовать в любой нейросети, чтобы шаг за шагом справиться с тревогой, выгоранием и апатией, укрепить самооценку, выстроить личные границы и выйти из созависимых отношений.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Бойкова Ю., текст, 2026
© Бортник В., иллюстрация на обложке, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-233004-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. Когда не понимаешь, почему всё повторяется: изучаем свою историю, чтобы понять причины сегодняшних проблем	13
ГЛАВА 2. Когда теряешь контроль: тревога, страх, навязчивые мысли	51
ГЛАВА 3. Когда ничего не чувствуешь: выгорание	83
ГЛАВА 4. Когда по-старому уже не работает: апатия и обнуление	103
ГЛАВА 5. Когда опора — другой человек: созависимые отношения	127
Глава 6. Когда трудно быть рядом: границы и конфликты в семье	169
ГЛАВА 7. Когда не веришь в себя: формула опоры	191
ГЛАВА 8. Когда действительно опираешься на себя: как выстроить систему ценностей и оставаться устойчивым?	213
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	232

ВВЕДЕНИЕ

«Юля, вы горите!» — кричали соседи, когда мы с детьми выбегали на улицу...

Три года назад в наш дом ударила молния.

До сих пор очень ясно помню тот обычный июльский день. Я провожу онлайн-сессию с клиентом и вижу, как за окном внезапно начинается гроза. Слышу резкий хлопок и на несколько секунд теряю сознание. Прихожу в себя от криков детей и няни... И вот я уже на улице. Стою и смотрю на огонь, пожарных, соседей. Понимаю одно: ещё час назад я была уверена, что знаю, как пройдёт этот вечер. Но жизнь предложила совсем другой сценарий.

Пожарным удалось спасти дом — сгорела только крыша... Но свой «внутренний дом» — моё психологическое состояние — я восстанавливала почти два года.

Тогда мне казалось, что это моя личная история. Но позже, работая с клиентами, я увидела: ощущение внезапной небезопасности, потери опоры и контроля стало почти универсальным опытом.

Если вам кажется, что события последних лет не повлияли на вас, это иллюзия. Пандемия, экономическая нестабильность, эмиграция друзей и близких, тревожный новостной фон. Попробуйте вспомнить, какими вы были до всех этих событий и какими стали сейчас. Уверена, что это два разных человека.

Мир перестраивается на наших глазах и — хочешь не хочешь — заставляет перестраиваться нас. Всё чаще распадаются семьи, люди меняют работу, теряют привычный уровень дохода. Даже когда снаружи всё выглядит благополучно, внутри идёт тихая борьба — между страхом за будущее и желанием контролировать свою жизнь. Проблема в том, что психика не различает, где опасность реальна, а где существует лишь в новостях, разговорах и мыслях. Она реагирует одинаково — тревогой, раздражением, усталостью и ступором. Но это не слабость. Это естественная реакция психики на мир, в котором исчезла предсказуемость.

Современные исследования подтверждают: наше психологическое состояние напрямую и всецело зависит от внешней среды. Экономические кризисы, нестабильность и социальное напряжение усиливают тревогу и депрессию. Это означает, что дело не в нашем пессимизме или слабой силе воли. Давайте прямо здесь расправляемся с иллюзией, будто, если мы будем «думать позитивно» или «вести себя правильно», жизнь станет гарантированно счастливой.

Жизнь непредсказуема и временами несправедлива. «Хорошие люди» тоже сталкиваются с болью,

потерями и хаосом. Но это не значит, что мы бес-
сильны. Это значит, что **единственная по-насто-
ящему устойчивая опора — внутри нас самих.**
Именно в такие моменты источником внутренней
устойчивости становится контакт со своими чув-
ствами, потребностями, желаниями и ценностями.

Эта книга о том, как научиться быть рядом с собой,
когда всё рушится. Как слышать себя, понимать, что
с вами происходит, и принимать решения, не теряя
связи с реальностью. Мир будет меняться, и мы будем
меняться вместе с ним. Но у нас есть шанс пройти этот
путь не в оцепенении, а с осознанностью. Не в страхе,
а в контакте с собой, опираясь на внутреннюю устой-
чивость, которую мы часто не замечаем.

Перед вами практическая книга-инструкция о том,
как помочь себе при тревоге, апатии, эмоциональ-
ном выгорании, трудностях с самооценкой, личны-
ми границами и зависимыми отношениями. Пред-
ложенные промпты для ИИ дадут возможность шаг
за шагом разобрать свои ситуации и научиться при-
менять прочитанное к своей жизни. Промпты, при-
ведённые в главах, подойдут для любой нейросети.

Почему я выбрала именно эти темы? За восемь лет
я провела более 5000 консультаций как КПТ-психо-
терапевт и EMDR-терапевт. Когда моя практика на-
чала расти, я открыла психологические центры «Мне
можно» в Перми, Омске и Краснодаре. За эти годы
я слышала сотни историй и повторяющихся сцена-
риев и хорошо понимаю, с какими запросами люди
приходят снова и снова и как с ними справляться.

Мы получили 4,5 тысячи реальных вопросов от людей, проанализировали их, разделили на группы и выделили особенно волнующие темы, которые легли в основу этой книги.

Искусственный интеллект будет сопровождать вас прямо на страницах книги — через примеры диалогов, в которых вы узнаете свои запросы, а также вы получите небольшие гайды и практические упражнения.

Важно понимать, что «психолог» из нейросети не заменяет работу с живым специалистом и не ставит диагнозы. Его задача — помочь вам структурировать мысли, увидеть повторяющиеся паттерны и глубже осмыслить свой опыт между главами. Благодаря этому чтение книги превращается в живой процесс самопомощи.

Все главы книги построены так, как ведется работа в терапии: шаг за шагом вы учитесь замечать, что с вами происходит, понимать причины и находить опору внутри себя. Вы будете разбирать вопросы о себе и своей истории, о родителях и близких отношениях, о повторяющихся сценариях, по которым живете годами.

В каждой главе вы найдёте:

- теоретическую часть, основанную на исследованиях и психологических подходах;
- вопросы для глубокой рефлексии;
- практические упражнения, которые помогут продвинуться внутри вашего запроса.

Возможно, вы в терапии уже несколько лет или, наоборот, никогда не были у психолога. Это не имеет значения. На разных этапах жизни — в зависимости от возраста, семейного положения и обстоятельств — мы проходим кризисы по схожей схеме, пользуясь одними и теми же механизмами защиты.

Ко мне пришла клиентка, которая четыре года работала с психологом. Это был важный путь, который поддерживал её и помогал лучше понимать себя. Но реальных изменений, на которые она рассчитывала, всё ещё не происходило. За год совместной работы и её рефлексии с ИИ-психологом она смогла прийти к тем результатам, к которым стремилась несколько лет. Начали с простого, но принципиального шага — определили исходную точку: несколько ключевых проблем, которые повторялись в её жизни. Разобрали, как личная история влияет на её решения — помогает или, наоборот, удерживает на месте. Именно этот шаг вы тоже сделаете в первой главе книги, честно ответив на предложенные вопросы.

Этот опыт многое прояснил и для меня самой. Когда в мой дом ударила молния, пожарным удалось спасти стены и фундамент. Но всё, что происходило внутри, не имело инструкции по восстановлению. Тогда я впервые ясно увидела: в моменты, когда внешние опоры рушатся, человеку особенно нужна карта внутренней навигации. Понимание того, где он находится, что с ним происходит и куда можно двигаться дальше. Из этого опыта и родилась книга — как способ помочь создать внутри себя условия, в которых можно жить.

С помощью глав книги вы освоите простые способы самопомощи, позволяющие выдерживать напряжение, возвращать ясность и не теряться в собственных реакциях. А также научитесь использовать ИИ как инструмент рефлексии и поддержки — безопасно и осознанно.

Эта книга не обещает жизни без тревоги и сложных чувств. Она предлагает другое — способ быть с собой, когда трудно, и умение помогать себе, когда внешние опоры оказываются ненадёжными.

ГЛАВА 1

КОГДА НЕ ПОНИМАЕШЬ,
ПОЧЕМУ ВСЁ ПОВТОРЯЕТСЯ:
ИЗУЧАЕМ СВОЮ ИСТОРИЮ,
ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ПРИЧИНЫ
СЕГОДНЯШНИХ ПРОБЛЕМ

Возможно, вы замечали: в одних ситуациях ведёте себя спокойно и уверенно, а в других — срыгаетесь, тревожитесь, накручиваете, отдаляетесь. Или, наоборот, цепляетесь за людей сильнее, чем хотелось бы.

И самое сложное — вы не до конца понимаете, почему так происходит.

В такие моменты хочется быстрого ответа: что с этим делать и как это остановить. Но чтобы действительно изменить свои реакции, сначала необходимо разобраться, откуда они берутся.

Представьте, что вы пришли в кабинет врача с жалобами на головокружение. Прежде чем выписать направление на анализы и поставить диагноз, врач задаст вам вопросы. Много вопросов. И почти все — о прошлом. Он уточнит, когда и при каких обстоятельствах у вас впервые закружилась голова, какие болезни были у близких родственников, переживали ли недавно сильный стресс и сколько времени вы спите. Врач интересуется этим не из любопытства — он собирает анамнез. Потому что без истории невозможно понять причину. Симптом