Marcus'Mood
Руководство пользователя

Твой личный помощник в эмоциональной саморегуляции на основе диалектической поведенческой терапии (ДПТ, англ. DBT).

ГЛАВА 1

Обзор

Marcus'Mood помогает тебе распознавать свои чувства, понимать их и находить подходящие стратегии для их регуляции. Приложение основано на принципах **диалектической поведенческой терапии (ДПТ)** и **модели чувств Плутчика**.

В текущей версии все функции доступны бесплатно. Для необязательных функций ИИ нужен собственный API-ключ. Действуют условия и возможные тарифы выбранного провайдера.

Дневник чувств как основа для обсуждения на терапии.

Что умеет Marcus'Mood?

ФУНКЦИЯ	ОПИСАНИЕ
Отслеживание настроения	Записывать чувства, оценивать их интенсивность, замечать закономерности
MoodCards	Интерактивная самооценка с помощью карт чувств
Более 280 навыков	Стратегии совладания по четырём модулям ДПТ, из них 117 навыков ДПТ (показываются и скрываются кнопкой DBT+)
Подходящие рекомендации навыков	По чувству, интенсивности и реактивности; PLEASE дополняет заботу о себе
Голосовой анализ с ИИ	По желанию: расшифровка и анализ голосовых заметок (Google Gemini, Groq или OpenRouter, с собственным API-ключом)

ФУНКЦИЯ	ОПИСАНИЕ
Анализ	Календарь с пиками дня, четыре диаграммы, образ жизни (PLEASE), интерпретация с ИИ по желанию и PDF-отчеты
Инструменты	Дыхательные упражнения, заземление, бинауральные ритмы и многое другое
Дневная цель	Ежедневная саморефлексия с серией дней и мотивирующими цитатами
Шифрование	Шифрование всех данных приложения паролем по желанию
Локальные записи	Записи на устройстве; ИИ и копирование Google только с явного разрешения
Offline	Основные функции офлайн; ИИ и копирование Google требуют интернета
Помощь и экстренная связь	Спасательный круг вверху главного экрана и в меню: телефоны доверия для твоего языка и твой экстренный контакт
Помощь в приложении	Восемь обзорных туров, знак вопроса в шапке приложения с пояснениями к странице, руководства, раздел «Теория» и ответы на вопросы

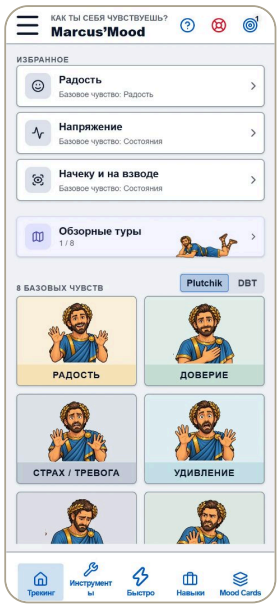
На многих страницах **знак вопроса** в шапке приложения открывает пояснение; если на странице их несколько, они собраны на одном листе.

В разделе **О Marcus'Mood** блок **Семья Marcus** представляет родственные приложения Marcus'Mind и Marcus'Mend, а также канал **Marcus Modus на YouTube**, где навыки ДПТ показаны на повседневных ситуациях. Приложения независимы; данные между ними не передаются.

ГЛАВА 2

Главный экран

Главный экран – отправная точка для отслеживания настроения.



Главный экран

Помощь и экстренная связь (спасательный круг)

Вверху главного экрана и в меню находится красный **спасательный круг**. Он в любой момент открывает окно «**Помощь и экстренная связь**» с телефонами доверия для языка приложения и твоим личным экстренным контактом (см. Экстренная функция).

Первый запуск

При первом запуске приложение предлагает тебе **приветственный тур** – его можно начать сразу или позже в разделе ознакомительных туров. Кроме того, на главном экране один раз появляется заметка «**Важно знать**»: Marcus'Mood не заменяет терапию, а спасательный круг приведёт тебя к помощи. Кнопкой «**Понятно**» ты её скрываешь.

Избранное (быстрый доступ)

В верхней части главного экрана ты видишь свои **избранные чувства**. Нажми на избранное чувство, чтобы сразу перейти к выбору интенсивности, минуя категории.

Базовые чувства

Ниже базовые чувства показаны цветными плитками в сетке 2×4. Нажми на чувство, чтобы увидеть относящиеся к нему более точные чувства.

Режим Плутчика и режим ДПТ

С помощью переключателя **Plutchik | DBT** справа от заголовка над плитками («8 базовых чувств») ты переключаешься между двумя режимами:

- **Режим Плутчика** (по умолчанию): 8 базовых чувств по Роберту Плутчику – радость, доверие, страх, удивление, печаль, отвращение, гнев, ожидание (в порядке колеса Плутчика)
- **Режим ДПТ**: 10 основных чувств ДПТ – страх, отвращение, радость, печаль и гнев из модели Плутчика, а также любовь, стыд, вина, ревность и зависть. Каждая плитка – семья чувств по Марше Линехан; 34 чувства из её списков есть только в режиме ДПТ.

Показывать ли переключатель или закрепить один режим, ты решаешь в разделе **Настройки → Использование → Отслеживание и чувства → Модель чувств**. Пока переключатель виден, знак вопроса в шапке приложения объясняет оба режима.

Особые состояния

Под базовыми чувствами находятся другие категории, например **Гипербдительность** и **Напряжение**, которые в некоторых ситуациях могут быть важнее.

> 💡 **Совет:** Если в категории только одно чувство, ты сразу переходишь к выбору интенсивности.

Обзорные туры

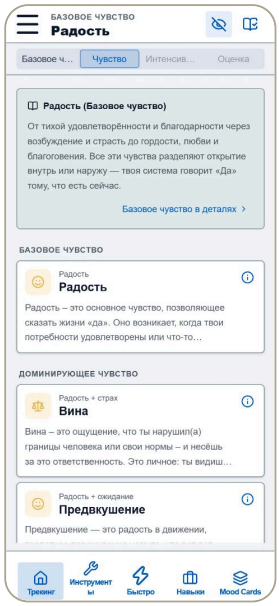
На главном экране есть **обзорные туры**: восемь пошаговых экскурсий, которые показывают интерфейс прямо на экране, – «Добро пожаловать», «Трекинг», «MoodCards», «Навыки», «Инструменты», «Аналитика», «Знания» и «Настройки». Карточка показывает, сколько туров ты уже прошёл(а), и остаётся видимой, пока ты не пройдёшь все восемь.

ГЛАВА 3

Отслеживание настроения

Выбор чувства

После выбора базового чувства на главном экране ты видишь все относящиеся к ней **точные чувства**.



Выбор чувства

В режиме Плутчика чувства разделены на три группы:

1. **Базовое чувство** – само базовое чувство в чистом виде (например, отвращение)
2. **Доминирующее чувство** – смешанные чувства, в которых это чувство преобладает (например, презрение = отвращение + гнев)
3. **Модулирующее чувство** – смешанные чувства, в которых это чувство играет второстепенную роль

В режиме ДПТ каждая плитка открывает свою семью чувств по Линехан: вверху ведущее чувство, ниже – чувства, которые Линехан к нему относит; над каждым стоит её английское слово из материалов ДПТ. **Другие чувства** собирают слова Линехан, у которых нет своей семьи. Режим ДПТ показывает только чувства из списков Линехан; 34 из них есть только здесь, все остальные ты найдёшь в режиме Плутчика.

Каждое чувство показано кнопкой с:

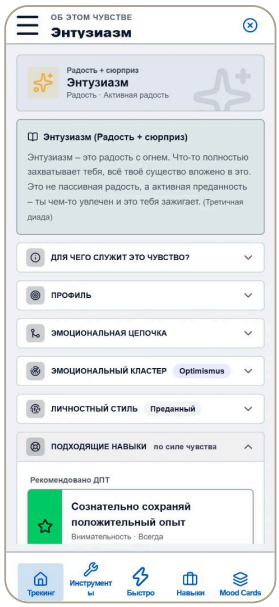
- названием чувства
- базовым чувством, к которому оно относится
- кнопкой информации (i) → открывает подробности

> 💡 **Примечание:** Серые чувства отключены. Их можно включить в разделе **Настройки → Чувства**.

Подробности о чувстве

Подробный вид содержит полную информацию об одном чувстве:

- **Формула Плутчика**: показывает эмоциональные составляющие (например, «отвращение + доверие»)
- **Описание**: чем характеризуется это чувство
- **Профиль**: функция, типичные триггеры, мимические признаки
- **Эмоциональная цепочка**: как это чувство ведёт себя при эскалации
- **Стиль личности**: связанный с ним стиль личности на основе ДПТ
- **Рекомендации навыков ДПТ**: подходящие стратегии для этого чувства
- **Родственные чувства**: чувства с похожими составляющими по Плутчику



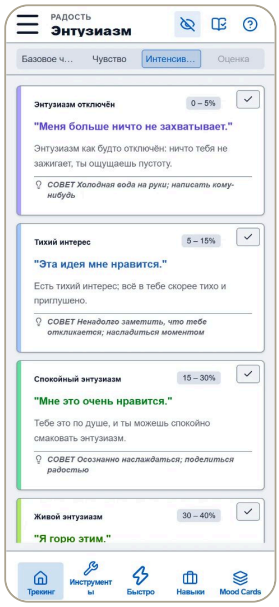
Подробности о чувстве

Выбор интенсивности

После выбора чувства ты оцениваешь его **интенсивность** по шкале:

- Каждый уровень интенсивности показан цветной карточкой (например, зелёный = низкая, красный = высокая)
- У каждого уровня есть **процент**, **цитата** и **описание**
- **Кнопка быстрого сохранения** (✓) на каждой карточке сразу сохраняет запись, минуя сводку (включается и выключается в разделе **Настройки → Использование → Отслеживание и чувства**)

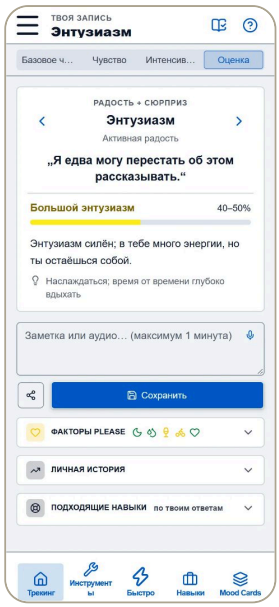
> **Экстренное окно:** Если ты выбираешь очень высокий уровень интенсивности (от 85 %) или очень низкий (до 5 %), экстренное окно открывается автоматически – для любого чувства (см. Экстренная функция).



Выбор интенсивности

Сводка и сохранение

Сводка (надзаголовок **Твоя запись**) показывает выбранное чувство и его интенсивность. Здесь можно:



Сводка и сохранение

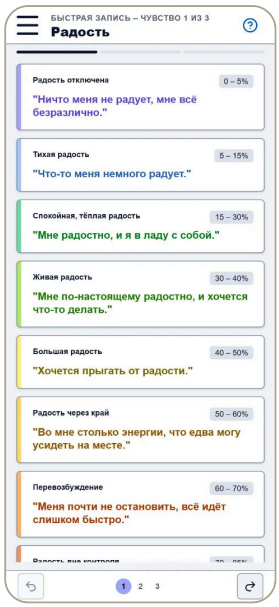
- **Изменить интенсивность**: перейти на соседний уровень кнопками **Слабее** и **Сильнее** или свайпом
- **Добавить заметку**: поле для свободного текста (не более 256 символов) для личных пометок
- Записать **голосовую заметку**: кнопка микрофона → речь расшифровывается (только при включённых функциях ИИ и собственном API-ключе)
- Заполнить **факторы PLEASE**: ежедневная самооценка по ДПТ в **Быстрой проверке (PLEASE)**; она открывается сама, пока за сегодня ещё нет ответов (см. Факторы PLEASE)
- Посмотреть **рекомендации навыков**: с учётом чувства и интенсивности; при неблагоприятных факторах PLEASE дополнительно появляется пометка «Сегодня ослаблено»
- Раскрыть **личную историю** текущего чувства в виде аккордеона
- **Соответствует ли чувство ситуации?** (только в режиме ДПТ и только ниже 70 %): четыре вопроса помогают коротко проверить факты (Check the Facts). Если ты отвечаешь «Соответствует», приложение предлагает решение проблем или принятие; при ответе «Не соответствует» – Противоположное действие. Ответ сохраняется вместе с записью.

Нажми **Сохранить**, чтобы сохранить запись. Кнопкой **Поделиться** ты отправляешь чувство и уровень в другое приложение. В приложении для Android сохранение подтверждается короткой вибрацией (её можно выключить: **Настройки → Использование → Отслеживание и чувства → Вибрация**).

> **Примечание:** Если запись не удаётся сохранить, приложение показывает «**Не сохранено**» – так запись не потеряется незаметно.

Быстрая запись

Быстрая запись позволяет оценить **несколько избранных чувств подряд** – идеально для ежедневной привычки.



Быстрая запись

Как это работает:

1. Приложение показывает первое избранное чувство
2. Выбери подходящий уровень интенсивности
3. Приложение автоматически переходит к следующему избранному чувству
4. В конце ты видишь сводку по всем отмеченным чувствам

Управление:

- **Назад**: исправить предыдущее чувство
- **Позже**: пропустить текущее чувство
- Пронумерованные точки на нижней панели показывают, где ты сейчас

> 💡 **Примечание:** Таймер охлаждения (по умолчанию 10 минут, настраивается в разделе **Настройки → Использование → Отслеживание и чувства**) действует и здесь – для каждого чувства отдельно. Если чувство ещё заблокировано, приложение сообщает «… снова можно через X мин», ничего не сохраняет и переходит к следующему чувству.

> 💡 **Совет:** В сводке быстрой записи тоже можно заполнить Быструю проверку (PLEASE) и получить рекомендации навыков.

ГЛАВА 4

Анализ

Анализ открывается в меню: **Отслеживание настроения → Анализ**. С помощью панели вверху ты переключаешься между разделами **Календарь**, **График**, **Образ жизни** и **Записи**. Знак вопроса в шапке приложения объясняет каждую страницу; для Календаря и Графика все пояснения собраны на одном листе.

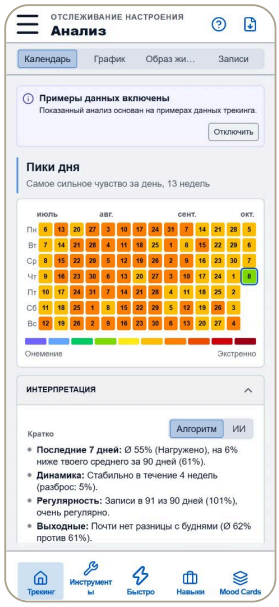
Календарь

Пики дня: Вверху квадраты показывают твои последние 13 недель. Каждый квадрат – это день, его цвет – интенсивность самого сильного чувства в этот день: чем темнее, тем интенсивнее. Нажми на квадрат, чтобы выбрать день.

Интерпретация: Ниже приложение описывает, как меняются твои пики дня, – на основе правил или в виде интерпретации ИИ (см. 4.2).

Записи за месяц:

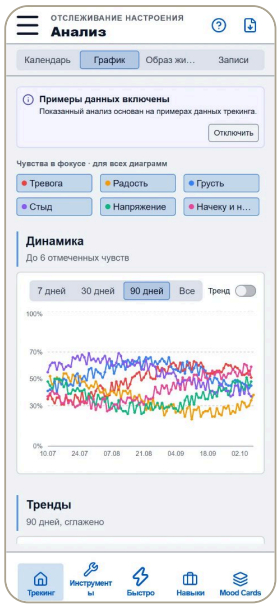
- **Цветные точки** под датой отмечают дни с записями (цвет = интенсивность), до трёх в день; четвёртая серая точка означает, что записей больше
- Нажми на день, чтобы увидеть в разделе **Записи на …** все записи этого дня со временем, чувством и интенсивностью
- **Переход между месяцами** с помощью стрелок вперёд и назад



Календарь

График

Вкладка **График** показывает твои данные в четырёх диаграммах. Вверху с помощью меток можно показать или скрыть до **6 чувств** для всех диаграмм на странице; цветная точка служит легендой. Как читать все четыре диаграммы, объясняет знак вопроса в шапке приложения на одном листе. Чувства, которые есть только в режиме ДПТ, в диаграммах не показываются.



График

Динамика (линейная диаграмма)

- Показывает изменение интенсивности твоих чувств в виде средних значений за день
- Линия тренда по желанию: показывает, усиливается ли чувство или ослабевает за выбранный период

Тренды (90 дней)

- Скользящие средние сглаживают ежедневные колебания: среднее за 7 дней – для недельных тенденций, за 30 дней – для месячных
- Если линия 7 дней стабильно выше линии 30 дней, чувство сейчас усиливается

Дни недели (столбчатая диаграмма)

- Средняя интенсивность по дням недели
- Показывает повторяющиеся нагрузки (например, рабочую неделю) или стабилизирующие привычки (например, выходные)

Время суток (столбчатая диаграмма)

- Распределение интенсивности по четырём блокам по 6 часов (ночь, утро, день, вечер)
- Показывает последние 31 день

Интерпретация ИИ: К нескольким диаграммам есть текстовая интерпретация – на основе правил или, если ты включил(а) функции ИИ в **Настройки → Использование → Настройки анализа с помощью ИИ** и ввёл(а) собственный API-ключ, созданная ИИ. Когда функции ИИ выключены, приложение показывает интерпретацию на основе правил и не отправляет данные.

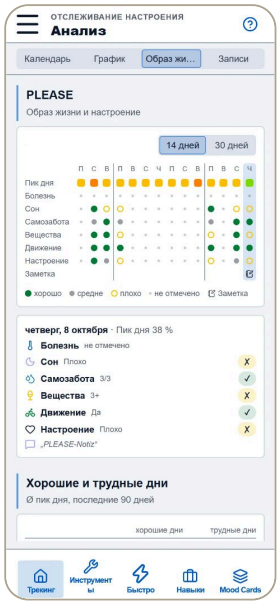
Отчёт о динамике (PDF): Анализ можно сохранить или отправить в формате PDF – например, для следующей сессии терапии. **Отчёт о динамике для терапии** описывает твои записи без диагностических

ярлыков; поясняющий блок «Классификация чувств» показывает специалистам, как приложение классифицирует чувства.

> 💡 **Примечание:** Пока для диаграммы нет подходящих записей, она показывает «Недостаточно данных».

Образ жизни

Вкладка **Образ жизни** показывает твои факторы PLEASE (см. Факторы PLEASE) вместе с настроением:



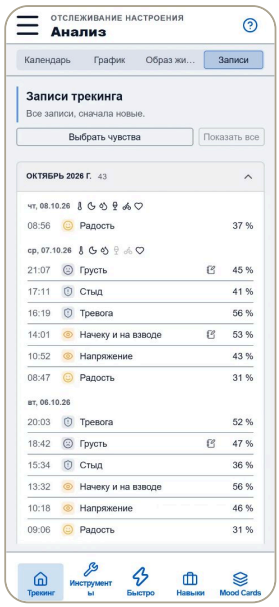
Образ жизни

- **Дни в обзоре**: каждый столбец – день (14 или 30 дней), каждая строка – фактор PLEASE, плюс твой пик дня. Закрашенная точка = хорошо, кольцо = плохо, серая точка = средне, маленькая точка = не отмечено. Нажми на день, чтобы увидеть его в виде текста. Для вопроса **Болезнь или боль сегодня?** ответ «Нет» считается хорошим, «Лечусь» – средним, «Не лечусь» – плохим.
- **Хорошие и трудные дни**: сравнивает средний пик дня за последние 90 дней в дни, когда фактор был хорошим, с днями, когда он был плохим, – начиная с трёх дней с каждой стороны.
- **Интерпретация**: описывает связи словами – на основе правил или с помощью ИИ.

> 💡 **Примечание:** Связи – это не причины. Они показывают, что часто встречается вместе.

Сохранённые записи

Все сохранённые записи трекинга можно перечитать на вкладке **Записи** анализа (**Отслеживание настроения → Анализ → Записи**): по месяцам и дням, сначала новые, со временем, чувством и интенсивностью. Ответы PLEASE за день показаны значками после даты. Заметки отмечены значком заметки; нажми на него, чтобы увидеть текст. Если ты проверил(а) факты в сводке, перед процентами стоит галочка (соответствует) или черта (не соответствует). Кнопка **Выбрать чувства** открывает лист со всеми чувствами, по которым есть записи, и числом записей для каждого. В разделе **Группировка** переключателем **Plutchik | DBT** ты упорядочиваешь их по базовым чувствам или по семьям чувств; сначала выбран режим главного экрана. Переключатель группы выбирает все её чувства, **Показать все** снимает фильтр. Чувства, которые есть только в режиме ДПТ, можно выбрать только в группировке ДПТ. Удалять отдельные записи там нельзя (см. Данные).



Сохранённые записи

ГЛАВА 5

MoodCards

MoodCards помогают обратить внимание на разные чувства, включая те, которые ты реже замечаешь в повседневной жизни. Ты оцениваешь их частоту, актуальность и интенсивность, а затем можешь просмотреть результаты. Название и описание чувства видны уже во время оценки.

Панель

Вкладка **Анализ** показывает твой профиль чувств по всем оценкам MoodCards:

- **Полоса для каждого чувства**, по базовым чувствам: длина – взвешенное среднее, вертикальная черта – медиана, горизонтальная линия – средние 50 % твоих значений. «M̃ 82 · 45» означает: медиана 82 %, 45 оценок.
- **Минимальное число**: чувство учитывается только начиная с **5 оценок**; до этого вместо полосы стоит «Пока мало карточек (n из 5)».
- **Подробные карточки** по каждому чувству: цитата и описание уровня, на который приходится твоя медиана, а также сколько уровней уже оценено и сколько раз чувство было пропущено.
- **Взвешивание**: частота и давность определяют, насколько сильно учитывается оценка. «Слабее» или «Сильнее» сдвигает само значение



Панель

на один уровень (10 процентных пунктов), «Минимальный» и «Обостряющийся» – на два.

- **Экспорт в PDF**: анализ в виде PDF-файла – как и на экране, только с чувствами от 5 оценок

Знак вопроса в шапке приложения объясняет страницу.

Оценка карты

При оценке ты оцениваешь карту чувства по трём параметрам. Карты берутся из перемешанной колоды: каждое сочетание чувства и уровня выпадает один раз за круг, потом колода перемешивается заново; только что включённые чувства добавляются в колоду.

1. **Частота** – как часто ты испытываешь это чувство? (5 уровней)
2. **Давность** – когда ты испытывал(а) его в последний раз, от «никогда» до «прямо сейчас»? (5 уровней)
3. **Интенсивность** – насколько оно сильное по сравнению с картой? (5 уровней)

Выбери один ответ в каждом столбце и нажми **Подтвердить**, чтобы увидеть обратную связь. Кнопка **Пропустить** возвращает карту в колоду: она снова выпадет позже в этом круге, ничего не теряется. Сколько раз чувство было пропущено, показывает анализ.



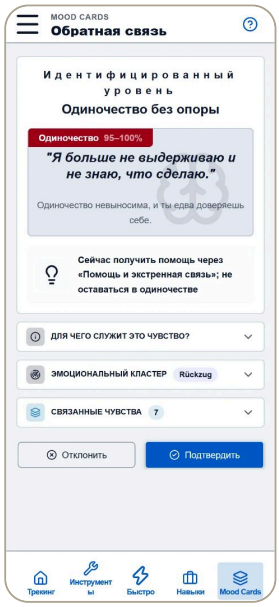
Оценка карты

Обратная связь и результат

После оценки приложение показывает:

- **Определённый уровень интенсивности** с процентом и цветом
- **Цитату и описание** определённого уровня интенсивности
- Сведения о чувстве: группа, описание и модель
- **Рекомендацию** (если есть)
- **Функцию чувства**: для чего нужно это чувство?
- **Реактивную цепочку**: как чувство нарастает?
- **Эмоциональный кластер**: родственная группа чувств
- **Родственные чувства**: похожие чувства для сравнения

Затем ты решаешь: **Подтвердить** сохраняет оценку, и она учитывается в анализе. **Отклонить** ничего не сохраняет; карта снова выпадет позже в этом круге.

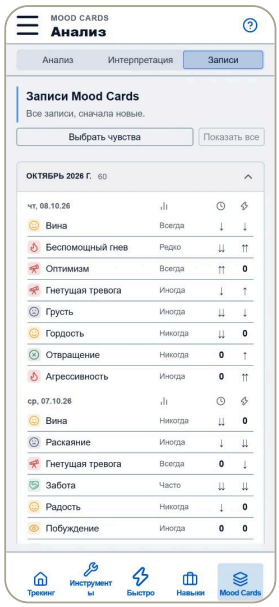


Обратная связь и результат

Записи Mood Cards

Твои оценки находятся на вкладке **Записи** анализа MoodCards (**Mood Cards → Анализ → Записи**):

- **Группировка** по месяцам и дням, сначала новые
- Каждая запись показывает чувство, частоту словом, а актуальность и интенсивность – стрелками (от ↓↓ до ↑↑)
- **Экспорт в JSON**: в разделе **Настройки → Данные → Экспорт и отправка → Данные MoodCard (JSON)**
- Отдельные записи удалить нельзя; все данные MoodCard удаляются в разделе **Настройки → Данные → Удалить данные**
- **Фильтр**: кнопкой **Выбрать чувства** ты ограничиваешь список отдельными чувствами, как и для записей трекинга (см. Сохранённые записи)



Записи Mood Cards

Интерпретация

Вкладка **Интерпретация** показывает **Твой профиль**: лепестковую диаграмму с переключателем **Plutchik | DBT | Напряжение** (заранее выбран режим главного экрана), а ниже – таблицу **Основа данных** со значениями по группам чувств и интерпретацию словами. В виде ДПТ каждая ось усредняет всю семью чувств; чувства без собственной оси названы в примечании под диаграммой. И здесь чувство учитывается только начиная с 5 оценок.

Персональная интерпретация общего настроения использует твои данные начиная с 200 реальных оценок MoodCards. До этого показываются обозначенные примеры. Для интерпретации ИИ также нужны твоё согласие и собственный API-ключ.



Интерпретация

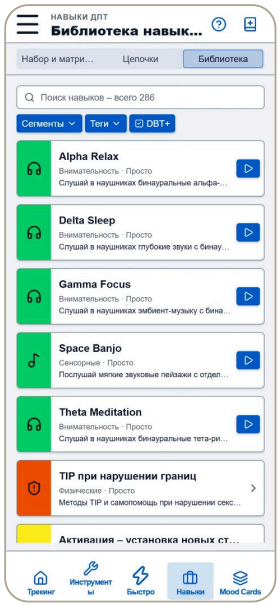
ГЛАВА 6

Навыки

Marcus'Mood содержит **более 280 навыков** (стратегии совладания), упорядоченных по четырём модулям ДПТ.

Библиотека навыков

Библиотека навыков – собрание всех доступных навыков с поиском и фильтрами.



Библиотека навыков

Поиск и фильтры:

- **Полнотекстовый поиск** по названиям, тегам и описаниям навыков; в пустом поле поиска указано общее число навыков
- **Сегменты**: Избранное, Собственные навыки, Напряжение, Доступность, Модуль ДПТ (только если навыки ДПТ показаны), Категория и Скрытые
- **Фильтры по ключевым словам (тегам)**: сгруппированы по группам тегов, можно выбрать несколько сразу

Показ и скрытие навыков ДПТ: Кнопка **DBT+** в библиотеке навыков показывает или скрывает навыки ДПТ; по умолчанию они показаны. В начале активны 286 навыков, из них 117 навыков ДПТ. Ещё 13 сначала скрыты; их можно найти в разделе **Сегменты** → **Скрытые**.

Как работают фильтры:

- В сегментах одновременно активно **только одно значение**
- Ключевые слова (теги) **суммируются** и не зависят от сегментов
- Активные фильтры отображаются **метками под кнопками** – с × для быстрого удаления

Модули ДПТ:

- Осознанность
- Регуляция эмоций
- Терпимость к стрессу
- Межличностное

Уровни интенсивности навыков:

- **Низкий**: мягкие стратегии с низким порогом

- **Средний**: умеренные упражнения, требующие чуть больше усилий
- **Сильный**: интенсивные техники для острых ситуаций

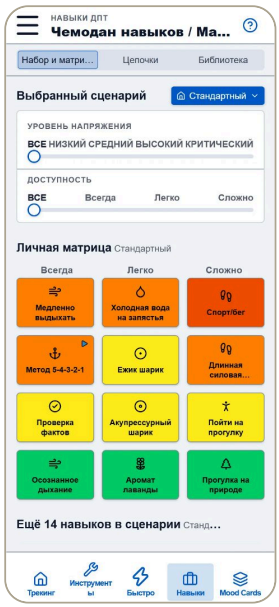
Уровни навыков (для какого напряжения предназначен навык):

- **Низкий**: для спокойных моментов и профилактики
- **Средний**: для лёгкой и умеренной нагрузки
- **Высокий**: для сильного напряжения и острого стресса
- **Критический**: для кризисных ситуаций (экстренные навыки)

Личная матрица навыков

Раздел **Чемодан навыков / Матрица** – твой личный экстренный план. Матрица располагает навыки в **матрице 4×3**:

	ВСЕГДА	ЛЕГКО	СЛОЖНО
Критический	…	…	…
Высокий	…	…	…
Средний	…	…	…
Низкий	…	…	…



Личная матрица навыков

- **Строки** = уровень навыка (для какого напряжения предназначен навык)
- **Столбцы** = доступность (что тебе сейчас доступно?)
  - **Всегда**: без вспомогательных средств, в любой ситуации
  - **Легко**: небольшое средство или ненадолго подходящее место
  - **Сложно**: нужны время, покой или подготовка

Как пользоваться матрицей:

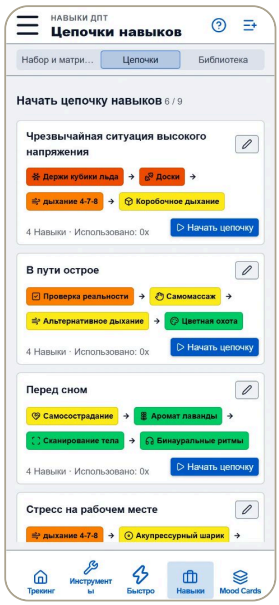
1. Нажми на пустую ячейку
2. Выбери навык в списке
3. Навык будет закреплён за ячейкой

Под матрицей ты собираешь в **наборе навыков** другие навыки для сценария.

> 💡 **Совет:** Три **сценария** заданы заранее – «Стандартный», «Работа» и «Дома», у каждого полностью заполненная матрица. Можно создать до 5 сценариев и переключаться между ними; знак вопроса в шапке приложения объясняет матрицу.

Цепочки навыков

Цепочки навыков – это **последовательности навыков**, которые ты выполняешь один за другим, как личную программу.



Цепочки навыков

- До **9 цепочек**
- У каждой цепочки есть название и последовательность из **2–5 навыков**
- **Новая цепочка**: значок в шапке раздела «Цепочки навыков»
- **Начать цепочку**: запускает пошаговое выполнение
- **Редактировать** (карандаш): изменить цепочку (добавить, заменить, упорядочить навыки)
- **Счётчик использования**: показывает, сколько раз ты использовал(а) цепочку

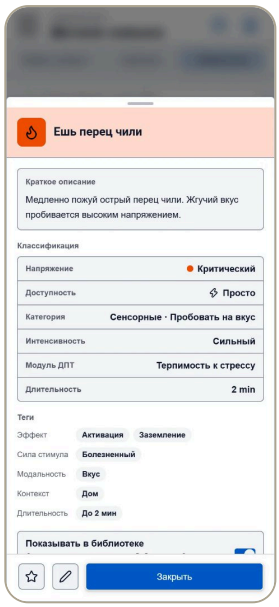
Выполнение цепочки:

1. Нажми **Начать цепочку**
2. Текущий навык показывается крупно
3. При желании ответь на вопрос «Этот навык помог?» и нажми **Следующий навык**
4. После последнего навыка нажми **Завершить** – ты увидишь сводку

Подробности о навыке

Нажми на навык в библиотеке, чтобы открыть **подробности**:

- **Краткое** и **подробное описание**
- **Классификация**: напряжение, доступность, категория, интенсивность, модуль ДПТ, длительность и источник
- «**Использовать сейчас**»: для навыков-инструментов и аудионавыков (дыхательные упражнения, заземление, сканирование тела и т. п.) – переход прямо к упражнению или к аудиоплееру
- **Показывать в библиотеке** – переключатель, чтобы скрыть или показать навык
- **Обратная связь** («Этот навык помог?») со шкалой обратной связи и датой последнего использования
- **Избранное** (звёздочка) – запомнить навык
- **Редактировать** (карандаш) – не для навыков-инструментов

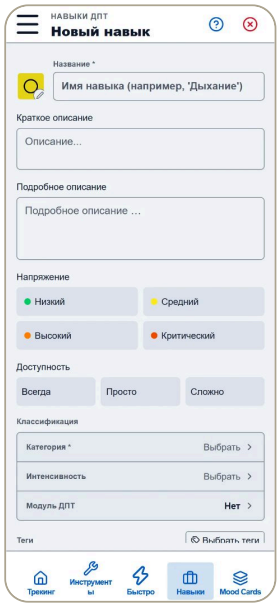


Подробности о навыке

Создание собственных навыков

Ты можешь добавлять собственные навыки:

1. В библиотеке навыков нажми значок **Добавить навык** в шапке
2. Заполни поля:
   - **Название** и **описание** (краткое + подробное)
   - **Категория** (выбор из таксономии)
   - **Интенсивность** (низкая / средняя / сильная)
   - **Доступность**
   - **Уровень напряжения** (низкий / средний / высокий / критический)
   - **Модуль ДПТ** (по желанию)
   - **Теги** (можно выбрать несколько, по группам)
   - **Значок** (выбор из 25 значков)
3. Нажми **Сохранить**



Создание собственных навыков

> 💡 Собственные навыки можно в любой момент изменить или удалить.

ГЛАВА 7

Инструменты

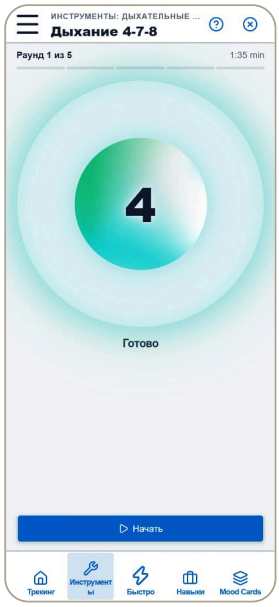
Marcus'Mood предлагает разные интерактивные инструменты для регуляции эмоций. В приложении для Android при смене фазы и в конце упражнения ты чувствуешь короткую вибрацию; выключить её можно в разделе **Настройки** → **Использование** → **Отслеживание и чувства** → **Вибрация**.

Дыхание 4-7-8

Классическое дыхательное упражнение для успокоения нервной системы:

1. **Вдох – 4 секунды**
2. **Задержка дыхания – 7 секунд**
3. **Выдох – 8 секунд**

Круг расширяется и сжимается в такт фазам. Упражнение начинается кнопкой **Начать** и автоматически повторяется несколько циклов; **Пауза** останавливает его, **Продолжить** возобновляет. Если открыть справку, упражнение встаёт на паузу.



Дыхание 4-7-8

Квадратное дыхание

Ровное дыхание в 4 фазы (по 4 секунды):

1. **Вдох** (↑)
2. **Задержка** (⏸)
3. **Выдох** (↓)
4. **Задержка** (⏸)

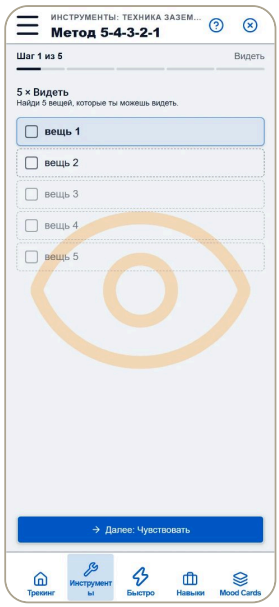
Особенно подходит, чтобы быстро успокоиться в стрессовый момент. Как и в дыхании 4-7-8, ты начинаешь кнопкой **Начать** и останавливаешь кнопкой **Пауза**.

Заземление 5-4-3-2-1

Сенсорное упражнение на заземление при диссоциации или сильном напряжении:

1. **Увидеть 5 вещей** (👁️)
2. **Ощутить 4 вещи** (✋)
3. **Услышать 3 вещи** (👂)
4. **Почувствовать 2 запаха** (🌸)
5. **Ощутить 1 вкус** (🍴)

На каждом шаге ты отмечаешь нужное число пунктов. Приложение автоматически переходит к следующему чувству восприятия.



Заземление 5-4-3-2-1

Упражнение «Радуга»

Визуальное упражнение на осознанность в 7 шагов – по одному цвету радуги на шаг:

- **Фиолетовый → Индиго → Синий → Зелёный → Жёлтый → Оранжевый → Красный**
- У каждого цвета своё задание или вопрос для размышления
- Радужный индикатор прогресса показывает, где ты сейчас

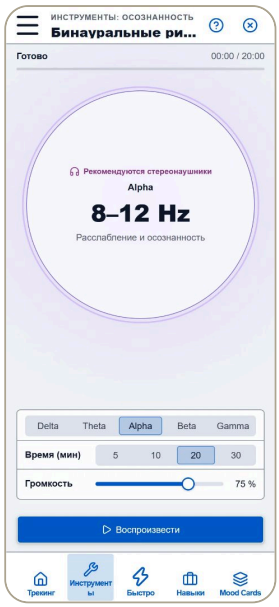


Упражнение «Радуга»

Бинауральные ритмы

Аудиогенератор бинауральных ритмов с разными частотами мозговых волн:

ПРЕСЕТ	ЧАСТОТА	ДЕЙСТВИЕ
Дельта	1–4 Гц	Засыпание и отдых
Тета	4–8 Гц	Медитация и творчество
Альфа	8–12 Гц	Расслабление и осознанность
Бета	12–30 Гц	Концентрация и фокус
Гамма	30–80 Гц	Обучение и концентрация



Бинауральные ритмы

Настройки:

- **Длительность**: 5, 10, 20 или 30 минут
- **Громкость**: плавная регулировка

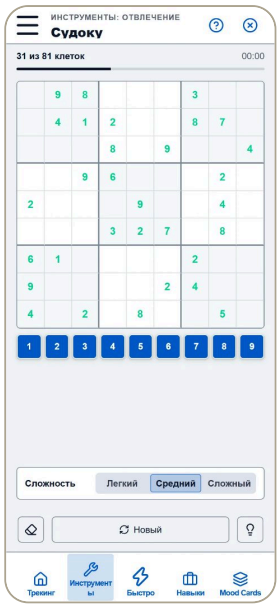
> **Важно:** Бинауральные ритмы действуют только в **стереонаушниках**! Каждое ухо получает немного разную частоту – эта разница и создаёт эффект в мозге.

Сканирование тела

Пошаговое упражнение на осознание тела в виде **аудиозаписи**. Запусти встроенный аудиоплеер прямо в приложении. Все пять упражнений доступны на русском языке с голосом Despina: сканирование тела, прогрессивная мышечная релаксация, дыхание «Здесь и сейчас», заземление 5-4-3-2-1 и открытое осознавание. Приложение выбирает запись для текущего языка. В приложении для Android все аудио уже встроены. Веб-приложение после установки загружает их в фоне, сначала для выбранного языка; до этого оно воспроизводит их из интернета, потом – и офлайн.

Другие инструменты

- **Space Banjo**: мягкие звуковые пейзажи и ноты банджо для отдыха
- **Судоку**: логическая головоломка, чтобы отвлечься и сосредоточиться
- **Игра в категории** («Назови 10 вещей»): назови десять вещей из одной категории – отвлекает мысли, когда успокоиться сейчас не получается. По умолчанию у тебя 60 секунд; если выключить **Ограничение времени**, ты играешь без спешки, и раунд заканчивается на десяти вещах.
- **Играть в MoodCards**: прямой переход к MoodCards (см. MoodCards)



Другие инструменты

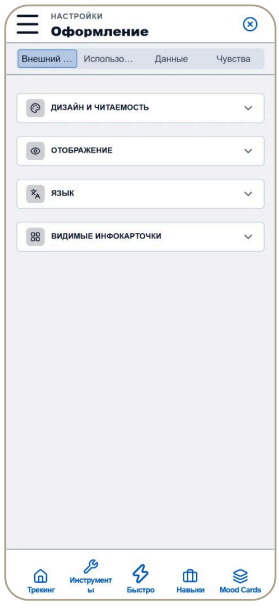
ГЛАВА 8

Настройки

В настройках четыре вкладки: **Внешний вид**, **Использование**, **Данные** и **Чувства**.

Внешний вид

РАЗДЕЛ	ОПИСАНИЕ
Дизайн и читаемость	4 цветовые схемы: Свет, Темная тема, Петроль, Тёплая – по желанию автоматическая светлая/темная тема по системе; подписи нижней панели; размер шрифта (+/–); описание уровней шкал чувств (Повседневно или Профессионально)
Язык	Deutsch, English, Español, Français, русский
Видимые инфокарточки	Для каждого раздела можно выбрать, какие информационные карточки видны; в сводке также «Соответствует ли чувство ситуации?» (по умолчанию включена, только в режиме ДПТ)



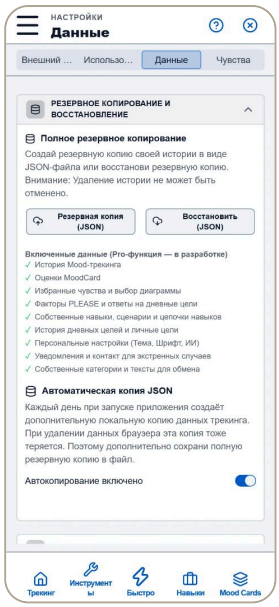
Внешний вид

Использование

РАЗДЕЛ	ОПИСАНИЕ
Отслеживание и чувства	Модель чувств (Стандарт: Плутчик и ДПТ на главном экране на выбор, всегда режим Плутчика или всегда режим ДПТ), отображение в трекинге (описания при выборе чувства, интенсивности и в быстрой записи), кнопки быстрого сохранения, таймер охлаждения, поле заметки, запись голоса, вибрация (только в приложении)
Настройки навыков	Показывать или скрывать навыки ДПТ (по умолчанию включены), обзор системных навыков, собственных навыков, инструментов и аудио и навыков ДПТ, повторное включение отключённых навыков
Факторы PLEASE	Какие факторы PLEASE запрашиваются: болезнь или боль, сон, забота о себе, вещества, движение, настроение, стрессовые факторы (по умолчанию все включены)
Дневная цель	Включить/выключить дневную цель, показывать при запуске приложения, задать свою цель, приостановить на три дня
Напоминания	Ежедневные push-напоминания для быстрой записи
Контакт для экстренных случаев	Личный контакт (имя + номер телефона) для экстренного окна
Настройки анализа с помощью ИИ	Включение и выключение функций ИИ (по умолчанию выключены; при включении приложение просит твоего согласия), выбор провайдера (Google Gemini, Groq или OpenRouter), ввод собственного API-ключа (Android: защищённое хранилище Keystore; веб-приложение: хранилище браузера), длина анализа голоса (Кратко, Стандарт, Подробно) и длина интерпретации ИИ (Краткая, Средняя, Подробная)

Данные

РАЗДЕЛ	ОПИСАНИЕ
Резервное копирование и восстановление	Сохранить полную резервную копию в файл JSON или восстановить её – с историей отслеживания, оценками MoodCard, избранными чувствами, факторами PLEASE, собственными навыками, сценариями и цепочками навыков, а также дневными целями; плюс автоматическая резервная копия JSON; после **Восстановить (JSON)** приложение предлагает перезапуск кнопкой **Перезагрузить**, чтобы применились все настройки
Шифрование данных	Зашифровать все данные приложения паролем, включая фразу восстановления на экстренный случай
Экспорт и отправка	PDF-отчеты (история трекинга, анализ трекинга, анализ MoodCards), экспорт и импорт данных трекинга и MoodCard в JSON, текст для отправки (префикс и суффикс при отправке записи настроения)
Примеры данных	Показать или скрыть примеры данных для отслеживания настроения и MoodCards – твои настоящие записи сохраняются
Решение проблем	Очистить кэш приложения, если оно не обновляется после обновлений
Удалить данные	Безвозвратно удалить данные трекинга, данные MoodCards или все данные (с подтверждением)



Данные

На Android можно явно включить резервное копирование Google. Тогда данные могут сохраняться в резервной копии аккаунта Google. Ручное копирование JSON, экспорт и передачу запускаешь ты, выбирая место сохранения или получателя. В приложении для Android резервная копия и экспорт JSON открывают меню «Поделиться», где ты выбираешь, куда отправить файл.

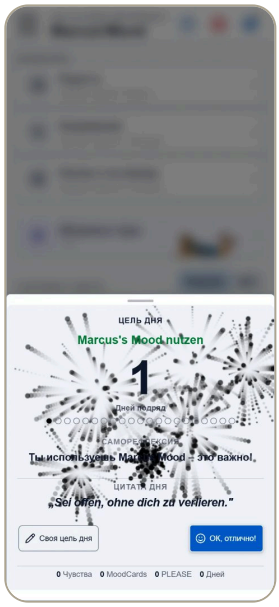
Чувства

В разделе **Управление чувствами** ты включаешь и выключаешь отдельные чувства, отмечаешь избранное, выбираешь чувства для оценки по диаграмме и решаешь, какие чувства появляются в MoodCards, – переключателем, звёздочкой, значком диаграммы и флажком у каждого чувства. Поиск помогает их найти; **Восстановить значения по умолчанию** сбрасывает выбор. Данные трекинга и MoodCard при этом сохраняются. В стандартном режиме вид выбирается переключателем **Plutchik | DBT** справа от поля поиска; в фиксированном режиме Плутчика или ДПТ виден только соответствующий. Вид Плутчика показывает 8 базовых чувств в порядке колеса Плутчика, затем **Противоположные чувства** и **Дополнительные чувства** (разделены на **Степени силы**, **Смешанные чувства**, **Сложные чувства** и **Когнитивные чувства**), в конце – **Специфические состояния**. Вид ДПТ показывает все чувства ДПТ по семьям Линехан, затем **Другие чувства** и состояния. Там можно скрыть любое чувство, кроме ведущего (тогда оно пропадёт из своей семьи, а в режиме Плутчика не изменится), или отметить его как избранное; избранное действует в обоих режимах.

ГЛАВА 9

Дневная цель

Дневная цель побуждает тебя пользоваться приложением каждый день благодаря короткой саморефлексии.



Дневная цель

Как это работает

1. Каждый день – начиная со второго запуска – приложение спрашивает: «**Достиг(ла) ли ты вчера своей ежедневной цели?**»
2. Ты отвечаешь одним из пяти вариантов (например, «Да, довольно легко», «Частично достигнуто», «Нет, к сожалению»)
3. При успехе складывается **серия** – она отображается цветными точками

Возможности

- **Счётчик серии**: показывает, сколько дней подряд ты достигаешь цели
- **Цитата дня**: ежедневная мотивирующая цитата (97 разных цитат)
- **Своя цель**: задай личную дневную цель вместо стандартной (отслеживание настроения)
- **Пауза**: приостановить серию на срок до 3 дней (например, в отпуске)
- **Статистика**: обзор дней отслеживания, записей PLEASE и MoodCards

> 💡 **Совет:** Дневную цель можно настроить или отключить в разделе **Настройки → Использование → Дневная цель**.

ГЛАВА 10

Факторы PLEASE

Данные PLEASE добавляют отдельные подсказки о заботе о себе. Они не меняют рекомендации навыков для твоего чувства.

ФАКТОР	ВОПРОС
Болезнь или боль сегодня?	Нет, Лечусь или Не лечусь
Сон прошлой ночью	Пять уровней от «Очень плохо» до «Очень хорошо»
Забота о себе	Отметить: пил(а), ел(а), паузы
Вещества (24ч)	Отметить: алкоголь, ТГК, другое или нет
Физ. активность сегодня	Да или нет
Общее настроение	Пять уровней от «Очень плохо» до «Очень хорошо»
Стрессовые факторы	Свободный текст, например ссора, дедлайн, тревоги

По ответам приложение рассчитывает **значение PLEASE**: каждый неблагоприятный ответ даёт один балл – болезнь или боль без лечения, плохой или очень плохой сон, ничего не отмечено в заботе о себе, употребление веществ, нет движения, плохое или очень плохое настроение. Начиная с **одного** неблагоприятного фактора (болезнь, сон, забота о себе, вещества или движение) приложение показывает под рекомендацией навыков пометку «Сегодня ослаблено» с подходящим навыком заботы о себе, а начиная с **трёх баллов** – дополнительно предупреждающий значок. Рекомендация для твоего чувства при этом не меняется.

> 💡 Факторы PLEASE сохраняются по дням в **Быстрой проверке (PLEASE)**. В сводке она открывается сама, пока за сегодня ещё нет ответов, и её можно снова открыть в сводке и в сводке быстрой записи. Повторное нажатие на выбранный ответ снимает его. Ничего не выбрано заранее: оценка появляется, только когда ты ответишь хотя бы на один вопрос; сохранение без ответа считается пропуском. Какие факторы запрашиваются, ты выбираешь в разделе **Настройки → Использование → Факторы PLEASE**.

ГЛАВА 11

Экстренная функция

Экстренное окно «**Помощь и экстренная связь**» открывается:

- **когда ты захочешь** – через красный спасательный круг вверху главного экрана или в меню,
- **автоматически при отслеживании настроения**, если ты выбираешь очень высокий уровень интенсивности (от 85 %) или очень низкий (до 5 %) – для любого чувства,
- **автоматически в MoodCards**, если ты указываешь, что чувствуешь чувство **прямо сейчас** и оно у тебя **нарастает**.

Окно показывает:

- успокаивающий текст
- твой **личный экстренный контакт** (если он указан в настройках)
- **телефоны доверия для языка приложения**, например:
  - немецкий: Telefonseelsorge (Германия) 0800 111 0 111, TelefonSeelsorge (Австрия) 142, Die Dargebotene Hand (Швейцария) 143
  - английский: Samaritans (Великобритания и Ирландия) 116 123, 988 Lifeline (США) 988
  - испанский: Línea 024 (Испания) 024
  - французский: 3114 (Франция)
- **номер экстренной помощи** 112 (для русского языка общенациональный телефон доверия не указан)
- **Другие страны**: справочник findahelpline.com с телефонами доверия по всему миру

> 💡 **Совет:** Укажи свой экстренный контакт в **Настройки → Использование → Контакт для экстренных случаев**.

ГЛАВА 12

Защита данных

Локальное хранение

Твои записи остаются на устройстве. Данные передаются выбранному провайдеру ИИ или в резервную копию Google на Android только с твоего явного разрешения. Мы не получаем твои записи.

Шифрование по желанию

Шифрование включается по желанию в Настройки → Данные → Шифрование данных. При запуске приложение автоматически загружает доступный ключ; пароль нужен, если ключ недоступен. В браузере ключ хранится в профиле и не защищает от человека с доступом к этому профилю. Для восстановления предусмотрена фраза из 12 слов.

Голосовой анализ с ИИ (по желанию)

Ты решаешь, использовать ли анализ ИИ и какому провайдеру передавать для этого свои данные. Для необязательных функций ИИ нужен собственный API-ключ. Действуют условия и возможные тарифы выбранного провайдера.

Резервные копии, экспорт и передача

На Android можно явно включить резервное копирование Google. Тогда данные могут сохраняться в резервной копии аккаунта Google. Ручное копирование JSON, экспорт и передачу запускаешь ты, выбирая место сохранения или получателя.

Без учётной записи

Приложение полностью работает без учётной записи и входа. Адреса электронной почты, имена и другие идентифицирующие данные не собираются.

Удаление данных

В Настройки → Данные → Удалить данные можно удалить записи или все данные приложения. «Очистить кеш» не удаляет сохранённые записи. Удаление данных приложения в настройках устройства или браузера может удалить локальные записи; сначала сохрани важные данные.

Политика конфиденциальности

Твои записи могут позволять делать выводы о твоём здоровье. Поэтому существует полная политика конфиденциальности: в приложении в разделе **О Marcus'Mood → Конфиденциальность** и онлайн на marcusmood.vercel.app/ru/konfidentsialnost. Обязательными являются сведения, приведённые там.

> **Примечание:** Marcus'Mood не является медицинским или терапевтическим приложением и не заменяет профессиональную консультацию или лечение. В психическом кризисе обратись к специалисту или по номеру экстренной помощи своей страны.

ГЛАВА 13

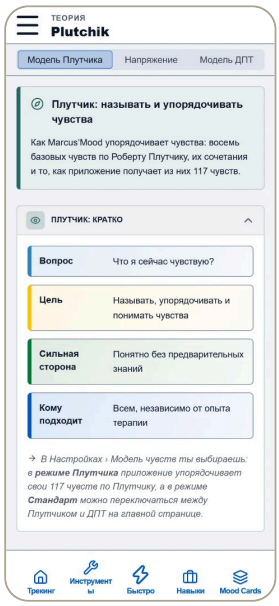
Справочные сведения

В приложении эти сведения находятся в разделе **Теория** с вкладками **Модель Плутчика**, **Напряжение** и **Модель ДПТ**.

Модель Плутчика

Marcus'Mood основан на **модели чувств Роберта Плутчика** (1980). Эта модель описывает **8 базовых чувств**, которые могут смешиваться, как краски:

БАЗОВОЕ ЧУВСТВО	ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ
Радость	Печаль
Доверие	Отвращение
Страх	Гнев
Удивление	Ожидание



Модель Плутчика

При **сочетании** двух базовых чувств возникают более точные чувства (диады):

- **Радость + доверие** → любовь
- **Отвращение + гнев** → презрение
- **Страх + удивление** → благоговейный трепет

117 чувств и состояний с настраиваемым выбором, а в режиме ДПТ – ещё 34 чувства из списков Линехан. Приложение сочетает модель Плутчика, ДПТ и собственные уточнения.

Как приложение классифицирует чувство: у каждого чувства три независимых признака. **Тип** описывает, как оно устроено: базовое чувство, степень силы, смешанное чувство (из двух базовых), сложное чувство (из трёх), противоположное чувство, когнитивное чувство или состояние. **Режим** говорит, где его найти: 67 из 117 чувств называет и Линехан, они есть в обоих режимах; ещё 34 есть только в режиме ДПТ. **Реактивное** – это чувство по поводу чувства, например вина после страха; тогда приложение скорее предлагает самосострадание и принятие. Подробнее – в разделе **Вопросы и ответы** («Как приложение классифицирует чувство?»).

Режим ДПТ и режим Плутчика

	РЕЖИМ ПЛУТЧИКА	РЕЖИМ ДПТ
Базовые чувства	8 (по Плутчику)	10 семей чувств (по Линехан)
Чувства	Радость, доверие, страх, удивление, печаль, отвращение, гнев, ожидание	Страх, отвращение, радость, печаль, гнев, любовь, стыд, вина, ревность, зависть
Число чувств	117	101 из списков Линехан, из них 34 только в режиме ДПТ
Группировка	По составляющим Плутчика	Ведущее чувство и чувства из списка Линехан
Рекомендуется для	Теоретического понимания	Терапевтического применения

Значение PLEASE

Значение PLEASE показывает, сколько из твоих факторов PLEASE сегодня неблагоприятны (см. Факторы PLEASE). Учитываются только факторы, на которые ты ответил(а) и которые включены в настройках.

- **От 1 балла** появляется подсказка о заботе о себе; одно лишь плохое настроение её не вызывает.
- **От 3 баллов**: приложение дополнительно показывает предупреждающий значок.

Сама рекомендация навыков по-прежнему основана на чувстве и интенсивности. Идея: если ты плохо спал(а), почти не ел(а) или не пил(а), ты более чувствителен(на) к сильным чувствам и нуждаешься в других стратегиях, чем в стабильный день.

Marcus'Mood – Version 2026 · Локальные записи · Без аккаунта приложения

Чувство, у которого есть имя, уже не туман.

WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

Дневник настроения с подсказкой навыков: точно назвать чувство, увидеть динамику, получить подходящие навыки ДПТ.

Сайт marcusmood.vercel.app/ru
Веб-приложение
marcusmood.netlify.app

MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

Пространство для отработки навыков ДПТ: выбрать навык, сформулировать его для своей ситуации и унести с собой сценарий, который можно произнести.

Сайт marcusmend.vercel.app/en
Веб-приложение
marcusmend.netlify.app

DBT MANUAL NAVIGATOR
Marcus'Mind

Справочник по ДПТ: понимать и сравнивать навыки и находить подходящий следующий шаг – во всех четырёх модулях.

Сайт marcusmind.vercel.app/ru
Веб-приложение
marcusmind.netlify.app/en



Маркус на YouTube

Там Маркус объясняет навыки ДПТ в коротких видео – в дополнение к практике в приложении.

Канал youtube.com/@MarcusModus-DBT

Marcus'Mood · Руководство

Обновлено: 13 октября 2026 г.