WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

ОБЗОР ПРОДУКТА

Что ты чувствуешь?
И что ты с этим делаешь?

Marcus'Mood превращает смутное чувство в названное состояние, названное состояние — в подходящий навык, а множество записей — в закономерность, которую ты раньше не замечал(а).

Сайт marcusmood.vercel.app/ru

PROGRESSIVE Web App

GET IT ON Google Play



Обновлено: 13 октября 2026 г.

Русский

ОРИЕНТИР

Коротко о главном

ЧТО	**Дневник настроения с рекомендацией навыков** на основе диалектической поведенческой терапии (ДПТ) Марши Линехан и модели чувств Плутчика
ФОРМА	Веб-приложение для установки (PWA) и приложение для Android — оба **без учётной записи**, записи остаются на устройстве; сейчас все функции бесплатны
ЧУВСТВА	**117 чувств** в 9 группах: 8 базовых чувств по Плутчику и состояния — в **режиме ДПТ** упорядочены по 10 семьям чувств Марши Линехан, плюс 34 чувства из её списков ДПТ
НАВЫКИ	**286 навыков**, из них 117 навыков ДПТ, рекомендуются по чувству, интенсивности и реактивности; PLEASE дополняет подсказки о заботе о себе
АНАЛИЗ	Записи, пики дня в календаре, динамика, тренды, дни недели, связь с PLEASE, время суток — с интерпретацией на основе правил или с ИИ и PDF-отчётом о динамике для терапии
ИНСТРУМЕНТЫ	Упражнения, аудиоупражнения и отвлечение на сейчас, а также «Помощь и экстренная связь» с телефонами доверия и личным контактом
ЯЗЫКИ	Deutsch · English · Español · Français · Русский, а также четыре цветовые схемы и настраиваемый размер шрифта
ЭТО НЕ	Не медицинское изделие и не замена диагностике, терапии или кризисной помощи

Содержание

1 Для чего создан Marcus'Mood

2 Точно назвать чувство

3 Запись за тридцать секунд

4 От чувства к подходящему навыку

5 Видеть закономерности, а не гадать

6 Инструменты для трудного момента

7 Данные, ИИ и границы



Что это за документ — и чем он не является

Он показывает, что умеет Marcus'Mood и почему приложение устроено именно так. Это сознательно *не* пошаговая инструкция: пользоваться приложением быстрее научишься в нём самом — там есть восемь обзорных туров и отдельный раздел с руководствами.

Кошка комментирует там, где у функции есть профессиональное обоснование.

ГЛАВА 1

Для чего создан Marcus'Mood



Ты что-то чувствуешь. Но что это за чувство — и что с ним делать?

«Мне сегодня нехорошо» — это не наблюдение, а туман. Пока у состояния нет названия, его нельзя ни понять, ни изменить — а к вечеру ты уже не знаешь, был ли плохим весь день или только последние полчаса.

Большинство приложений настроения отвечают на это пятью смайликами. Это быстро, но не помогает двигаться дальше: за раздражением, уязвлённостью и перегруженностью стоят три разные причины и три разных выхода.

Marcus'Mood — не дневник, в который ты пишешь. Это инструмент, который тебе отвечает.

Три шага, которые опираются друг на друга

НАЗВАТЬ	Выбрать подходящее из 117 точных чувств — с интенсивностью, функцией и типичным ходом эскалации.
ДЕЙСТВОВАТЬ	Из 286 навыков приложение предлагает те, что могут подойти к этому чувству и его силе; твоё сегодняшнее состояние добавляет подсказку о заботе о себе.
ПОНЯТЬ	Через несколько недель динамика, пики дня и дни недели показывают, что повторяется — и от чего это зависит.

Для кого

В ТЕРАПИИ ДПТ	Применять навыки между сессиями, вести историю и приносить её на сессию как PDF-отчёт о динамике.
СПЕЦИАЛИСТЫ	Собственный доступ не нужен — польза возникает из того, что приносят клиенты: динамика, статистика, результат самооценки. Отчёт обходится без диагностических ярлыков и объясняет специалистам, как приложение классифицирует чувства.
ИНТЕРЕС К ЧУВСТВАМ	Не только ощущать чувства, но и понимать их: составляющие по Плутчику, триггеры, мимические признаки, реактивные цепочки.
ЛЮБИТЕЛИ ДАННЫХ	Замечать закономерности в своём ритме дня и видеть влияние тела — сна, движения — без носимых устройств.

ГЛАВА 2

Точно назвать чувство

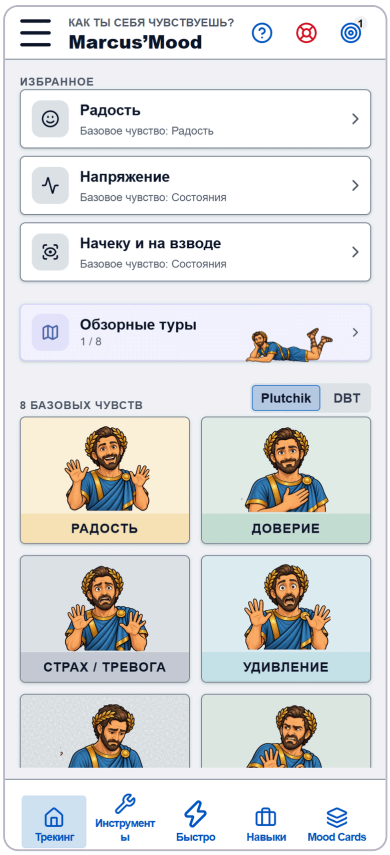


Кто может точно назвать чувство, уже наполовину с ним справился.

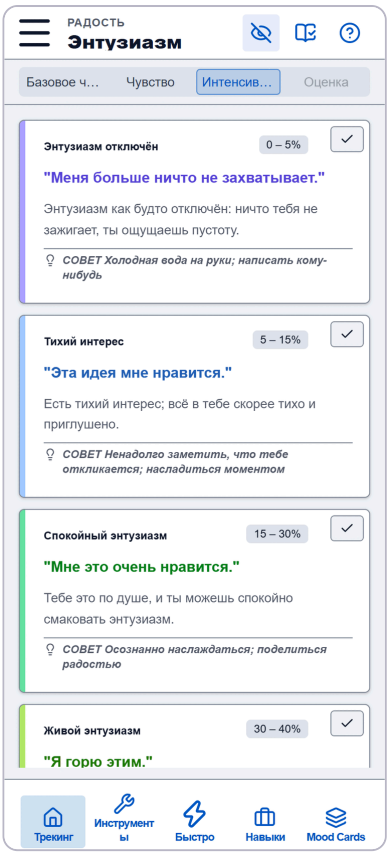
Выбор чувства и интенсивности — основная функция, от неё зависит всё остальное. Она опирается на модель чувств Роберта Плутчика (1980) и переключается в режим ДПТ с семьями чувств по Марше Линехан.

Выбор в три шага

Сначала **базовое чувство** из восьми плиток (плюс состояния, например напряжение), затем **точное чувство** из списка смешанных чувств, затем **интенсивность**. Три касания — и у состояния есть название и мера: основа для рекомендации навыков и для любого последующего анализа.



Шаг 1: базовое чувство. Восемь плиток, вверху избранное. Переключатель справа меняет Plutchik на DBT.



Шаг 3: интенсивность. У каждого уровня процент, описание, цитата и цвет — на выбор 3, 6, 10 или 20 уровней.

Восемь базовых чувств, которые смешиваются

Плутчик описывает восемь базовых чувств, которые смешиваются, как краски. Из **радости + доверия** получается любовь, из **отвращения + гнева** — презрение, из **ожидания + радости** — оптимизм. Эти смеси — диады — и сложные чувства из трёх базовых (ревность объединяет страх, гнев и печаль) — причина, по которой приложение знает 117 чувств, а не восемь.

Режим ДПТ для терапевтической работы

Кто работает с ДПТ, переключается на десять семей чувств по Марше Линехан: страх, отвращение, радость, печаль и гнев из модели Плутчика плюс **любовь, стыд, вина, ревность и зависть**. Каждая из десяти плиток открывает семью: вверху ведущее чувство, ниже — чувства, которые Линехан к нему относит; плитка «Другие чувства» собирает остальные слова из её списков. 34 из этих чувств есть только в режиме ДПТ.

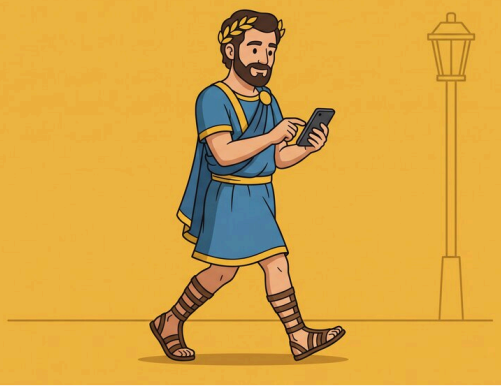


Почему четыре шкалы интенсивности, а не одна

Потому что точность и постоянство мешают друг другу: 20 уровней точны, но каждый раз отнимают время; 3 уровня выбираются за две секунды, но теряют оттенки, по которым видно прогресс. Поэтому выбираешь ты сам(а): начать грубо и уточнять, когда привычка сложится.

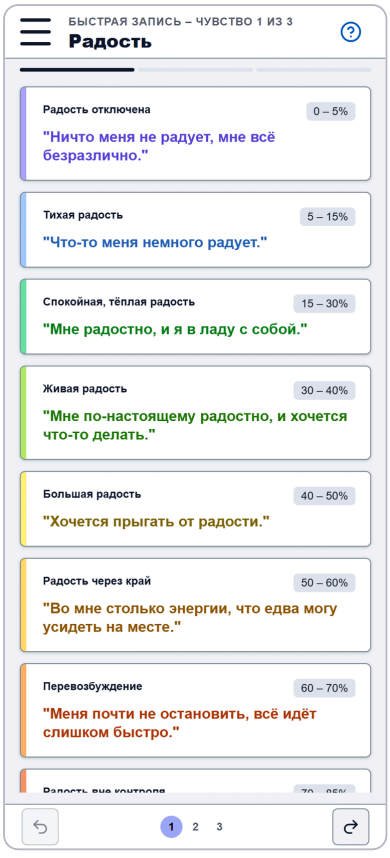
ГЛАВА 3

Запись за тридцать секунд

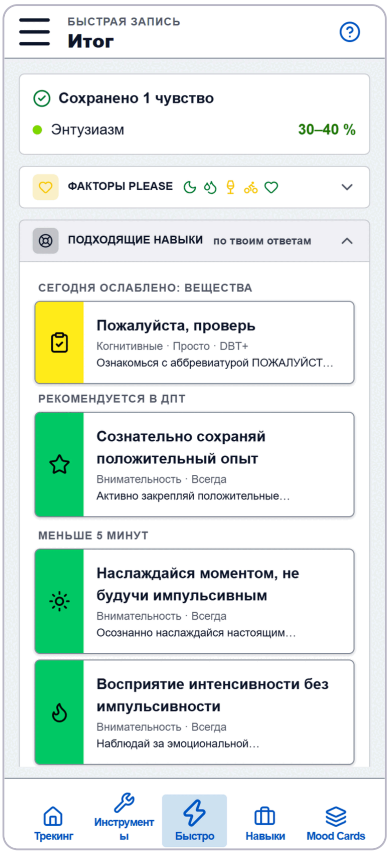


Меньше тридцати секунд. Иначе никто не удержит привычку.

Дневник настроения полезен, только если его ведут. Поэтому есть два пути записи: полный — для моментов, когда у тебя есть время, — и короткий для всех остальных.



Быстрая запись. Чувство и интенсивность за один шаг, с описанием каждого уровня — три вопроса вместо четырёх экранов.



Сводка. Факторы PLEASE за день и подходящие навыки, которые можно сразу сохранить.

Два пути

Полный путь ведёт через чувство, подробности (по желанию) и интенсивность к сводке с **факторами PLEASE** и подходящими навыками; если спешишь, сохраняешь уже на карточке интенсивности. **Быстрая запись** пропускает подробности и пояснения — избранные чувства стоят вверху, так что три-четыре состояния, которые у тебя бывают, записаны за два касания.

Чтобы это стало привычкой

ДНЕВНАЯ ЦЕЛЬ	Вопрос утром: достиг(ла) ли ты вчера своей цели? Пять вариантов ответа, цель можно задать свою.
СЕРИЯ	Дни подряд в виде цветных точек. На время отпуска или болезни серию можно приостановить до трёх дней.
НАПОМИНАНИЯ	Push-уведомления в любое выбранное время и в выбранные дни недели.

ГЛАВА 4

От чувства к подходящему навыку



Чувство записано. Теперь приложение знает, какой навык к нему подходит.

Здесь Marcus'Mood отличается от обычных дневников настроения: запись — не самоцель, а исходные данные для рекомендации. В запасе **286 навыков**, из них 117 навыков ДПТ; можно добавлять собственные навыки.

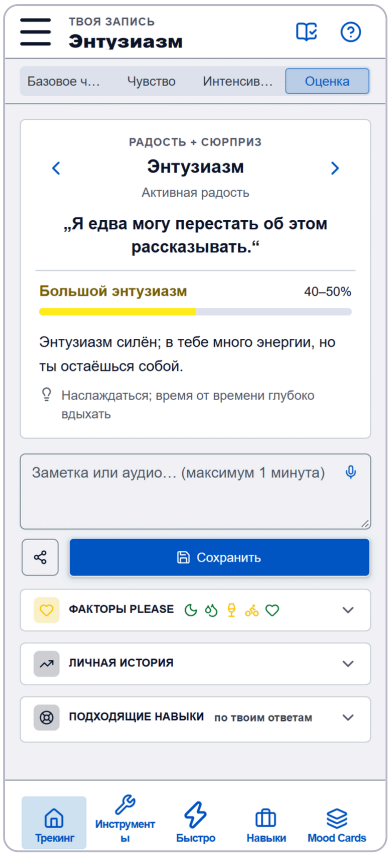
От чего зависит рекомендация

ЧУВСТВО	Какое чувство записано? Гневу нужны другие навыки, чем стыду.
ИНТЕНСИВНОСТЬ	При 20 % может подойти короткий импульс для размышления; при очень сильном напряжении приложение показывает только навыки, которые работают сразу.
РЕАКТИВНОСТЬ	Если чувство реактивное, приложение скорее предлагает самосострадание и принятие. Несколько записанных чувств оно объединяет.
ПРОВЕРКА ФАКТОВ	В режиме ДПТ карточка спрашивает по Линехан: «Соответствует ли чувство ситуации?» — затем решение проблем или Противоположное действие.

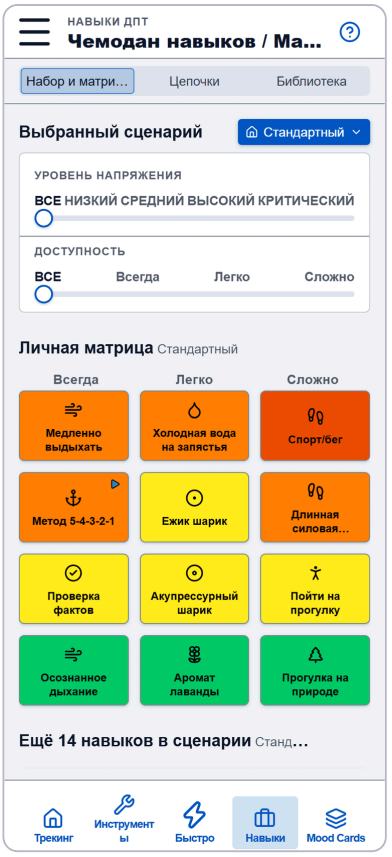
PLEASE и значение PLEASE

PLEASE — понятие ДПТ: болезнь или боль, питание, вещества, сон и движение влияют на то, сколько ты сегодня выдерживаешь. Приложение задаёт шесть коротких вопросов — от «Болезнь или боль сегодня?» до настроения — и считает, сколько из них сегодня неблагоприятны: это значение PLEASE. Рекомендация для твоего чувства при этом не меняется; ниже появляется подсказка о заботе о себе.

Начиная с одного неблагоприятного пункта под рекомендацией появляется «Сегодня ослаблено» с подходящим навыком заботы о себе (одно лишь плохое настроение её не вызывает), с трёх баллов — ещё и предупреждающий значок.



Рекомендация в сводке. Подходящие навыки прямо у записи, по степени соответствия.



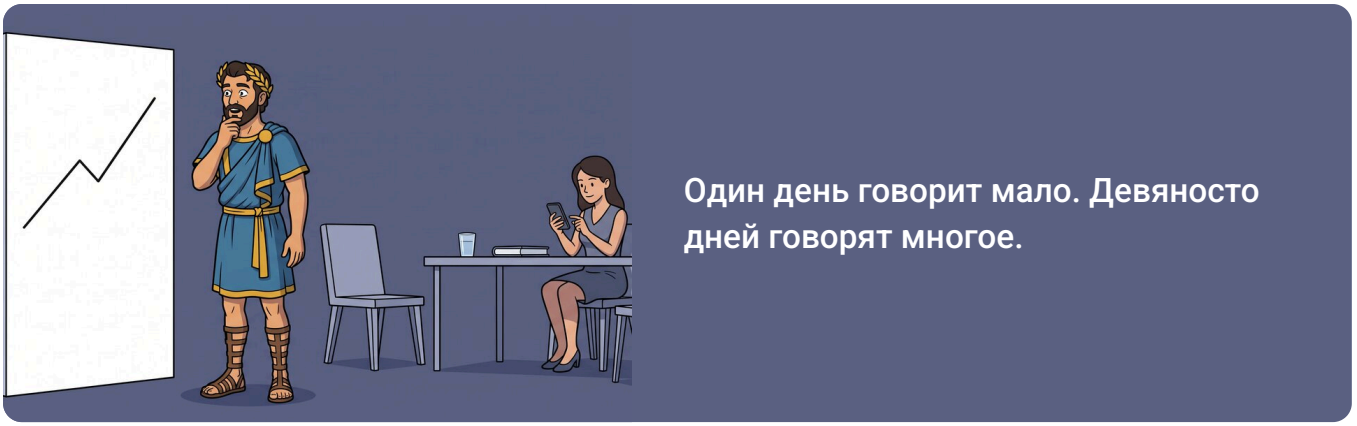
Личная матрица навыков. Твой собственный кризисный план, по напряжению и усилию.

Что можно создать самому

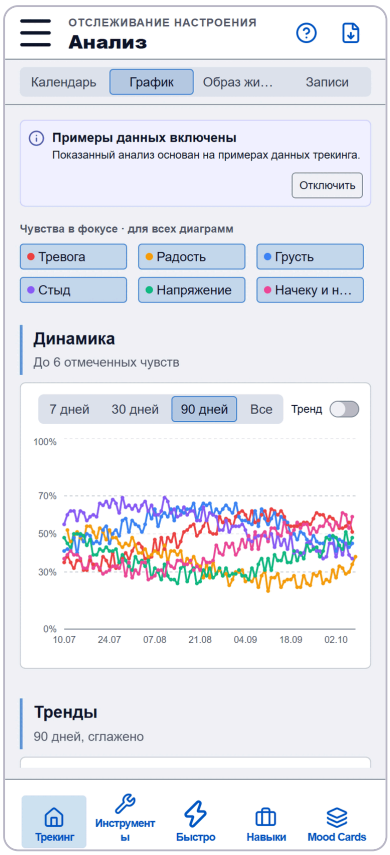
- **Собственные навыки** — договорённости из терапии, которых нет ни в одной стандартной библиотеке.
- **Матрица навыков** — сетка 4×3 по уровню напряжения и доступности: что работает сразу, а что требует усилий.
- **Цепочки навыков** — от двух до пяти навыков подряд как программа для повторяющихся ситуаций; до девяти цепочек.
- **Сценарии** — до пяти матриц для разных жизненных ситуаций с переключением; заранее заданы «Стандартный», «Работа» и «Дома».

ГЛАВА 5

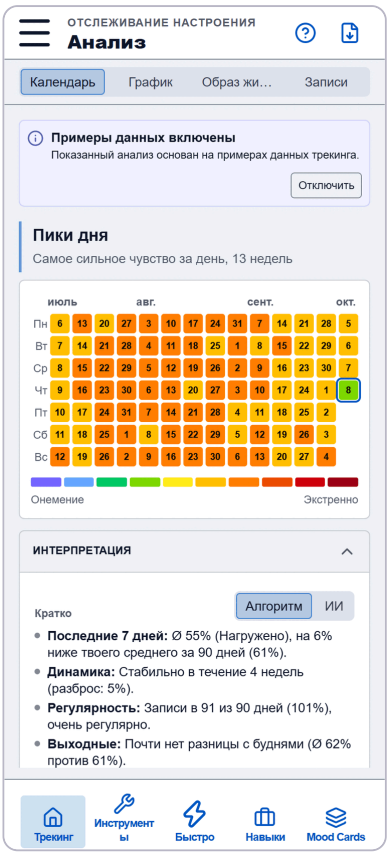
Видеть закономерности, а не гадать



Настоящая ценность появляется не при записи, а при взгляде назад. Несколько видов анализа показывают одни и те же данные с разных сторон — к самым важным есть интерпретация, на основе правил или с ИИ.



Динамика и дни недели. До шести чувств в виде линий, ниже — среднее по дням недели.



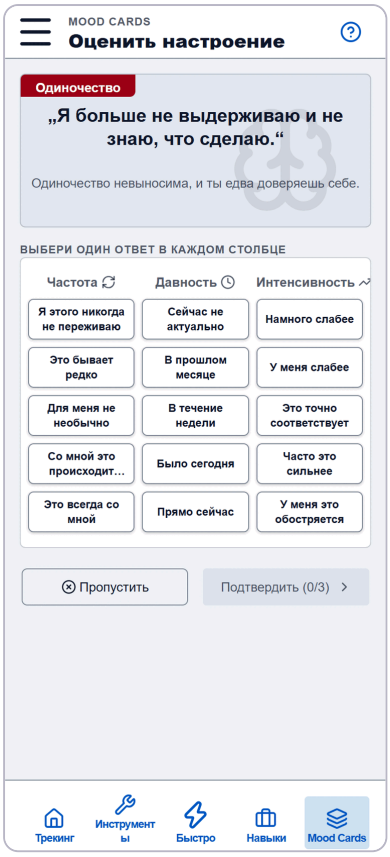
Пики дня и календарь. Самое сильное чувство каждого дня, 13 недель в виде сетки, ниже — месяц в подробностях.

MoodCards: смотреть внимательно

Ежедневный трекинг фиксирует то, что есть сейчас. MoodCards обращают внимание и на чувства, которые ты в повседневной жизни замечаешь реже: карта показывает чувство с уровнем силы, а ты осознанно оцениваешь, **как часто** его испытываешь, **когда** в последний раз и **насколько сильно** по сравне-

нию с картой. Затем приложение даёт обратную связь об определённом уровне. Каждый уровень чувства выпадает один раз за круг — так данные по каждому чувству становятся сопоставимыми.

Из множества оценок складывается профиль базового настроения со взвешенной статистикой по каждому базовому чувству. Чувство учитывается только с пяти оценённых карт, а при менее чем 200 собственных оценках персональная интерпретация показывает явно обозначенные примеры вместо профиля.



Оценка карты. Частота, давность и интенсивность — название и описание чувства видны на карте.



Профиль базового настроения. Взвешенная статистика по каждому базовому чувству из всех оценок.



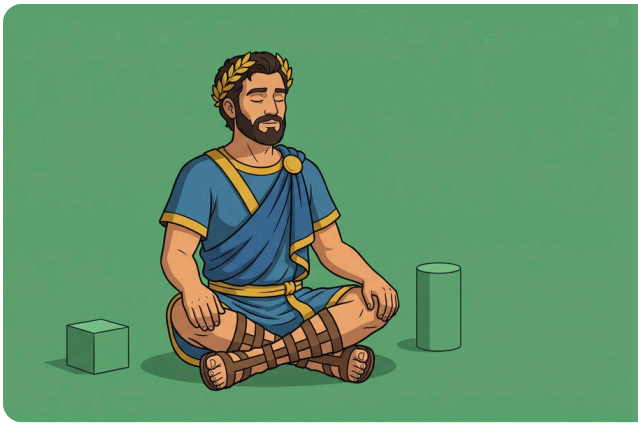
Почему приложение молчит, когда данных мало

Потому что профиль из двадцати оценок — это не профиль, а моментальный снимок с претензией на толкование. Именно на этом спотыкается большинство самотестов: они всегда выдают результат, даже когда данных для него недостаточно.

Marcus'Mood открыто помечает такое состояние и не приукрашивает его расчётами. Это неудобно — и правильно.

ГЛАВА 6

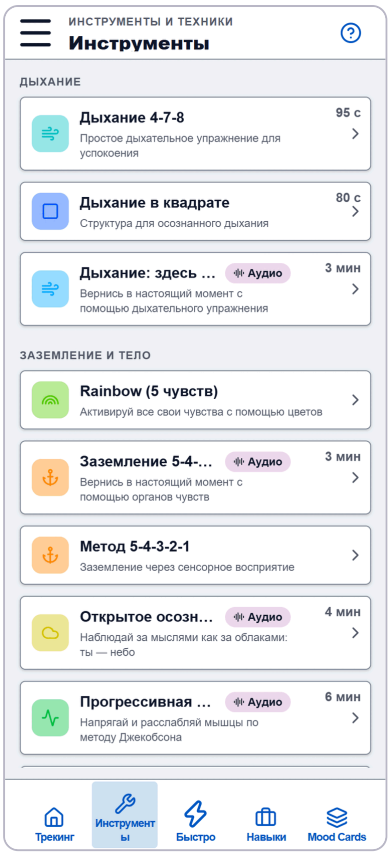
Инструменты для трудного момента



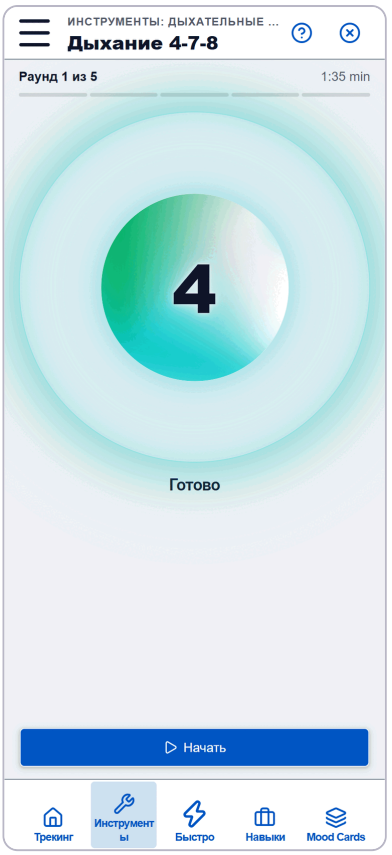
Иногда нужен не анализ, а четыре секунды выдоха.

Анализ помогает потом. А сейчас есть упражнения, которые работают без подготовки, — большинство из них навыки терпимости к стрессу из ДПТ. В приложении для Android короткая вибрация отмечает смену фазы дыхания и конец упражнения; её можно выключить.

УПРАЖНЕНИЕ	ДЛЯ ЧЕГО
Дыхание 4-7-8	Четыре секунды вдох, семь задержка, восемь выдох — долгий выдох может помочь успокоиться.
Квадратное дыхание	Четыре фазы по четыре секунды — квадрат. Быстро, незаметно, где угодно.
Заземление 5-4-3-2-1	Увидеть пять вещей, ощутить четыре, услышать три, почувствовать два запаха, один вкус — чтобы вернуться в здесь и сейчас.
Упражнение «Радуга»	Семь цветов, семь заданий: упражнение на осознанность с индикатором прогресса.
Аудиоупражнения	Сканирование тела, прогрессивная мышечная релаксация и другие упражнения для прослушивания прямо в приложении.
Бинауральные ритмы	Пять диапазонов частот от дельты до гаммы, от 5 до 30 минут. Имеет смысл только в стереонаушниках.
Судоку и «Назови 10 вещей»	Когнитивное отвлечение, когда успокоиться сейчас не получается.



Инструменты. Все упражнения в одном месте, без лишних переходов по меню.

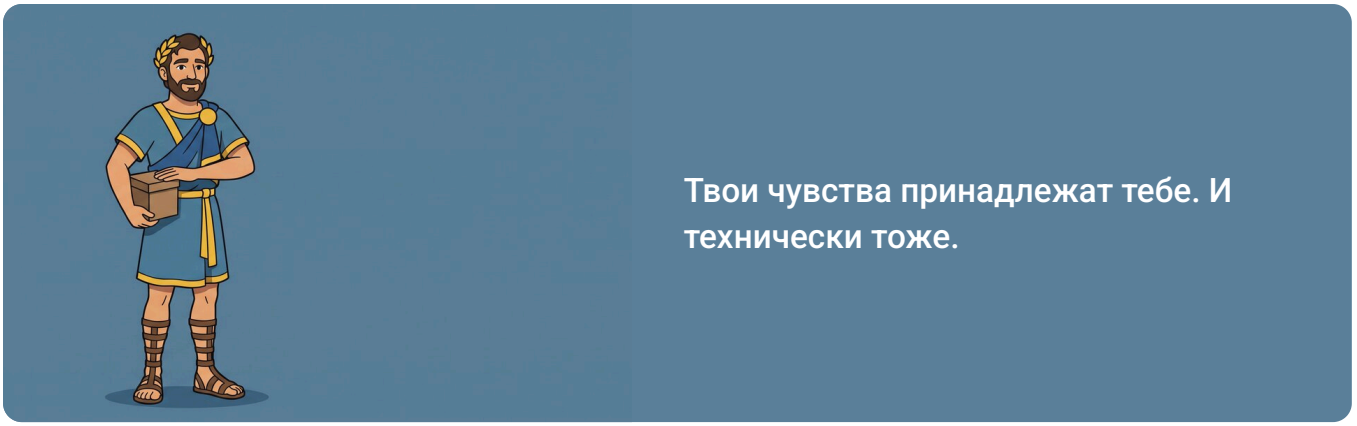


Дыхательное упражнение. Круг, который растёт и сжимается по фазам, со счётчиком секунд.

Если становится остро. Красный спасательный круг на главном экране и в меню в любой момент открывает «Помощь и экстренная связь»; при очень высоких или очень низких значениях интенсивности приложение открывает окно само: спокойный текст, твой личный экстренный контакт, телефоны доверия для языка приложения — для русского это номер экстренной помощи 112 (единый номер экстренных служб) и справочник findahelpline.com с телефонами доверия по всему миру.

ГЛАВА 7

Данные, ИИ и границы



Твои записи остаются на устройстве

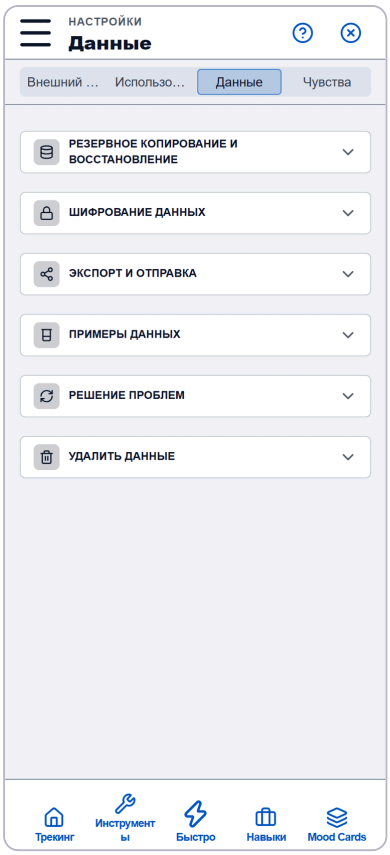
У Marcus'Mood нет учётной записи, собственного сервера и облачной синхронизации; мы не получаем твои записи. Твои записи остаются на твоём устройстве. Только с твоего явного разрешения данные передаются выбранному провайдеру ИИ или, на Android, в резервную копию Google. Нет сервисов аналитики и рекламных партнёров.

Шифрование, если оно тебе нужно

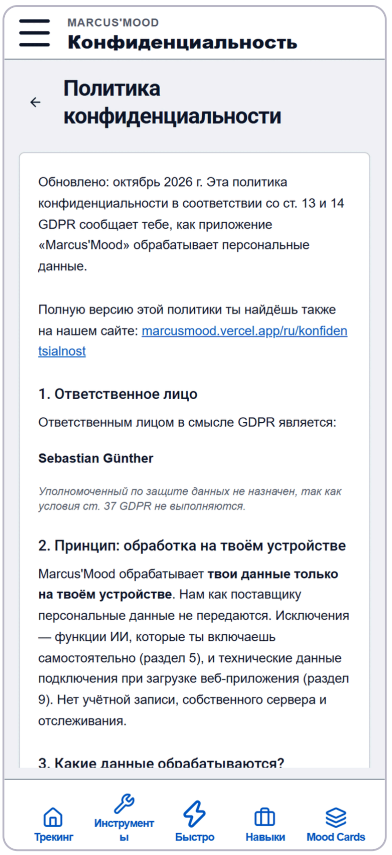
В разделе *Настройки → Данные* все данные можно зашифровать паролем (AES-256-GCM с PBKDF2). Тогда приложение спрашивает его при запуске. На случай, если ты его забудешь, есть **фраза восстановления из 12 слов**.

ИИ — по желанию, и это всерьёз

Шесть видов анализа могут дать интерпретацию ИИ. **По умолчанию ИИ выключен:** без твоего согласия и собственного API-ключа (Google Gemini, Groq или OpenRouter) ничего не уходит провайдеру, а у каждого анализа есть режим на основе правил без ИИ. Так ты сам(а) решаешь при каждом анализе, покидают ли данные устройство.



Данные и шифрование. Экспорт, импорт, защита паролем и фраза восстановления в одном месте.



Конфиденциальность в приложении. Полную политику можно прочитать без интернета — она в приложении, а не на сайте.

Границы

Marcus'Mood — инструмент для саморефлексии и тренировки навыков ДПТ. Это **не медицинское изделие**: оно не ставит диагнозов и не заменяет лечение. Интерпретации ИИ — подсказки для чтения твоих собственных данных, а не клинические заключения. Подходит ли навык в твоей ситуации, решаешь ты — и, если есть, твой лечащий специалист.

Сохранить, взять с собой, показать

PDF-отчёт о динамике для терапии (без диагностических ярлыков), PDF по MoodCards, резервная копия JSON для смены устройства, резервное копирование Google только на Android и только по желанию, импорт старых копий.

Чувство, у которого есть название, уже не туман.

WIE FÜHLST DU DICH?
Marcus'Mood

Дневник настроения с рекомендацией навыков: точно назвать чувство, видеть динамику, получать подходящие навыки ДПТ.

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

MARCUS'MEND
DBT SKILLS & WORKSPACE

Пространство для тренировки навыков ДПТ: выбрать навык, сформулировать его для своей ситуации и взять с собой текст, 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 — по всем четырём модулям.

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



Marcus на YouTube

Тот же персонаж, что ведёт по этому документу, объясняет там навыки ДПТ в коротких видео — как дополнение к тренировке в приложении.

Канал youtube.com/@MarcusModus-DBT