

24. Если что-то тяготит вас, можно несколько дней подряд записывать свои мысли и чувства, но не ждите, что это вылечит болезнь

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Записывать то, что вас мучает, в среднем немного полезно, но польза очень мала. Выводы обзоров тоже расходятся: в двух обзорах при объединении результатов эффекта не обнаружили. Это почти ничего не стоит, можно попробовать. Если эмоциональные проблемы стали серьёзными, не заменяйте этим обращение к врачу.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. В исследованиях часто предлагают писать 3–4 раза, по 15–20 минут каждый раз. Пишите о том, что причиняет вам боль, о своих самых глубоких мыслях и чувствах.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном анализе объединили 146 исследований со случайным распределением по группам (метаанализ). Участники исследований записывали или проговаривали то, что было для них важно. Средний эффект был положительным и статистически значимым, но очень маленьким: размер эффекта $r = .075$. В другой обзор включали только рандомизированные контролируемые испытания. При объединении результатов 30 испытаний значимого эффекта не обнаружили ни для физического, ни для психического здоровья. При объединении

результатов 16 рандомизированных испытаний с участием онкологических больных и тех, кто восстанавливался после рака, значимого эффекта не обнаружили ни в психологической сфере, ни в физической, ни в качестве жизни. Для психологической сферы $g = 0.04$, 95% CI от -0.06 до 0.14 (доверительный диапазон).

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В пользу этого подхода говорит обзор 146 исследований: эффект положительный, но очень маленький. Против говорят два обзора, включавших только рандомизированные контролируемые испытания: ни в одном значимого эффекта не получили. Число сеансов письма и их длительность в поле «Затраты» взяты из схемы самых ранних экспериментов. Они указаны в аннотации к обзору Mogk. Это почти не требует денег и занимает немного времени, можно делать самостоятельно. Если не хочется с кем-то говорить или рядом нет никого, с кем можно поговорить, можно воспользоваться этим способом. Измеряется не запас сил; отнесение этих затрат к времени — классификация автора. Если по мере письма вам становится всё хуже, остановитесь и вместо этого позвоните по номеру 12356, см. раздел 1, пункт 25 (12356).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Frattaroli J (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. Psychological Bulletin. doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823
2. Mogk C, Otte S, Reinhold-Hurley B, Kröner-Herwig B (2006). Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences - a meta-analysis. Psycho-Social Medicine. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2736499
3. Zachariae R, O'Toole MS (2015). The effect of expressive writing intervention on psychological and physical health outcomes in cancer patients--a systematic review and meta-analysis. Psycho-Oncology. doi.org/10.1002/pon.3802