



Свій компас

простір, де можна бути собою

РОБОЧИЙ АРКУШ

Меню активності

Коли нічого не хочеться, великий план не працює. Оберіть одну маленьку дію з кожної групи — і зробіть лише одну.

Маленькі дії (5 хвилин)

- Випити склянку води.
- Відкрити штору або вийти на балкон.
- Прибрати одну річ.
- Потягнутися або пройтися кімнатою.

Середні (15–30 хвилин)

- Приготувати просту їжу.
- Прогулянка навколо будинку.
- Душ і чистий одяг.
- Одна справа, яку відкладали.

Зв'язок

- Написати одному близькому.
- Подзвонити без мети.
- Запропонувати комусь каву.

Сенс

- 10 хвилин того, що колись подобалось.
- Допомогти комусь маленькою дією.
- Записати одну річ, за яку вдячний/-а.

Сьогодні я обираю: _____.

Коли: _____. Що буде достатньо: _____.

Якщо апатія триває понад два тижні або є думки про смерть — зверніться до лікаря чи психолога. Криза: **7333, 0 800 505 170**.

© 2026 Свій компас · Ірина Толмачова. Усі права захищені.

Свій компас · Ірина Толмачова, лікар-психолог · svijcompas.com

Оновлено 20 жовтня 2026 року. Матеріал не замінює консультацію лікаря. Джерела: BOOZ, NICE, NHS, програма «Ти як?».