



Свій компас

простір, де можна бути собою

ПЛАН НА ДЕНЬ

План стабілізації

Простий розпорядок, який допомагає нервовій системі не жити в режимі постійної небезпеки. Заповніть і тримайте на видному місці.

Ранок

- Прокинутися в один і той самий час (навіть у вихідні).
- Вода, їжа, 5–10 хвилин руху.
- Одна справа, яку я контролюю сьогодні: _____.
- Новини — не раніше ніж через 30–60 хвилин після пробудження.

Вікна для новин

Оберіть два конкретні проміжки, наприклад **12:00–12:20** і **18:00–18:20**. Поза ними — не перевіряти. Перед сном — жодних новин.

Коло контролю

Не контролюю: рішення влади, обстріли, новини, поведінку інших, економіку.

Контролюю: сон, їжу, рух, кількість новин, план на день, звернення по допомогу, розмову з близьким.

Сьогодні обираю одну дію з малого кола: _____.

Техніки на день

- **Дихання 4–6:** вдих на 4, видих на 6, 1–2 хвилини.
- **5–4–3–2–1:** п'ять речей бачу, чотири чую, три торкаюсь, дві відчуваю запахом, одну — смаком.
- **Заземлення:** стопи на підлозі, назвіть дату й місце.
- **Рух:** 2–3 хвилини ходьби або розтяжки.

Вечір

- Що сьогодні було бодай трохи добрим? _____.
- З ким я говорив/-ла? _____.
- Час відбою: _____. Екрани — за 30–60 хвилин до сну.

Зверніться по допомогу, якщо: тривога тримається тижнями, є панічні атаки, ви не спите, не можете працювати або виходити з дому, вживаєте алкоголь, щоб заспокоїтися. Криза: **7333** або **0 800 505 170** (цілодобово, безкоштовно).

© 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: ВООЗ, NICE, програма «Ти як?».