



ЖУРНАЛ

Журнал ОКР

Фіксуйте тригер, нав'язливу думку, тривогу, ритуал і час, який він забрав. Так стає видно патерн — і з ним можна працювати.

Як користуватися

- Заповнюйте, коли помітили ритуал або сильну думку; достатньо 1–3 записів на день.
- Оцінюйте тривогу **1–10** до й після ритуалу.
- Позначайте, чи вдалося утриматися від ритуалу (це не «успіх/провал», а спостереження).
- Не використовуйте журнал як новий ритуал — це інструмент, а не обов'язок.

Таблиця

Тригер	Думка / образ	Тривога до 1–10	Ритуал або уникання	Час, хв	Тривога після 1–10	Нотатки

Ієрархія для терапії

Разом із терапевтом складіть список ситуацій від найлегшої до найскладнішої. Починайте з тієї, де тривога 3–4 з 10.

Ситуація	Тривога 1–10	Що роблю замість ритуалу	Що засвоїв/-ла

Не варто чекати, якщо: ритуали забирають понад годину на день, ви не можете вийти з дому, працювати або спати, є думки про самоушкодження. Якщо є реальний намір заподіяти шкоду — телефонуйте **103** або на лінії **7333** і **0 800 505 170** негайно.

Пам'ятайте. Нав'язлива думка не дорівнює наміру. Мета терапії — не «ніколи не мати думок», а перестати реагувати на них ритуалом.

© 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?».