



ЩОДЕННИК

Щоденник ПТСР

14 днів спостережень: тригери, флешбеки, уникання, сон і техніки, які допомогли. Це не тест і не діагноз — це матеріал для вас і фахівця.

Як користуватися

- Заповнюйте раз на день, увечері, 2–3 хвилини.
- Оцінюйте флешбек за шкалою **1–10**, де 1 — ледь помітний, 10 — повне занурення.
- Позначайте уникання: чи ви сьогодні обійшли місце, розмову, новину або думку.
- У колонці «що допомогло» пишіть конкретно: дихання, прогулянка, дзвінок, сон.

Таблиця

День	Тригер	Флешбек 1–10	Уникання так/ні	Сон, год	Що допомогло	Нотатки
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Чотири групи симптомів — що відмічати

1. **Повторне переживання:** флешбеки, кошмари, тілесні реакції.
2. **Уникання:** місця, люди, теми, власні емоції.
3. **Мислення й настрій:** провина, сором, відчуженість, втрата інтересу.
4. **Збудження:** настороженість, різкі реакції, безсоння, дратівливість.

Не чекайте, якщо: є думки про смерть або самоушкодження, ви не спите кілька ночей, не можете їсти чи доглядати за собою, чуєте голоси. Телефонуйте **103** або на цілодобові лінії **7333** і **0 800 505 170**.

Що далі. Якщо симптоми тривають понад місяць і заважають жити — зверніться до психолога або психотерапевта, який працює з травмою. Візьміть цей щоденник на першу зустріч.

© 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?».