



Свій компас

простір, де можна бути собою

ЩОДЕННИК

14 днів спостережень

Заповнюйте раз на день, увечері. Це не тест і не діагноз — це матеріал, який допоможе вам і фахівцю побачити картину.

Як користуватися

- Оцінюйте день за шкалою **1–10**, де 1 — «зовсім немає сил», 10 — «добре».
- Позначайте те, що помітили, а не те, що «має бути».
- Наприкінці 14 днів подивіться на середній рівень і на те, скільки днів було важко.
- Візьміть щоденник на консультацію — це економить час і допомагає не забути важливе.

Таблиця спостережень

День	Настрій 1–10	Сон год / якість	Апетит 1–10	Інтерес 1–10	Енергія 1–10	Тривога 1–10	Що помітив/-ла
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

9 ознак — що відмічати

1. Пригнічений настрій більшу частину дня.
2. Втрата інтересу й задоволення.
3. Зміни апетиту або ваги.
4. Безсоння, ранні пробудження або надмірний сон.
5. Втома й брак сил.
6. Загальмованість або неспокій.
7. Провина, відчуття нікчемності.
8. Проблеми з концентрацією.
9. Думки про смерть або самоушкодження.

Не чекайте, якщо: є думки про смерть або самоушкодження, ви кілька ночей не спите, відмовляєтеся від їжі чи води, чуєте голоси або втрачаєте зв'язок із реальністю. Телефонуйте **103** або на цілодобові лінії **7333** і **0 800 505 170** (безкоштовно).

Що далі. Якщо важких днів було більшість і це триває два тижні або довше — запишіться до сімейного лікаря (виключити фізичні причини) і до психолога чи психотерапевта. Не ставте діагноз самостійно.

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

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

Оновлено 20 жовтня 2026 року. Джерела: ВООЗ, NICE NG222, програма «Ти як?». Матеріал не замінює консультацію лікаря.