КАЛЕНДАР ПІДТРИМКИ

Щоденна турбота про себе, близьких і власні ресурси



Цей календар створено в межах проєкту
«Visegrad Support Under Pressure»,
який реалізовано за фінансової підтримки
Міжнародного Вишеградського фонду.

Партнери проєкту:
Cordelia Foundation for Victims
of Organized Violence (Угорщина)
Polish Migration Forum (Польща)
Agency for Migration and Adaptation AMIGA (Чехія)
Благодійний фонд «Дерево Мого Життя» (Україна)

Visegrad Fund

Cordelia Foundation for the Rehabilitation of Torture Victims

FOUNDATION Polish Migration Forum

AMIGA

TREE OF MY LIFE

Кілька слів на початок

Ми знаємо, що більшість посібників часто залишаються на полицях або в папках на комп'ютері. Саме тому разом із нашими партнерами ми вирішили створити дещо інше — календар-посібник, який буде поруч із вами протягом усього року.

Цей календар створений для родин людей, які переживають наслідки війни. На його сторінках ви знайдете прості поради, вправи, запитання для роздумів та корисну інформацію, яка допоможе краще розуміти себе та своїх близьких, знаходити внутрішні ресурси й дбати про власне благополуччя.

Ми сподіваємося, що цей календар буде корисним помічником у повсякденному житті — допомагатиме знаходити час для турботи про себе, підтримувати одне одного та нагадуватиме, що звертатися по допомогу в складні моменти цілком нормально.

Наприкінці календаря ви також знайдете контакти служб, організацій та фахівців, до яких можна звернутися у складній життєвій ситуації.

Бережіть себе!

Visegrad Fund

СЕРПЕНЬ 2026



Фокус місяця:

Відчуття опори та безпеки

Тривалий стрес і життя в умовах невизначеності можуть підтримувати нервову систему у стані постійного напруження.

Це може проявлятися через втому, тривогу, порушення сну, складність розслабитися або постійне внутрішнє очікування небезпеки.

У таких умовах відчуття опори формується не лише через зовнішні обставини, а й через сигнали, які тіло, середовище та взаємодія з людьми передають нервовій системі.

Visegrad Fund

Тиждень 1: **ЩО ДОПОМАГАЄ МЕНІ ВІДЧУВАТИ ОПОРУ?**

Ми часто сприймаємо стабільність лише як щось зовнішнє — житло, фінанси чи передбачуваність. Водночас нервовій системі також важливо мати внутрішні сигнали спокою та опори навіть у складних обставинах.

Питання для роздумів:

- Коли востаннє я відчував(-ла) хоча б відносний спокій?
- Що тоді допомагало мені почуватися стабільніше?

Практика: «Безпечний образ»

Сядьте у спокійному місці. Згадайте або уявіть простір, де ви почувалися трохи спокійніше та впевненіше.

Зверніть увагу:

- що вас оточує;
- які звуки ви чуєте;
- чи тепло вам;
- чого ви можете торкнутися.

Якщо вам комфортно, затримайте увагу на цьому образі на кілька хвилин та помітьте свої відчуття в тілі.

Завдання:

Запишіть 3 ознаки, які допомагають вам зрозуміти:

«Зараз я у відносній стабільності».

_____

_____

_____

Нотатки Тижня

				СБ 1.08.	НД 2.08.	
ПН 3.08.	ВТ 4.08.	СР 5.08.	ЧТ 6.08.			
ПТ 7.08.	СБ 8.08.	НД 9.08.				

Visegrad Fund

Тиждень 2: **Реальна небезпека чи реакція нервової системи?**

Під час тривалого стресу нервова система стає більш чутливою до сигналів небезпеки. Через це тіло та психіка можуть реагувати напруженням навіть на нейтральні або звичні ситуації. Усвідомлення цього допомагає краще розуміти власний стан і зменшувати внутрішнє перенапруження.

Питання для роздумів:

- У яких ситуаціях моя тривога стає особливо сильною?
- Як зазвичай реагує моє тіло на напруження?

Практика: «Перевірка реальності»

Коли відчуваєте сильне напруження або тривогу, поставте собі 3 питання:

- Що зараз відбувається у моєму тілі?
- Що я реально бачу навколо себе?
- Чи є небезпека прямо зараз?

Якщо вам комфортно, затримайте увагу на цьому образі на кілька хвилин та помітьте свої відчуття в тілі.

Завдання:

Помітьте одну ситуацію протягом тижня, у якій ваша реакція виявилась сильнішою за саму подію.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 10.08.	ВТ 11.08.	СР 12.08.	ЧТ 13.08.
ПТ 14.08.	СБ 15.08.	НД 16.08.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Тіло як джерело стабільності**

Стан напруження пов’язаний не лише з думками, а й з роботою нервової системи та тілесними реакціями. Навіть короткі фізичні дії можуть допомагати поступово повертати відчуття опори та знижувати рівень внутрішнього напруження.

Питання для роздумів:

- У яких частинах тіла я найчастіше помічаю напруження?
- Що допомагає моєму тілу хоча б трохи розслабитися?

Практика: «Опора через тіло»

- Поставте стопи на підлогу.
- Відчуйте поверхню під ногами.
- Повільно натисніть стопами в підлогу.
- Зверніть увагу на відчуття опори та стабільності.

Завдання:

Запишіть 3 прості дії, які допомагають вашому тілу відчувати більше стабільності.

Наприклад:

- теплий напій;
- повільна ходьба;
- рівне дихання;
- зручний плед;
- випрямлена постава.

_____

_____

_____

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 17.08.	ВТ 18.08.	СР 19.08.	ЧТ 20.08.
ПТ 21.08.	СБ 22.08.	НД 23.08.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **ВІДЧУТТЯ ОПОРИ У ВЗАЄМОДІЇ З ЛЮДЬМИ**

Після тривалого стресу напруження може виникати не лише через події, а й у взаємодії з іншими людьми — через страх осуду, відторгнення або емоційної дистанції. Водночас спокійний та передбачуваний контакт може допомагати нервовій системі поступово повертатися до більш стабільного стану.

Питання для роздумів:

- Поруч із ким я почуваюся спокійніше?
- Які реакції інших людей викликають у мене внутрішнє напруження?

Практика: «Спокійний контакт»
Перед важливою або складною розмовою:

- зробіть коротку паузу;
- зверніть увагу на дихання;
- почніть розмову з простого нейтрального запитання.

Після цього зверніть увагу, чи змінився ваш внутрішній стан.

Завдання:

Запишіть 3 людей або 3 місця, які допомагають вам відчувати більше спокою, передбачуваності та внутрішньої опори.

_____

_____

_____

Підсумок місяця:

Порівняйте свій стан на початку місяця і зараз.

Питання для себе:

- Що допомагало мені хоча б трохи швидше повертатися до більш стабільного стану?
- Яку практику я хотів(-ла) б залишити у своєму повсякденному житті?

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 24.08.	ВТ 25.08.	СР 26.08.	ЧТ 27.08.

ПТ 28.08.	СБ 29.08.	НД 30.08.	ПН 31.08.

Visegrad Fund

ВЕРЕСЕНЬ 2026



Фокус місяця:

Як зберігати близькість і підтримку у стосунках, коли війна та тривалий стрес змінюють людей?

Після тривалого стресу, війни або життя у постійній напрузі люди часто змінюються у спілкуванні та стосунках. Хтось стає більш мовчазним або віддаленим, хтось — швидше дратується, уникає розмов чи ніби постійно залишається “напруженим всередині”.

Під час війни виснаження часто впливає не лише на окрему людину, а й на сам спосіб близькості між людьми. Після тривалого напруження багатьом стає важче підтримувати контакт; говорити про свій стан; витримувати конфлікти або залишатися емоційно доступними одне для одного.

Водночас життя поруч із людиною після війни чи тривалого стресу також може поступово виснажувати близьких. Через це важливо говорити не лише про підтримку іншого, а й про власні межі, втому та потребу у відновленні.

Visegrad Fund

Тиждень 1: **КОЛИ ЖИТТЯ ВДОМА ПОЧИНАЄ БУДУВАТИСЯ НАВКОЛО НАПРУГИ**

Після тривалого стресу або досвіду війни у сім'ї часто змінюється не лише настрій чи поведінка окремої людини, а й сам спосіб життя поруч одне з одним.

Поступово близькі починають:

- "зчитувати" настрій людини ще до розмови;
- уникати певних тем;
- обережніше говорити;
- менше просити про щось;
- або постійно думати, як не спровокувати напругу чи конфлікт.

Іноді людина ніби постійно живе у готовності:

- що зараз буде різка реакція;
- поганий настрій;
- віддалення або мовчання;
- емоційний зрив.

Через це дім поступово перестає відчуватися місцем, де можна повністю розслабитися.

Тривале напруження часто змінює саму атмосферу у стосунках: люди починають більше жити навколо виснаження, ніж навколо близькості.

Питання для роздумів:

- Чи помічаю я, що починаю "підлаштовуватися" під стан іншої людини?
- Які теми або ситуації вдома зараз найчастіше викликають напруження?
- Коли я востаннє відчував(-ла), що вдома можна просто видихнути?
- Що змінилося у нашому повсякденному спілкуванні за останній час?

Іноді важливо помічати не лише стан іншої людини, а й те, як життя поруч із напругою впливає на вас.

Запишіть:

«Останнім часом у наших стосунках найбільше змінилося...»

_____

_____

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

	ВТ 1.09.	СР 2.09.	ЧТ 3.09.
ПТ 4.09.	СБ 5.09.	НД 6.09.	

Visegrad Fund

Тиждень 2: **КОЛИ ЛЮДИНА ПОСТУПОВО ПОЧИНАЄ ЖИТИ “У ПОСТІЙНІЙ ГОТОВНОСТІ”**

Життя поруч із людиною після досвіду бойових дій або тривалого стресу іноді непомітно змінює і стан близьких людей.

Людина може починати:

- постійно бути “напоготові”;
- уважно стежити за настроєм інших;
- жити у режимі «аби тільки не стало гірше»;
- або відчувати, що вдома вже давно немає повного спокою.

Особливо це накопичується тоді, коли війна триває роками, а напруга не має чіткого завершення. Близькі люди часто настільки звикають “триматися”, підтримувати інших або втримувати побут, що перестають помічати:

- власну втому;
- роздратування;
- емоційне виснаження;
- або бажання просто побути без відповідальності за чийсь стан.

Психологи також звертають увагу, що тривале життя поруч із чужим болем, напругою або наслідками війни може поступово виснажувати не менше, ніж постійне життя у стресі.

Питання для роздумів:

- У які моменти я помічаю, що сам(-а) постійно живу у напрузі?
- Чи буває, що я більше думаю про стан інших, ніж про свій власний?
- Коли я востаннє почував(-ла), що можу просто розслабитися?
- Що зараз виснажує мене найбільше у повсякденному житті?

Практика:

«Помітити свій рівень напруги»

Раз на день спробуйте звернути увагу:

- наскільки напруженим зараз є моє тіло;
- чи є у мене відчуття внутрішньої “готовності”;
- коли протягом дня напруга стає найбільшою;
- чи бувають моменти, коли вона хоча б трохи спадає.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 7.09.	ВТ 8.09.	СР 9.09.	ЧТ 10.09.
ПТ 11.09.	СБ 12.09.	НД 13.09.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Як залишатися поруч без постійної напруги?**

Після війни або тривалого стресу люди часто по-різному реагують на близькість. Хтось починає уникати розмов і більше закриватися у собі. Хтось навпаки — гостро реагує навіть на дрібні конфлікти, зауваження або побутові ситуації.

У багатьох сім'ях поступово з'являється відчуття, ніби будь-яка складна тема може закінчитися сваркою, мовчанням або віддаленням. Через це близькі люди часто починають постійно "витягувати на розмову" або навпаки — взагалі перестають говорити про важливе.

Після тривалого стресу людям часто важливі не лише розмови про переживання, а й просте відчуття спокійного контакту без тиску, пояснень або вимоги "негайно все проговорити".

Питання для роздумів:

- У які моменти між нами найчастіше з'являється напруження?
- Коли мені хочеться вимагати пояснень або швидкої реакції?
- Що допомагає нам хоча б трохи залишатися у контакті навіть у складні періоди?
- Коли поруч із цією людиною мені стає трохи спокійніше?

Запишіть:

«Останнім часом нам трохи легше поруч одне з одним, коли...»

_____

_____

Практика:

«Контакт без "серйозної розмови"»
Спробуйте звернути увагу на прості моменти контакту:

- спільну побутову справу;
- коротку розмову або чай разом;
- повідомлення або жарт;
- просто спокійну присутність поруч.

Не кожна близькість починається з "глибокої розмови". Іноді людям важливо спочатку знову відчути безпеку поруч одне з одним.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 14.09.	ВТ 15.09.	СР 16.09.	ЧТ 17.09.
ПТ 18.09.	СБ 19.09.	НД 20.09.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **Як не жити лише напругою інших людей?**

Коли людина довго живе поруч із чужим виснаженням, болем або постійною напругою, її власних сил теж поступово стає менше.

Близькі люди часто настільки звикають:

- підтримувати;
- підлаштовуватися;
- втримувати побут;
- уникати конфліктів;
- або “бути сильними”,

що майже перестають помічати:

- власну втому;
- роздратування;
- бажання побути наодинці;
- або потребу хоча б іноді не відповідати за стан інших людей.

Питання для роздумів:

- Що допомагає мені не розчинятися повністю у переживаннях інших людей?
- Коли востаннє я робив(-ла) щось не “з потреби ”, а просто для себе?
- Після чого мені стає хоча б трохи легше?
- Де у моєму житті зараз є місце не лише для напруги та відповідальності?

Практика:

«Кілька хвилин не лише для інших»

Спробуйте щодня знаходити хоча б кілька хвилин:

- без постійної напруги;
- без потреби щось вирішувати;
- або без необхідності бути “зібраним(-ою)” для інших.

Це може бути:

- коротка прогулянка;
- музика;
- тиша;
- книга;
- душ;
- чай;
- або будь-який невеликий момент, після якого стає трохи легше дихати.

Запишіть:

«Сьогодні мені хоча б трохи допомогло відновитися...»

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 21.09.	ВТ 22.09.	СР 23.09.	ЧТ 24.09.
ПТ 25.09.	СБ 26.09.	НД 27.09.	

Visegrad Fund

Тиждень 5: **Коли у стосунках залишаються лише ролі**

Під час довгої війни або постійного стресу стосунки між людьми часто непомітно починають будуватися навколо функцій і виживання.

Один більше:

- “тягне” побут;
- стежить за настроєм інших;
- організовує життя;
- підтримує;
- або постійно думає, як втримати все разом.

Інший може:

- віддалятися;
- замикатися;
- жити у власному виснаженні;
- або майже повністю випадати з близького контакту.

Через це люди поступово починають бачити одне одного не як партнерів чи близьких людей, а радше через ролі:

- “той, хто тримається”;
- “той, хто не справляється”;
- “той, кого не можна чіпати”;
- “той, хто все витримує”.

У сім’ях, які довго живуть у напрузі, близькість часто починає зникати не через відсутність любові, а через втому, накопичені ролі та постійне життя у режимі виживання

Питання для роздумів:

- Яку роль я найчастіше займаю у наших стосунках останнім часом?
- Чи залишилося у нас місце не лише для “функцій” і побуту?
- Коли я востаннє відчував(-ла), що мене бачать не лише через мою роль?
- Чого мені зараз найбільше бракує у наших стосунках?

Практика:

«Побачити одне одного поза ролями»

Спробуйте протягом тижня звернути увагу:
у які моменти ви спілкуєтеся не лише “по справі”;

- коли між вами з’являється щось живе:
- інтерес, увага, гумор,
- звичайна людська реакція, або відчуття: «ми зараз не лише виживаємо».

Іноді навіть короткий момент, у якому люди перестають бути лише “функціями”, вже трохи повертає відчуття близькості.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 28.09.	ВТ 29.09.	СР 30.09.

Підсумок місяця

Життя поруч із людиною після війни або тривалого стресу часто змінює не лише саму людину, а й атмосферу у стосунках, спосіб спілкування та повсякденне життя всієї сім'ї.

Люди можуть більше мовчати,уникати складних тем, швидше дратуватися, віддалятися або жити у постійній внутрішній напрузі.

Водночас підтримка близької людини не означає повністю забувати про власний стан.

Близьким людям також важливо помічати свою втому, мати право на межі, відновлення, паузу і життя, у якому є місце не лише для постійного напруження.

Питання для себе:

- Що я почав(-ла) краще помічати у своїх стосунках та власному стані?
- Що допомагало мені хоча б трохи менше жити у постійній напрузі?

Visegrad Fund

ЖОВТЕНЬ 2026



Фокус місяця:

Втрати — видимі та невидимі

Як жити поруч зі змінами та втратами, не втрачаючи зв’язок із собою та близькими?

Тривалий стрес і життя в умовах війни можуть змінювати не лише повсякденне життя, а й внутрішнє відчуття стабільності, близькості та звичності світу.

Людина не завжди переживає втрату через сильні емоції чи сльози. Іноді це проявляється через втому, внутрішню порожнечу, дратівливість, віддаленість від інших або відчуття, ніби життя стало “іншим”. Так психіка та нервова система можуть реагувати на тривале напруження, зміни та накопичений досвід втрат.

Visegrad Fund

Тиждень 1: **Втрати бувають не лише видимими**

Після тривалого стресу людина може помічати не лише втому чи напруження, а й відчуття, ніби життя стало “іншим”. Іноді змінюється сприйняття звичних речей, близькості, майбутнього або самої себе. Так психіка та нервова система можуть реагувати на тривалі зміни, невизначеність і накопичений досвід втрат.

Питання для роздумів:

- Що у моєму житті або стосунках змінилося найбільше?
- Чого мені останнім часом особливо не вистачає?
- Які зміни досі залишаються для мене непростими?

Завдання:

Запишіть одну річ, якої вам останнім часом особливо не вистачає.

_____

_____

Практика:

Спробуйте завершити одну з фраз:

- «Для мене було важливим...»
- «Останнім часом мені особливо не вистачає...»
- «Я помічаю, що змінилося...»

Не потрібно аналізувати чи пояснювати свої переживання. Іноді достатньо просто помітити власний досвід.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ЧТ 1.10.	ПТ 2.10.	СБ 3.10.	НД 4.10.

Visegrad Fund

Тиждень 2: **Як зміни та втрати впливають на повсякденний стан**

Тривалий стрес і накопичене напруження не завжди проявляються через сильні емоції або сльози. Часто людина помічає зміни у повсякденному стані: втому, дратівливість, складність зосередитися, віддаленість від інших або відчуття, ніби звичне життя стало “іншим”. Іноді нервова система ніби постійно залишається у напруженні, навіть коли зовні все виглядає спокійно.

Такі реакції можуть бути відповіддю психіки та тіла на тривалий стрес, невизначеність і досвід змін та втрат.

Питання для роздумів:

- Які зміни у своєму стані я помічаю останнім часом?
- Коли я найчастіше відчуваю втому або внутрішнє напруження?
- Що допомагає мені хоча б трохи повертатися до більш стабільного стану?

Запишіть:

«Останнім часом я найчастіше помічаю у собі...»

_____

_____

Практика:

«Що зараз зі мною?»

- як зараз почувається моє тіло;
- чи є у ньому напруження або втома;
- чи хочеться мені більше контакту з людьми чи навпаки — тиші та спокою.

Не потрібно нічого змінювати або оцінювати. Спробуйте просто помітити свій стан.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 5.10.	ВТ 6.10.	СР 7.10.	ЧТ 8.10.

ПТ 9.10.	СБ 10.10.	НД 11.10.

Visegrad Fund

Тиждень 3: **ЗМІНИ У БЛИЗЬКИХ СТОСУНКАХ**

Після тривалого стресу або складного досвіду люди можуть змінюватися у стосунках із близькими. Хтось стає більш мовчазним або віддаленим, хтось — швидше дратується, уникає розмов чи постійно перебуває у внутрішньому напруженні. Такі зміни не завжди означають байдужість або втрату почуттів. Часто це пов'язано з виснаженням нервової системи, накопиченим напруженням і складністю справлятися зі своїм внутрішнім станом.

У період тривалого стресу людям може ставати важче підтримувати близькість, відкрито говорити про свої переживання або залишатися емоційно доступними одне для одного. Це може створювати відчуття дистанції навіть між людьми, які є важливими одне для одного.

Питання для роздумів:

- Які зміни у спілкуванні з близькими я помічаю останнім часом?
- Коли мені найважче підтримувати контакт з іншими?
- Що допомагає мені відчувати більше спокою та близькості поруч із людьми?

Запишіть:

«Сьогодні я відчув(-ла) більше контакту з близькими, коли...»

_____

_____

Практика:

«Маленький контакт»

Якщо це для вас комфортно, спробуйте сьогодні:

- сказати комусь просту теплу фразу;
- побути поруч без необхідності щось "виправляти";
- уважно вислухати іншу людину без поспіху чи порад.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 12.10.	ВТ 13.10.	СР 14.10.	ЧТ 15.10.
ПТ 16.10.	СБ 17.10.	НД 18.10.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **ЩО ДОПОМАГАЄ ЗБЕРІГАТИ ВІДЧУТТЯ СТАБІЛЬНОСТІ?**

Після тривалого напруження або втрат люди часто помічають, що навіть звичні щоденні речі потребують більше сил, ніж раніше. У такі періоди нервовій системі може допомагати не щось “особливе”, а навпаки — прості повторювані речі, які створюють відчуття знайомості, передбачуваності та зв’язку з повсякденним життям.

Для когось це може бути звичний порядок денний , коротка розмова з близькою людиною, тиша, знайоме місце або прості щоденні дії, які допомагають відчути трохи більше внутрішньої опори.

Питання для роздумів:

- Що останнім часом допомагає мені відчувати більше стабільності?
- Які звичні речі або дії допомагають мені трохи менше виснажуватися?
- Що я хотів(-ла) б зберегти у своєму житті попри всі зміни?

Практика:

«Помітити знайоме»

Коли відчуваєте втому, напругу або внутрішню розгубленість, спробуйте ненадовго зупинитися та звернути увагу на кілька знайомих речей навколо себе.

Зверніть увагу:

- що у цьому просторі є для вас звичним;
- що виглядає знайомим і передбачуваним;
- що допомагає вам зрозуміти: «Я зараз тут».

Це може бути:

- знайомий предмет;
- звук;
- улюблена чашка;
- голос близької людини;
- звична послідовність дій
- або будь-яка дрібна деталь, яка створює відчуття знайомості.

Такі моменти орієнтації можуть допомагати нервовій системі трохи знижувати напруження та повертатися до більш стабільного стану.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 19.10.	ВТ 20.10.	СР 21.10.	ЧТ 22.10.
ПТ 23.10.	СБ 24.10.	НД 25.10.	

Visegrad Fund

Тиждень 5: **Коли страшно знову прив'язуватися або щось планувати**

Після тривалих втрат, змін і постійної невизначеності люди часто починають помічати, що їм стає складніше:

- будувати плани;
- емоційно вкладатися у щось;
- дозволяти собі радіти;
- або знову сильно до когось чи чогось прив'язуватися.

Іноді всередині з'являється відчуття:

- «а що як це знову зникне»;
- «не варто звикати»;
- «краще не прив'язуватися занадто сильно».

Через тривалий досвід втрат людина може починати ніби наперед готувати себе до чергового розчарування або болю. Часто це відбувається майже непомітно:

- через складність радіти хорошому;
- відкладання важливих рішень;
- небажання щось планувати;
- або внутрішню відстороненість навіть від приємних моментів.

Питання для роздумів:

- Чи помічаю я, що останнім часом мені складніше щось планувати або до чогось прив'язуватися?
- У які моменти з'являється страх втрати або розчарування?
- Що мені зараз найважче дозволяти собі:спокій, близькість, радість, надію, чи відчуття стабільності?
- Що допомагає мені хоча б трохи відчувати життя не лише через втому та напругу?

Практика:

«Помітити, що хороше теж існує»

Спробуйте протягом дня звернути увагу:

- на момент, у якому вам було трохи спокійніше;
- щось приємне;
- коротке відчуття тепла;
- або будь-який момент, після якого всередині стало хоча б трохи легше.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 26.10.	ВТ 27.10.	СР 28.09.	ЧТ 29.09.

ПТ 30.10.	СБ 31.10.

Підсумок місяця

Навіть у складний період людям часто допомагають прості речі: передбачуваність, контакт із близькими, знайомі дії, невеликі моменти спокою та відчуття, що поруч залишається щось важливе і знайоме.

Питання для себе:

- Які зміни у собі, своєму стані або стосунках я почав(-ла) помічати краще?
- Що допомагало мені підтримувати більше стабільності та зв'язку з близькими протягом цього місяця?

Visegrad Fund

ЛИСТОПАД 2026



Фокус місяця:

ПІДТРИМКА ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Тривалий стрес може впливати на концентрацію, пам’ять, мотивацію та навіть прості щоденні справи. Те, що раніше здавалося звичним, зараз може вимагати значно більше сил і зусиль. Це не означає слабкість чи “лінощі”. Так нервова система та психіка можуть реагувати на тривале напруження, невизначеність і накопичене виснаження.

Невеликі та реалістичні зміни у повсякденному ритмі можуть допомагати підтримувати більше стабільності та внутрішньої опори.

Visegrad Fund

Тиждень 1: Як стрес впливає на моє повсякденне життя?

Тривалий стрес не завжди помітний одразу. Часто він проявляється через забудькуватість, складність зосередитися, втому або відчуття перевантаження навіть від простих справ. Усвідомлення цих змін допомагає краще розуміти свій стан і не вимагати від себе неможливого.

Питання для роздумів:

- Які щоденні справи останнім часом стали даватися мені важче?
- У який час дня я найчастіше помічаю втому або втрату концентрації?
- Які ознаки підказують мені, що я перевантажений(-а)?

Запишіть:

«Сьогодні я помітив(-ла), що стрес найбільше вплинув на...»

_____

_____

Практика:
«Пауза й увага до себе»

Раз на день ненадовго зупиніться та запитайте себе:

- Що я зараз роблю?
- Наскільки мені зараз вдається зосередитися?
- Що мені зараз найбільше потрібно?

Не потрібно оцінювати себе чи щось змінювати. Спробуйте просто помітити свій стан.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

НД 1.11.

ПН 2.11.

ВТ 3.11.

СР 4.11.

ЧТ 5.11.

ПТ 6.11.

СБ 7.11.

НД 8.11.

Visegrad Fund

Тиждень 2: НА ЩО ЗАРАЗ ВАРТО ВИТРАЧАТИ СИЛИ?

У стані тривалого стресу нервова система має менше ресурсу для багатозадачності, постійних рішень та великого навантаження. Спроба зробити все одразу часто лише посилює втому та внутрішнє напруження. Іноді підтримкою для себе може бути не “робити більше”, а навпаки — спрощувати та визначати справді важливе.

Питання для роздумів:

- Які 1–2 справи сьогодні є для мене справді важливими?
- Що зараз може почекати або бути зробленим “достатньо добре” замість “ідеально”?
- Де я можу вимагати від себе занадто багато?

Практика:
«Правило трьох справ»

На початку дня оберіть лише 3 справи, які зараз є для вас пріоритетними.

Спробуйте виконувати їх у спокійнішому та більш реалістичному темпі.

Запишіть:

«Сьогодні я зосередився(-лась) на...»

_____

«Сьогодні я дозволив(-ла) собі відпустити...»

_____

Нотатки Тижня

ПН 9.11.	ВТ 10.11.	СР 11.11.	ЧТ 12.11.
ПТ 13.11.	СБ 14.11.	НД 15.11.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **КОРОТКІ ПАУЗИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ**

Коли стрес триває довго, нервова система може постійно залишатися у стані напруження. У таких умовах не завжди є можливість повноцінно відпочити, але навіть короткі паузи протягом дня можуть допомагати тілу та психіці трохи знижувати навантаження.

Питання для роздумів:

- Коли протягом дня я хоча б ненадовго відчуваю полегшення?
- Що допомагає мені відчути трохи більше спокою або стабільності?
- Що зазвичай заважає мені робити короткі паузи?

Запишіть:

«Сьогодні мені допомогло трохи відновитися, коли я...»

_____

_____

Практика:
«Подовжений видих»

Повільно вдихніть через ніс. Потім зробіть трохи довший і спокійніший видих.

Повторіть кілька разів у комфортному для себе темпі, звертаючи увагу на те, як реагує ваше тіло.

Подовжений видих може допомагати нервовій системі поступово знижувати рівень напруження.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 16.11.	ВТ 17.11.	СР 18.11.	ЧТ 19.11.
ПТ 20.11.	СБ 21.11.	НД 22.11.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **Як я ставлюся до себе у період виснаження?**

Під час тривалого стресу люди часто стають більш критичними до себе — особливо коли знижується продуктивність, концентрація або сили. Внутрішній тиск і постійне невдоволення собою можуть ще більше посилювати виснаження. Більш уважне та доброзичливе ставлення до себе не означає “здатися” — воно допомагає зберігати сили у складний період.

Питання для роздумів:

- Як я зазвичай говорю з собою, коли не справляюся або втомлююсь?
- Чи сказав(-ла) б я такі слова близькій людині?
- Які слова підтримки були б для мене зараз більш чесними та реалістичними?

Практика:
«Підтримуюча фраза»

Коли помічаєте самокритику, спробуйте сказати собі:

- «Я роблю стільки, скільки можу у цих обставинах».
- «Зараз мені справді непросто».
- «Моє виснаження не означає слабкість».

Запишіть:

«Сьогодні стрес найбільше вплинув на...»

_____

Підсумок місяця

Тривалий стрес часто впливає не лише на емоції, а й на повсякденне функціонування: концентрацію, пам’ять, мотивацію, рівень сил та здатність справлятися зі звичними справами. Це не означає, що людина “стала слабшою”. Так психіка та нервова система можуть реагувати на тривале напруження та перевантаження.

Питання для себе:

- Що допомагало мені хоча б трохи підтримувати стабільність протягом цього місяця?
- Які зміни у своєму повсякденному стані я почав(-ла) помічати краще?

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 23.11.	ВТ 24.11.	СР 25.11.	ЧТ 26.11.

ПТ 27.11.	СБ 28.11.	НД 29.11.	ПН 30.11.

Visegrad Fund

ГРУДЕНЬ 2026



Фокус місяця:

Тіло та нервова система

Тіло не “підводить” мене — так воно реагує на тривале виснаження.

Виснаження — це не лише емоційна або фізична втома. Тривалий стрес впливає на нервову систему, через що людина може постійно перебувати у внутрішньому напруженні, різко втрачати сили або відчувати емоційне “відключення”. З часом це може впливати на концентрацію, рівень енергії, сон, здатність розуміти та помічати сигнали тіла.

Тривале виснаження часто змушує людину ігнорувати власний стан. Втома, напруга або потреба у паузі можуть сприйматися як “слабкість” або щось, що треба перебороти. Але сигнали тіла не завжди є проблемою — часто це спосіб, у який нервова система показує, що їй важко.

Visegrad Fund

Тиждень 1: **Як мій стан змінюється протягом дня?**

Під час тривалого виснаження людина може помічати, що її стан постійно змінюється. В один момент з'являється сильна напруга, дратівливість або внутрішній неспокій, а в інший — втома, спустошення чи відчуття, ніби немає сил ні на що. Так психіка та тіло можуть реагувати на тривалий стрес і перевантаження.

Помічати ці зміни важливо не для контролю, а для кращого розуміння власного стану та зменшення самозвинувачення.

Питання для роздумів:

- Після яких ситуацій я найчастіше відчуваю найбільше напруження або виснаження?
- Чи помічаю я повторювані періоди втоми або перенапруження?
- Як змінюється мій рівень енергії у більш спокійні та більш завантажені дні?

«Як я зараз?»

Раз на день коротко зверніть увагу на свій стан.

Наприклад:

- чи є зараз напруга;
- дратівливість;
- або навпаки — трохи більше спокою, ніж зазвичай.
- втома;
- неспокій;

Не потрібно нічого змінювати. Достатньо просто відзначити свій стан у цей момент.

Запишіть:

«Протягом дня я найбільше помічав(-ла) у собі»

_____

_____

Нотатки Тижня

	ВТ 1.12.	СР 2.12.	ЧТ 3.12.
ПТ 4.12.	СБ 5.12.	НД 6.12.	

Visegrad Fund

Тиждень 2: **Сигнали тіла та реакція на них**

Під час тривалого виснаження люди часто або не звертають уваги на сигнали тіла, або починають сильно хвилюватися через будь-які зміни у самопочутті. Напруга, важкість чи втома не завжди означають небезпеку або серйозну проблему. Часто це звичайна реакція організму на перевтому, стрес і постійне напруження.

Питання для роздумів:

- Які відчуття у тілі я помічаю найчастіше?
- Де у тілі вони зазвичай з'являються?
- Я частіше ігнорую такі сигнали чи починаю через них хвилюватися?
- Чи бувають моменти, коли тіло почувається трохи спокійніше?

Практика:

«Що я відчуваю, а що думаю про це?»

Раз на день зверніть увагу на один сигнал тіла.Наприклад:

- напруга у плечах;
- важкість;
- втома;
- неспокій;
- пришвидшене серцебиття.

Подумайте:

- що саме зараз відчуває тіло;
- і що ви одразу починаєте думати про цей стан.

Іноді це можуть бути різні речі.

Завдання:

Запишіть одне тілесне відчуття, яке ви помітили сьогодні.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 7.12.	ВТ 8.12.	СР 9.12.	ЧТ 10.12.
ПТ 11.12.	СБ 12.12.	НД 13.12.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Як помічати виснаження раніше?**

Люди часто помічають власне виснаження вже тоді, коли сил майже не залишається. Під час тривалого стресу може бути складно вчасно зупинятися, відпочивати чи помічати власні межі.

Уміння раніше розпізнавати сигнали перевантаження допомагає краще берегти нервову систему та не доводити себе до повного виснаження.

Питання для роздумів:

- Як я зазвичай розумію, що сил уже майже немає?
- Які перші сигнали перевантаження я можу помітити?
- Що зазвичай заважає мені зупинитися або сповільнитися?

Завдання:

Завершіть фразу:
«Я можу наближатися до виснаження, коли...»

_____

Практика:

«Перший сигнал»

Наприкінці дня ненадовго згадайте:

- коли сьогодні з'явився перший сигнал втоми або перевантаження;
- як це проявилося у тілі або поведінці.

Це може бути:

- напруження;
- дратівливість;
- складність зосередитися;
- бажання віддалитися від інших;
- або відчуття, що "все занадто".

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 21.12.	ВТ 22.12.	СР 23.12.	ЧТ 24.12.
ПТ 25.12.	СБ 26.12.	НД 27.12.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **Як знову вчитися довіряти своєму тілу?**

Під час тривалого стресу люди часто перестають довіряти сигналам власного тіла: ігнорують втому, сумніваються у своїх потребах або звикають “терпіти” напруження. З часом це може посилювати виснаження та відчуття віддаленості від себе.

Поступове відновлення контакту зі своїм станом починається не з різких змін, а зі спроби уважніше помічати власні сигнали без постійного тиску “треба справлятися”.

Питання для роздумів:

- Чи довіряю я зараз сигналам свого тіла?
- Коли останнім часом я ігнорував(-ла) втому або потребу у паузі?
- Коли моє тіло допомогло мені зрозуміти щось важливе про свій стан?

Наприклад:

- втому;
- напругу у тілі;
- неспокій;
- бажання побути у тиші;
- складність зосередитися;
- або навпаки — трохи більше спокою, ніж зазвичай.

Практика:

«Що зараз намагається сказати моє тіло?»
«Що я зараз помічаю у своєму стані?»

Раз на день ненадовго зверніть увагу на свій стан. Не потрібно одразу щось робити з цим станом. Іноді достатньо просто вчасно його помітити.

Запишіть:

«Сьогодні я помітив(-ла) у своєму стані...»

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 21.12.	ВТ 22.12.	СР 23.12.	ЧТ 24.12.
ПТ 25.12.	СБ 26.12.	НД 27.12.	
			• Visegrad Fund
ПН 28.12.	ВТ 29.12.	СР 30.12.	ЧТ 31.12.

Підсумок Місяця

Протягом цього місяця ми говорили про те, як тривалий стрес і виснаження можуть впливати на тіло, рівень сил, концентрацію, сон, напругу та загальне самопочуття. Людина не завжди помічає ці зміни одразу — часто вони накопичуються поступово.

Втома, дратівливість, внутрішня напруга, складність зосередитися або різкі зміни рівня енергії не обов'язково означають слабкість. Часто це реакція організму на тривале перевантаження та нестачу відновлення.

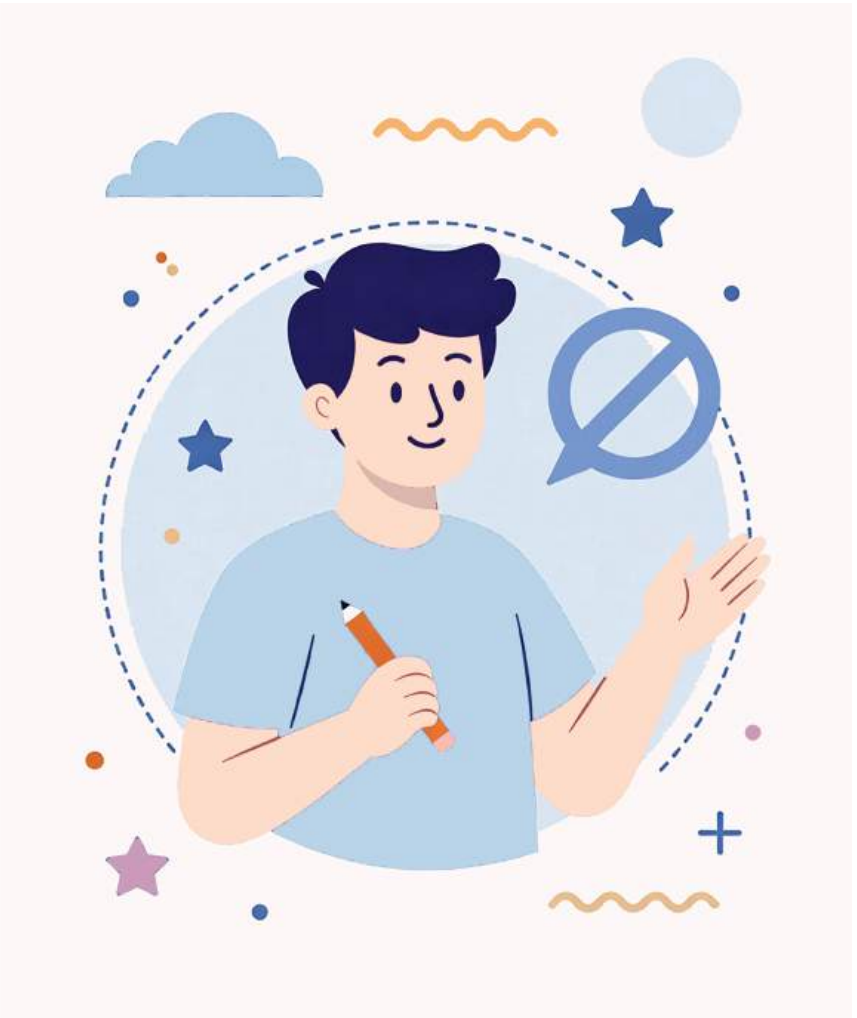
Іноді підтримкою для себе може бути не "змушувати себе триматися", а трохи раніше помічати втому, напругу або потребу у паузі.

Питання для себе:

- Які зміни у своєму стані я почав(-ла) помічати краще?
- Що допомагало мені трохи менше виснажуватися протягом цього місяця?

Visegrad Fund

СІЧЕНЬ 2027



Фокус місяця:

Межі та емоційне перевантаження

Як підтримувати інших і не доходити до повного виснаження?

Люди, які постійно працюють з іншими людьми, часто звикають тримати в собі чужі переживання, напругу та відповідальність. З часом робота ніби “не закінчується” навіть після завершення дня: складні розмови залишаються у голові, стає важче відновлюватися, а сил на себе чи близьких людей залишається все менше.

У таких умовах межі потрібні не для того, щоб віддалятися від інших. Часто це спосіб трохи краще берегти власні сили, сон, стосунки та можливість залишатися у своїй роботі без постійного перевантаження.

Visegrad Fund

Тиждень 1: Коли чужих переживань стає забагато?

Емоційне перевантаження зазвичай накопичується поступово. Людина може продовжувати думати про чужі проблеми після роботи, постійно “прокручувати” складні ситуації або помічати, що чужі переживання займають усе більше внутрішнього простору.

У такі періоди важливо хоча б іноді помічати: що зараз справді належить мені, а що я продовжую нести за інших людей.

Питання для роздумів:

- Про чиї переживання або проблеми я найчастіше думаю після роботи?
- Коли я найбільше відчуваю емоційне виснаження?
- Які ознаки підказують мені, що навантаження стало надто великим?

Запишіть:

«Сьогодні я помітив(-ла), що найбільше виснажує мене...»

_____

_____

Практика:

«Що зараз належить мені?»

Раз на день ненадовго зупиніться та запитайте себе:

- Що я зараз відчуваю?
- Що у цьому пов’язане зі мною?
- А що може бути напруженням або переживаннями, які я “забрав(-ла)” після спілкування з іншими?

Не потрібно шукати правильну відповідь. Іноді достатньо просто помітити це.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

	ПТ 1.01.	СБ 2.01.	НД 3.01.	
ПН 4.01.	ВТ 5.01.	СР 6.01.	ЧТ 7.01.	
ПТ 8.01.	СБ 9.01.	НД 10.01.		

Visegrad Fund

Тиждень 2: Де для мене зараз межа?

Коли напруження триває довго, людина часто перестає помічати момент, у якому навантаження вже стає надто великим. Представники допоміжних професій легко звикають працювати “ще трохи”, відповідати навіть без сил або відкладати власний відпочинок на потім.

З часом це накопичується: стає важче відновлюватися, з’являється більше втоми, дратівливості або відчуття, що сил постійно не вистачає.

Питання для роздумів:

- У яких ситуаціях мені найважче відмовити?
- Коли я погоджуюся на більше, ніж реально можу витримати?
- За якими ознаками я розумію, що перевантаження вже стало надто великим?

Запишіть:

«Сьогодні я помітив(-ла), що мої сили закінчуються, коли...»

_____

_____

Практика:

«Пауза перед відповіддю»

Перед тим як погодитися на нове прохання або завдання, зробіть коротку паузу і запитайте себе:

- Чи вистачає мені зараз сил на це?
- Що буде з моїм станом, якщо я візьму ще більше навантаження?

Іноді навіть кілька секунд паузи допомагають трохи реалістичніше оцінити свої можливості.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 11.01.	ВТ 12.01.	СР 13.01.	ЧТ 14.01.
ПТ 15.01.	СБ 16.01.	НД 17.01.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Як говорити про свої можливості та кордони?**

Навіть коли людина розуміє, що втомилася або перевантажена, сказати про це прямо буває непросто. Часто з'являється страх підвести інших, здатися "недостатньо хорошим" спеціалістом або викликати розчарування.

Через це люди нерідко мовчать про втому, погоджуються на більше, ніж можуть витримати, або відкладають відпочинок до моменту повного виснаження.

Питання для роздумів:

- Що мені найчастіше заважає прямо говорити про свою втому або обмеження?
- Як я зазвичай реагую, коли мені самому(-ій) потрібна пауза?
- Які ситуації останнім часом найбільше виснажували мене через неможливість сказати "ні"?

Запишіть:

«Сьогодні мені було найважче сказати "ні", коли...»

_____

_____

Практика:

«Коротка відповідь без зайвих пояснень»

Спробуйте подумки або вголос сказати одну коротку фразу:

- «Зараз я не можу за це взятись».
- «Мені потрібен час».
- «Я повернуся до цього пізніше».

Не обов'язково одразу пояснювати або виправдовувати своє рішення.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 18.01.	ВТ 19.01.	СР 20.01.	ЧТ 21.01.
ПТ 22.01.	СБ 23.01.	НД 24.01.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **ЯК НЕ ПРИНОСИТИ РОБОТУ ДОДОМУ?**

Після складного робочого дня люди часто продовжують емоційно залишатися у роботі: подумки повертатися до розмов, переживати за інших або не мати змоги “переключитись” навіть вдома.

З часом це може впливати на відпочинок, стосунки та здатність відновлюватися. Іноді нервовій системі допомагають прості повторювані дії, які створюють відчуття завершення робочого дня та переходу до особистого простору.

Питання для роздумів:

- Які робочі переживання я найчастіше “приношу” додому?
- Як це впливає на мої стосунки або відпочинок?

Запишіть:

«Сьогодні мені допомогло трохи відділити роботу від особистого життя...»

_____

_____

Практика:

Що допомагає мені хоча б трохи змінювати фокус після роботи?

Після роботи спробуйте не переходити одразу до домашніх справ або нових розмов. Перед тим як іти додому або після завершення роботи дайте собі кілька хвилин паузи.

Це може бути:

- коротка прогулянка;
- кілька спокійних видихів;
- музика у навушниках;
- перевдягання після роботи;
- або будь-яка звична дія, після якої легше відчути: робочий день вже закінчився.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 25.01.	ВТ 26.01.	СР 27.01.	ЧТ 28.01.
ПТ 29.01.	СБ 30.01.	НД 31.01.	

Visegrad Fund

Підсумок Місяця

Емоційне перевантаження часто накопичується поступово — особливо у людей, які багато підтримують інших або постійно працюють із чужими переживаннями. З часом це може впливати на рівень сил, внутрішню напругу, стосунки та здатність відновлюватися.

Межі не означають байдужість чи відмову від турботи про інших. Часто вони допомагають трохи краще берегти власні сили та не залишатися у постійному виснаженні.

Питання для себе:

- У яких ситуаціях я почав(-ла) краще помічати власне перевантаження?
- Що допомагало мені трохи більше берегти свої сили протягом цього місяця?

Visegrad Fund

ЛЮТИЙ 2027



Фокус місяця:

Синдром провини вцілілого

Під час війни багато людей починають звинувачувати себе навіть за те, що не залежало від них. Хтось — за те, що вижив або виїхав. Хтось — що не зміг допомогти більше, когось врятувати або щось змінити.

Такі думки часто з’являються після сильного стресу, втрат і безсилля перед обставинами. З часом провина може ставати постійним внутрішнім фоном: людина ніби не дозволяє собі спокій, відпочинок або полегшення.

Visegrad Fund

Тиждень 1: Як проявляється самозвинувачення?

Провина не завжди виглядає однаково. Для когось це постійні думки: «я мав(-ла) зробити більше»; «я не впорався(-лась)»; «я не мав(-ла) права...».

Для інших це більше схоже на постійну напругу, важкість, виснаження або сором.
Під час тривалого стресу людині не завжди легко зрозуміти, що саме вона переживає — провину, сором, безсилля чи все разом.

Питання для роздумів:

- У яких ситуаціях я найчастіше починаю звинувачувати себе?
- Які думки з'являються у такі моменти?
- Як це відчувається у тілі?
- Що зазвичай посилює ці переживання?

Запишіть:

«Сьогодні я звинувачував(-ла) себе за...»

_____

_____

Практика:

«Що зараз зі мною?»

Коли помічаєте сильну провину або самозвинувачення, спробуйте коротко звернути увагу:

- які думки зараз крутяться у голові;
- що відчувається у тілі;
- яке почуття зараз найсильніше.

Не потрібно одразу шукати пояснення або "прибирати" ці переживання.

Нотатки Тижня

ПН 1.02.	ВТ 2.02.	СР 3.02.	ЧТ 4.02.
ПТ 5.02.	СБ 6.02.	НД 7.02.	

Visegrad Fund

Тиждень 2: **Провина за те, що я залишився(-лась) живим(-ою)**

Після важких подій люди часто повертаються до думок: «чому вижив саме я?»; «чому я зміг(-ла) виїхати, а інші — ні?»; «я мав(-ла) зробити більше».

Такі переживання особливо часто з’являються тоді, коли людина зіткнулася з втратами, несправедливістю або ситуаціями, які неможливо було повністю контролювати.

Питання для роздумів:

- За що я найбільше звинувачую себе зараз?
- Що тоді справді залежало від мене, а що — ні?
- Що б я сказав(-ла) близькій людині у такій самій ситуації?
- Що у цій історії досі здається мені несправедливим?

Запишіть:

«Найчастіше я звинувачую себе за...»

_____

_____

Практика:

«Я помічаю цю провину»

Коли з’являються думки про провину, спробуйте не сперечатися з ними одразу, а просто коротко відзначити:

- наскільки сильним є це почуття зараз;
- як реагує тіло;
- що змінюється, якщо не “тиснути” на себе ще більше у цей момент.

Нотатки Тижня

ПН 8.02.	ВТ 9.02.	СР 10.02.	ЧТ 11.02.
ПТ 12.02.	СБ 13.02.	НД 14.02.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Коли провина починає поглинати**

Коли провини стає забагато, людина часто або постійно повертається до одних і тих самих думок, або навпаки — намагається взагалі про це не думати. З часом це виснажує ще більше: з'являється внутрішня напруга, важкість, дратівливість або відчуття, що від цих переживань неможливо "відключитися".

Не завжди вдається швидко позбутися таких почуттів. Іноді важливішим стає не тиснути на себе ще більше, а трохи краще розуміти свій стан і не залишатися у ньому повністю самому(-ій).

Питання для роздумів:

- Що зі мною відбувається, коли провина стає дуже сильною?
- Я більше "замикаюся" у собі чи постійно повертаюся до одних і тих самих думок?
- Що зараз виснажує мене найбільше: самі спогади чи те, як я говорю із собою про них?
- У які моменти мені хочеться взагалі не думати про це?

Запишіть:

«Сьогодні мені було особливо важко, коли...»

_____

_____

Практика:

«Повернутися у теперішній момент»

Коли помічаєте сильну напругу або важкі думки:

- подивіться навколо себе;
- зверніть увагу на кілька предметів поруч;
- відчуйте опору під ногами;
- або прислухайтеся до звуків навколо.

Після цього знову коротко зверніть увагу на свій стан. Іноді нервовій системі важливо не "застрягати" повністю у важких переживаннях.

Нотатки Тижня

ПН 15.02.	ВТ 16.02.	СР 17.02.	ЧТ 18.02.
ПТ 19.02.	СБ 20.02.	НД 21.02.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: ЗА ЩО Я СПРАВДІ ВІДПОВІДАВ(-ЛА)?

Після важких подій люди часто повертаються до думок: «я мав(-ла) зробити більше»; «треба було діяти інакше»; «це моя провина».

З часом людина може почати брати на себе відповідальність навіть за те, що тоді було поза її можливостями або контролем. Спроба чесно подивитися на межі своїх можливостей у той момент іноді допомагає трохи зменшити постійне самозвинувачення.

Питання для роздумів:

- За що я досі звинувачую себе? Що тоді справді залежало від мене?
- Що у тій ситуації я не міг(-могла) контролювати?
- Що б я сказав(-ла) близькій людині у такій самій ситуації?

Запишіть:

«Зараз я бачу, що тоді не все залежало від мене...»

_____

_____

_____

Практика:

«Що тоді було у моїх силах?»

Згадайте одну ситуацію, через яку ви досі звинувачуєте себе. Спробуйте спокійно запитати себе:

- що тоді реально було у моїх силах; чого я не міг(-могла) передбачити;
- і що на той момент не залежало від мене.

Не для того, щоб “виправдати себе”, а щоб трохи ширше подивитися на ситуацію.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 22.02.	ВТ 23.02.	СР 24.02.	ЧТ 25.02.
ПТ 26.02.	СБ 27.02.	НД 28.02.	

Visegrad Fund

Підсумок Місяця

Після втрат, сильного стресу або важких подій люди часто продовжують звинувачувати себе навіть через довгий час. Іноді це стосується реальних рішень, а іноді — того, що людина просто не могла контролювати.

Провина може проявлятися по-різному: через постійні думки, внутрішню напругу, втому, самокритику або неможливість дозволити собі спокій.

Поступово може ставати зрозуміліше, де була моя відповідальність, а де — обставини, війна, небезпека або те, на що я не міг(-могла) вплинути. Це не скасовує складних почуттів, але може допомогти менше звинувачувати себе за неможливе.

Питання для себе:

- За що я найчастіше продовжую себе звинувачувати?
- Що з цього справді було у моїх силах, а що — ні?

Visegrad Fund

БЕРЕЗЕНЬ 2027



Фокус місяця:

Опора та маленькі моменти радості

Під час тривалого стресу людина часто живе у постійній напрузі: думки не зупиняються, тіло ніби не розслабляється, а увага весь час “десь не тут”. У такому стані навіть короткі моменти спокою, заземлення чи радості можуть мати велике значення для нервової системи.

Йдеться не про “змушувати себе радіти” чи ігнорувати складні переживання. Іноді підтримкою стають дуже прості речі: знайомий звук, теплий напій, кілька хвилин тиші, відчуття сонця, коротка розмова або момент, коли людина хоча б ненадовго відчуває себе “тут і зараз”.

Visegrad Fund

Тиждень 1: **ЩО ДОПОМАГАЄ МЕНІ ВІДЧУТИ СЕБЕ «ТУТ І ТЕПЕР»?**

Коли напруга триває довго, людина може ніби “випадати” з теперішнього моменту: постійно прокручувати думки, жити тривогою або відчувати, що день проходить “на автоматі”.

Помічати речі, які повертають увагу до теперішнього моменту, може допомагати нервовій системі трохи знижувати напругу.

Питання для роздумів:

- У які моменти протягом дня я найбільше відчуваю себе “тут і зараз”?
- Які звуки, запахи, предмети або відчуття допомагають мені трохи заспокоїтися?
- В які моменти перевтома або тривога забирають мою увагу?

Запишіть:

«Сьогодні я найбільше відчував(-ла) себе “тут і зараз”, коли...»

_____

_____

Практика:

«Що є навколо мене?»

Коли відчуваєте сильну напругу або перевтому, спробуйте ненадовго озирнутися навколо і звернути увагу:

- що я зараз бачу;
- що чую;
- до чого можу доторкнутися;
- який запах або смак відчуваю.

Не потрібно робити це “ідеально”. Іноді достатньо просто трохи повернути увагу до того, що є зараз навколо.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 1.03.	ВТ 2.03.	СР 3.03.	ЧТ 4.03.
ПТ 5.03.	СБ 6.03.	НД 7.03.	

Visegrad Fund

Тиждень 2: **Як повернути відчуття опори через тіло?**

Під час стресу люди часто перестають помічати власне тіло: дихають поверхнево, живуть у постійній напрузі або ніби “відключаються” від фізичних відчуттів.

Іноді навіть простий контакт із тілом — відчути ноги на підлозі, опору стільця чи власне дихання — може допомогти трохи повернути відчуття стабільності.

Питання для роздумів:

- У які моменти я найбільше помічаю напругу у тілі?
- Що допомагає мені хоча б трохи розслабитися або відчути більше опори?
- Коли я помічаю, що перестаю відчувати своє тіло?

Запишіть:

«Сьогодні я відчув(-ла) більше опори, коли...»

_____

_____

Практика:

«Відчути опору»

Сядьте або станьте так, щоб добре відчувати ноги на підлозі. Зверніть увагу:

- як стопи торкаються поверхні;
- як тіло спирається на стілець
- або підлогу;
- як змінюється дихання, коли ви ненадовго зупиняєтеся.

Не потрібно спеціально розслаблятися або “заспокоювати себе”. Спробуйте просто відчути фізичну опору під собою.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 8.03.	ВТ 9.03.	СР 10.03.	ЧТ 11.03.
ПТ 12.03.	СБ 13.03.	НД 14.03.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Маленькі моменти, від яких стає трохи легше**

Під час виснаження або тривалого стресу люди часто перестають помічати навіть хороші моменти дня. Але нервовій системі важливі не лише великі події чи “щастя”, а й дуже короткі моменти тепла, спокою або полегшення.

Це може бути: теплий чай, сонце у вікні, коротка розмова, музика, тиша, повільна прогулянка або кілька хвилин, коли стало трохи легше дихати. Такі моменти можуть здаватися незначними, але саме з них часто поступово складається відчуття внутрішньої опори.

Питання для роздумів:

- Що сьогодні хоча б ненадовго зробило мій день трохи легшим?
- Які хороші моменти я зазвичай не помічаю?
- Що змінюється у моєму стані, коли я дозволяю собі звернути увагу на такі речі?

Запишіть:

«Сьогодні мені стало трохи легше, коли...»

_____

_____

Практика:

«Кілька секунд не поспішати»

Коли помічаєте щось приємне або те, що вас заспокоює, спробуйте не “проскочити” цей момент одразу. Зверніть увагу на:

- смак напою;
- тепло сонця;
- приємний звук;
- усмішку;
- або момент тиші.

Іноді навіть кілька секунд уваги до таких моментів можуть допомагати трохи зменшувати внутрішню напругу.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 15.03.	ВТ 16.03.	СР 17.03.	ЧТ 18.03.
ПТ 19.03.	СБ 20.03.	НД 21.03.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **ЯК ЧАСТІШЕ ПОМІЧАТИ «МОМЕНТИ ОПОРИ» У ЗВИЧАЙНОМУ ДНІ?**

Короткі «моменти опори», спокою або радості не “вирішують” усіх труднощів. Але якщо вони з’являються регулярно, нервовій системі стає трохи легше справлятися з напруженням і перевтомою. Тут важлива не “правильність” або інтенсивність, а повторюваність і реалістичність у щоденному житті.

Питання для роздумів:

- Що з цього місяця виявилося для мене найбільш корисним?
- У які моменти мені найлегше зробити коротку паузу?
- Що могло б допомагати мені трохи частіше згадувати про
- себе протягом дня?

Запишіть:

«Сьогодні мене найбільше підтримало...»

_____

_____

Практика:

«Коротка пауза для себе»

Раз на день ненадовго зупиніться і запитайте себе:

- Що зараз допомогло б мені відчути трохи більше спокою або опори?
- Чого мені зараз найбільше не вистачає: тиші, руху, тепла, контакту чи відпочинку?

Іноді навіть така коротка пауза допомагає трохи краще помічати свій стан.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 22.03.	ВТ 23.03.	СР 24.03.	ЧТ 25.03.
ПТ 26.03.	СБ 27.03.	НД 28.03.	
ПН 29.03.	ВТ 30.03.	СР 31.03.	

Visegrad Fund

Підсумок Місяця

Під час тривалого стресу люди часто живуть у постійній внутрішній напрузі та перестають помічати моменти, які хоча б ненадовго дають відчуття спокою, тепла чи опори.

Навіть дуже короткі моменти уваги до теперішнього моменту, контакту з тілом,тиші, приємних відчуттів або людської близькості — можуть поступово допомагати нервовій системі трохи краще справлятися з навантаженням.

Питання для себе:

- Що протягом цього місяця найчастіше допомагало мені відчути більше опори?
- Які маленькі моменти я почав(-ла) помічати частіше?

Visegrad Fund

КВІТЕНЬ 2027



Фокус місяця:

Близькість і відчуття віддалення

Чому під час війни та тривалого стресу людям іноді стає важче відчувати близькість і розуміння?

Після тривалого стресу, втрат або життя у постійній напрузі люди часто помічають, що стосунки змінюються. Комусь стає важче говорити про свої переживання, хтось починає уникати людей, а хтось навпаки — болісно реагує на дистанцію або нерозуміння.

Дослідження травми та хронічного стресу показують, що після важких подій люди можуть відчувати себе “відірваними” навіть серед близьких людей.

Водночас відчуття безпечного контакту та людської присутності залишаються важливими для психологічного відновлення навіть тоді, коли на близькість бракує сил.

Visegrad Fund

Тиждень 1: **Чому іноді хочеться віддалитися від людей?**

Після тривалого стресу люди часто починають менше спілкуватися, уникати контактів або відчувати втому навіть від звичайних розмов. Іноді з'являється бажання побути наодинці, нічого не пояснювати або просто "зникнути" від постійного напруження та чужих очікувань.

Такі реакції не завжди означають байдужість до інших людей. Під час виснаження психіка часто намагається зменшити кількість навантаження, у тому числі емоційного.

Питання для роздумів:

- У які моменти мені найбільше хочеться віддалитися від інших?
- Що зараз найбільше виснажує мене у спілкуванні?
- Коли я востаннє відчував(-ла), що поряд із людьми мені справді спокійно?

Запишіть:

«Сьогодні мені найбільше хотілося дистанції, коли...»

_____

_____

Практика:

«Чого зараз можливо забагато для мене?»

Протягом дня спробуйте звернути увагу:

- після яких розмов або ситуацій я найбільше виснажуюся;
- коли мені хочеться тиші та дистанції;
- а коли контакт із людьми навпаки трохи полегшує стан.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ЧТ 1.04.	ПТ 2.04.	СБ 3.04.	НД 4.04.

Visegrad Fund

Тиждень 2: **Коли люди починають жити ніби у різних світах**

Під час тривалої війни люди поступово накопичують дуже різний досвід життя. Хтось живе під постійними обстрілами, хтось — у відносно безпечнішому місті, хтось повернувся з фронту, хтось чекає близьку людину, а хтось уже кілька років живе у вимушеній адаптації в іншій країні чи місті.

Через це навіть близьким людям іноді стає важко зрозуміти одне одного. Те, що для однієї людини є щоденною реальністю, для іншої може виглядати “перебільшенням”, “надмірною реакцією” або чимось далеким.

Практика:

«Спробувати почути не лише слова»

Під час складної розмови спробуйте звернути увагу не лише на самі слова іншої людини, а й на:

- втому;
- страх;
- напругу;
- або безсилля, яке може стояти за її реакцією.

Іноді люди говорять різко не тому, що їм байдуже, а тому, що довго живуть у перевантаженні й постійній внутрішній напрузі.

Це не означає погоджуватися з усім або ігнорувати власні почуття. Але іноді така пауза трохи зменшує відчуття, що люди стали “чужими” одне одному.

Запишіть:

«Останнім часом найбільша дистанція між нами з’являється, коли...»

_____

_____

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 5.04.	ВТ 6.04.	СР 7.04.	ЧТ 8.04.
ПТ 9.04.	СБ 10.04.	НД 11.04.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: САМОТНІСТЬ НАВІТЬ ТОДІ, КОЛИ ЛЮДИ ПОРУЧ

Під час тривалої війни багато людей поступово звикають жити “у внутрішньому режимі виживання”. Навіть поруч із сім’єю, партнером чи друзями людина може відчувати, що її ніхто до кінця не розуміє, що пояснювати свій стан вже немає сил, або що всі настільки виснажені, що кожен просто “тримається як може”.

Особливо це накопичується, коли війна триває роками. У багатьох людей з’являється відчуття, що інші поступово “повертаються до нормального життя”, а напруга всередині нікуди не зникає, або навпаки — що всі настільки звикли до війни, що вже перестали помічати, наскільки сильно вона змінила життя та стосунки.

Через це люди часто перестають говорити про свій стан, автоматично відповідають «нормально», більше мовчать або звикають справлятися з усім самостійно. Психологи, які працюють із наслідками війни та травматичного досвіду, звертають увагу, що тривала внутрішня ізоляція поступово посилює втому, напруження та відчуття дистанції між людьми.

Питання для роздумів:

- У які моменти я найбільше відчуваю, що залишаюся зі своїм станом наодинці?
- Про що мені останнім часом найважче говорити навіть із близькими?
- Коли я почав(-ла) частіше приховувати свій справжній стан?
- Що змінилося у моєму спілкуванні з людьми за ці роки війни?

Запишіть:

«Останнім часом мені найважче говорити з іншими про...»

_____

_____

Нотатки Тижня

ПН 12.04.	ВТ 13.04.	СР 14.04.	ЧТ 15.04.
ПТ 16.04.	СБ 17.04.	НД 18.04.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **ЩО ДОПОМАГАЄ ЛЮДЯМ НЕ ВТРАЧАТИ ЗВ'ЯЗОК ОДНЕ З ОДНИМ?**

Під час тривалої війни близькість між людьми часто змінюється. Багато хто живе у постійній втомі, невизначеності та напрузі, де важко планувати майбутнє, відновлюватися або бути емоційно "доступним" для інших так, як раніше.

Через це люди нерідко починають чекати від близькості чогось "ідеального": повного розуміння, правильних слів, постійної підтримки або відсутності конфліктів.

Проте дослідження сімейної стійкості під час війни показують, що зв'язок між людьми часто зберігається не через "ідеальні стосунки", а через прості повторювані речі: звичні повідомлення, спільні побутові справи, короткі розмови, гумор, спільну втому або відчуття: «Я знаю, що ти є». Для багатьох людей зараз близькість — це вже не про "легкість", а про можливість залишатися поруч навіть у виснаженні, напрузі та невизначеності.

Питання для роздумів:

- Що останнім часом допомагає мені відчувати, що я не один(-на)?
- Які прості речі підтримують зв'язок між мною та іншими людьми?
- Поруч із ким мені не потрібно постійно "триматися" або пояснювати свій стан?
- Яких форм контакту мені зараз насправді бракує?

Практика:

«Те, що залишає відчуття зв'язку»

Спробуйте сьогодні звернути увагу: після яких контактів або моментів вам стає хоча б трохи менш самотньо чи напружено.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 19.04.	ВТ 20.04.	СР 21.04.	ЧТ 22.04.
ПТ 23.04.	СБ 24.04.	НД 25.04.	

Visegrad Fund

Тиждень 5: **КОЛИ ЛЮДИНА ПОЧИНАЄ МЕНШЕ ЧЕКАТИ ВІД ІНШИХ**

Під час тривалої війни або виснаження люди часто поступово змінюють свої очікування від близькості та підтримки.

З часом багато людей помічають, що починають менше говорити про свій стан навіть із близькими. Не тому, що їм байдуже або вони нікому не довіряють, а тому, що всередині з'являється втома від пояснень, нерозуміння або відчуття: «усі й так ледве тримаються». Іноді людина намагається говорити про те, що з нею відбувається, але не відчуває справжнього контакту у відповідь. А іноді просто настільки звикає справлятися самостійно, що вже автоматично каже: «та все нормально», навіть коли давно не нормально.

Через це поступово може ставати складніше просити про підтримку,показувати свою вразливість або вірити, що поруч справді є місце для твоїх переживань. З часом це може посилювати внутрішню дистанцію навіть у важливих стосунках.

Питання для роздумів:

- У яких ситуаціях я перестав(-ла) очікувати підтримки від інших людей?
- Коли мені найважче просити про допомогу або говорити про свій стан?
- Чого я зараз найбільше боюся у близькості з людьми?
- Що допомагає мені хоча б трохи відчувати:«я не повністю сам(-а) у цьому»?

Практика:

«Помітити, де я вже нічого не очікую»

Спробуйте звернути увагу на те, у яких ситуаціях ви автоматично вирішуєте «я сам(-а) впораюся», коли перестаєте пояснювати свій стан або не звертаєтеся по підтримку. Це – приклад того, як війна та виснаження впливають на довіру і близькість між людьми.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 26.04.	ВТ 27.04.	СР 28.04.	ЧТ 29.04.

ПТ 30.04.

Запишіть:

«Останнім часом я найменше очікую від людей...»

Visegrad Fund

Підсумок Місяця

Тривала війна та постійна невизначеність часто змінюють не лише емоційний стан людини, а й сам спосіб близькості між людьми. Багато хто починає більше мовчати, приховувати втому, віддалятися або звикати справлятися з усім самостійно. Іноді людям стає важко пояснювати свій стан навіть близьким, особливо коли здається, що всі виснажені по-своєму і ніхто вже не має достатньо сил.

Водночас дослідження показують, що навіть під час тривалого стресу для людини є важливим відчувати присутність інших, мати хоча б кілька безпечних контактів, і не залишатися повністю наодинці зі своєю напругою, втомою та переживаннями.

Після тривалого стресу люди часто змінюються у спілкуванні. Багато хто стає більш мовчазним, швидше втомлюється від контактів або звикає переживати все всередині себе. Але навіть тоді людям залишається важливим відчуття, що вони не повністю самі у цьому досвіді.

Питання для себе:

- У які моменти цього місяця я найменше відчував(-ла) себе самотнім або самотньою?
- Що допомагало мені зберігати зв’язок із людьми навіть у виснаженні та невизначеності?

Visegrad Fund

ТРАВЕНЬ 2027



Фокус місяця:

ВТОМА, НАПРУГА І ТЕ, ЩО ЛЮДИНА ДОВГО ТРИМАЄ В СОБІ

Під час війни та тривалого стресу багато людей звикають стримувати свої емоції, щоб “триматися”, працювати, допомагати іншим або просто функціонувати далі.
З часом людина може настільки звикнути не помічати свій стан, що починає відчувати лише втому, дратівливість або внутрішнє виснаження.

Але емоції, які людина довго тримає всередині, зазвичай не зникають повністю. З часом це може проявлятися через втому, внутрішню напругу, дратівливість, емоційне виснаження або відчуття, що сил стає все менше.

Іноді людина настільки звикає “триматися”, що перестає помічати власний стан. Йдеться не про те, щоб “контролювати кожну емоцію” або постійно аналізувати себе. Іноді першим кроком стає здатність трохи краще помічати, що зі мною зараз відбувається, що я насправді відчуваю і як це проявляється у тілі, поведінці та стосунках.

Visegrad Fund

Тиждень 1: Коли важко зрозуміти, що саме я відчуваю

Під час тривалого стресу люди часто настільки звикають жити “у режимі дій”, що перестають помічати власні емоції. Замість смутку людина може відчувати лише втому, замість страху — дратівливість, а замість виснаження — постійну внутрішню напругу. Люди нерідко роками живуть у стані постійної мобілізації, де на емоції просто “не залишається місця”.

Питання для роздумів:

- Які емоції я помічаю у себе найчастіше останнім часом?
- Що мені зараз легше відчути: втому, роздратування чи щось інше?
- Які емоції мені найважче визнавати або показувати іншим?

Запишіть:

«Останнім часом я найчастіше помічаю у себе...»

_____

_____

Практика:

«Що зараз зі мною?»

Кілька разів протягом дня спробуйте ненадовго зупинитися і звернути увагу:

- що я зараз відчуваю;
- що відбувається у моєму тілі;
- які думки зараз найбільше займають мене.

Не потрібно “правильно” називати емоції або одразу щось змінювати. Іноді достатньо просто трохи краще помітити свій стан.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

				СБ 1.05.	НД 2.05.	
ПН 3.05.	ВТ 4.05.	СР 5.05.	ЧТ 6.05.			
ПТ 7.05.	СБ 8.05.	НД 9.05.				

Visegrad Fund

Тиждень 2: **Як емоції проявляються через тіло?**

Емоції часто проявляються не лише через думки або настрій, а й через тіло. Людина може помічати напруження, важкість, тремтіння, клубок у горлі, стиснення у грудях або відчуття, ніби тіло постійно “напоготові”.

Під час тривалого стресу люди нерідко звикають ігнорувати ці сигнали, продовжуючи жити у напрузі та перевтомі. З часом внутрішнє напруження накопичується і може проявлятися сильніше — через втому, зриви або різкі емоційні реакції.

Питання для роздумів:

- Як моє тіло зазвичай реагує на стрес або сильні емоції?
- Де у тілі я найчастіше помічаю напругу?
- Які сигнали свого стану я зазвичай не помічаю або ігнорую?

Запишіть:

«Останнім часом напруга у мене найчастіше проявляється через...»

_____

_____

Практика:

«Де це відчувається у тілі?»

Коли помічаєте сильну емоцію або внутрішню напругу, спробуйте ненадовго звернути увагу:

- що зараз відбувається у тілі;
- де найбільше напруження;
- чи змінюється дихання, плечі, щелепа, руки або живіт.

Не потрібно одразу заспокоювати себе або “прибирати” цей стан. Іноді важливо спочатку просто помітити його.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 10.05.	ВТ 11.05.	СР 12.05.	ЧТ 13.05.

ПТ 14.05.	СБ 15.05.	НД 16.05.

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Як я зазвичай показую свої емоції?**

У багатьох людей є звичка стримувати свої емоції — особливо злість, роздратування, страх або образу. Часто ще з дитинства людина чує: «не злись», «не плач», «не драматизуй» або «треба тримати себе в руках».

Під час війни це часто посилюється ще більше. Люди намагаються не зриватися, не навантажувати інших, триматися “нормально” або просто не показувати, наскільки їм важко. Але емоції самі по собі не є “поганими” чи “неправильними”. Зазвичай вони показують, що зараз відбувається з людиною: де їй боляче, де страшно, де накопичилася втома або де її межі вже перевантажені.

Важливо не те, чи людина взагалі відчуває емоції, а те, як саме вона їх проявляє. Наприклад, злість не означає, що потрібно кричати або робити боляче іншій людині. Але можна прямо сказати: «Я зараз дуже злюся» або «Мене це сильно зачепило».

Питання для роздумів:

- Які емоції я зазвичай показую відкрито, а які тримаю всередині?
- Як інші люди зазвичай розуміють, що мені погано, страшно або я злюся?
- Чи буває, що люди навколо взагалі не помічають мого стану?

Завдання:

Спробуйте подумати або записати у три колонки:

- «Що я відчуваю»;
- «Як я це зазвичай показую»;
- «Як я хотів(-ла) б говорити або проявляти це по-іншому».

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 17.05.	ВТ 18.05.	СР 19.05.	ЧТ 20.05.
ПТ 21.05.	СБ 22.05.	НД 23.05.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **ЯКІ ЩЕ Є СПОСОБИ ПРОЖИВАТИ ТА ВИРАЖАТИ ЕМОЦІЇ**

Щоб прямо говорити про свої емоції, людині часто потрібно помітити свій стан, зрозуміти, що саме вона відчуває і наважитися показати це у контакті з іншими людьми. Іноді це дається легше, а іноді — майже неможливо. Особливо на роботі, у напружених стосунках або коли людина звикла все тримати всередині.

У таких ситуаціях емоції все одно потребують виходу. Для багатьох людей допомагає не лише розмова, а й інші способи зменшувати внутрішню напругу через рух, творчість або дії.

Питання для роздумів:

- Якщо мені складно говорити про свої емоції, то як вони зазвичай виходять назовні?
- Що допомагає мені хоча б трохи зменшувати внутрішню напругу?
- Після чого мені стає трохи легше?

Запишіть:

«Що допомагає мені хоч трохи випускати напругу або емоції?»

_____

_____

Завдання:

«Невелике вивільнення напруги»:

Коли емоцій або внутрішнього напруження стає забагато, спробуйте щось із цього:

- записати все, що зараз крутиться у голові;
- пройтися швидким кроком;
- увімкнути музику;
- намалювати свій стан;
- заспівати;
- поплакати;
- або просто вголос сказати те, що накопичилося всередині.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 24.05.	ВТ 25.05.	СР 26.05.	ЧТ 27.05.
ПТ 28.05.	СБ 29.05.	НД 30.05.	ПН 31.05.

Visegrad Fund

Підсумок Місяця

Під час тривалого стресу люди часто звикають стримувати емоції, приховувати втому, не говорити про свій стан або накопичувати внутрішню напругу роками. З часом це може проявлятися через виснаження, дратівливість, різкі реакції, дистанцію у стосунках або відчуття, що людина вже майже не розуміє, що насправді відчуває.

Емоції самі по собі не є “поганими” чи “неправильними”. Часто вони просто показують, що для людини важливо, де їй боляче, де страшно або де напруги вже стало забагато.

Іноді першим кроком стає не “контроль над емоціями”, а можливість трохи чесніше помічати, що зі мною зараз відбувається, як я зазвичай проявляю свій стан і що допомагає мені не тримати все лише всередині себе.

Питання для себе:

- Які емоції або стани я почав(-ла) помічати у себе краще?
- Що допомагає мені трохи чесніше проявляти свій стан або говорити про нього?

Visegrad Fund

ЧЕРВЕНЬ 2027



Фокус місяця:

Сенс і цінності у житті

У повсякденному житті люди часто живуть “на автоматі”: виконують обов’язки, працюють, розв'язують проблеми, піклуються про інших. Через це поступово може втрачатися відчуття:

- внутрішньої мотивації;
- власних бажань;
- або розуміння, навіщо людина взагалі робить те, що робить.

Водночас відчуття власних цінностей і сенсу допомагає людині трохи краще триматися навіть у складних обставинах. Воно створює внутрішню опору та допомагає бачити свій напрямок навіть тоді, коли навколо багато невизначеності.

Visegrad Fund

Тиждень 1: **ЩО ДЛЯ МЕНЕ СПРАВДІ ВАЖЛИВО?**

Часто люди орієнтуються на те, що “треба”, “правильно” або чого від них очікують інші. Але власні цінності — це не про чужі вимоги чи схвалення. Це про те, що для самої людини має справжнє значення.

Цінності можуть ставати внутрішньою опорою у періоди невизначеності та допомагати приймати рішення навіть тоді, коли все навколо змінюється.

Питання для роздумів:

- Якби мені не потрібно було думати про чужу оцінку — що було б для мене справді важливим?
- Яких людей я щиро поважаю і за що саме?
- Яка поведінка інших людей для мене зовсім неприйнятна?
- Що це говорить про мої власні цінності?

Завдання:

Оберіть 3 слова або цінності, які зараз найбільше відгукуються вам.

Щовечора записуйте:
«Що сьогодні я зробив(-ла) відповідно до однієї зі своїх цінностей?»

Практика:

« Що мене дратує, вибиває з рівноваги?»

Упродовж тижня звертайте увагу:

- що вас особливо зачіпає;
- на що ви найчастіше скаржитеся;
- що викликає сильне роздратування або образу.

Потім спробуйте запитати себе:
«Яка цінність стоїть за цим?»

Наприклад:

- злість на брехню → важливість чесності;
- роздратування через байдужість → важливість турботи або підтримки.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

	ВТ 1.06.	СР 2.06.	ЧТ 3.06.	
ПТ 4.06.	СБ 5.06.	НД 6.06.		

Visegrad Fund

Тиждень 2: **ЯКІ ЦІЛІ СПРАВДІ МОЇ?**

Іноді людина роками рухається до цілей, які насправді їй не дуже близькі щоб відповідати очікуванням, не відставати від інших, “бути успішною” або довести щось собі чи світу.

Такі цілі часто виснажують значно більше, ніж підтримують. У періоди перевантаження та стресу особливо важливо помічати, що для мене зараз справді важливо, а що я роблю лише через тиск, страх або порівняння з іншими.

Питання для роздумів:

- Які мої цілі справді мої, а які — радше очікування інших людей?
- Поруч із чиїм “успіхом” я починаю почуватися недостатнім(-ою)?
- Що я відчуваю у тілі, коли думаю про певну ціль: інтерес і бажання рухатися чи лише втому і напругу?

Завдання:

- Спробуйте відмовитися від однієї маленької цілі, яка лише забирає сили.
- Одну велику справу розділіть на дуже маленькі кроки по 5–10 хвилин.

Практика:

«Повернути опору у тіло»

Перед тим як думати про важливі рішення або плани:

- спробуйте кілька хвилин порухатися;
- потрусити руками або ногами;
- або сильніше відчути опору під ногами.

Іноді тілу потрібно трохи більше відчуття стабільності, щоб людина могла спокійніше зрозуміти, чого вона справді хоче.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 7.06.	ВТ 8.06.	СР 9.06.	ЧТ 10.06.
ПТ 11.06.	СБ 12.06.	НД 13.06.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Як знаходити сенс у звичайних речах?**

Коли людина виснажена або живе у постійній напрузі, навіть повсякденні справи можуть починати здаватися безглуздими або нескінченними. До цього часто додається внутрішній критик: «цього недостатньо»; «я мав(-ла) зробити більше»; «я все роблю не так».

Через це людина перестає помічати навіть ті речі, які насправді підтримують її життя, близьких або майбутнє.

Питання для роздумів:

- Як мої щоденні справи допомагають мені, іншим людям або моєму майбутньому?
- Що станеться, якщо я зроблю щось не “ідеально”, а достатньо добре?
- У які моменти я найбільше знецінюю свої зусилля?

Завдання:

- Спробуйте перетворити одну звичайну справу на щось більш особисте та осмислене.
- Увечері подякуйте собі хоча б за одну річ, яку ви сьогодні зробили.

Практика:

«Не “треба”, а “я обираю”»

Спробуйте звернути увагу, як часто ви говорите собі:

- «я мушу»;
- «треба»;
- «я зобов’язаний(-а)».

Іноді корисно замінити це на «Я обираю зробити це зараз».

Спробуйте також додати до звичайної справи щось невелике, що робить її трохи приємнішою: музику; чай; кілька хвилин тиші або будь-який інший маленький ритуал.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 14.06.	ВТ 15.06.	СР 16.06.	ЧТ 17.06.
ПТ 18.06.	СБ 19.06.	НД 20.06.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **На що я хочу спиратися далі?**

Під час тривалих труднощів людям часто здається, що майбутнє стало дуже невизначеним. Але внутрішня стійкість не завжди означає “точно знати, що буде далі”. Іноді вона починається з простішого: розуміння, ким я хочу залишатися та на що спиратися; і що для мене має значення навіть зараз.

Питання для роздумів:

- Яким(-ою) я хочу бачити себе через рік, пройшовши цей період?
- Що нового я помітив(-ла) у собі за останній час?
- За що або за кого я вдячний(-а) цього місяця?
- Що допомагає мені не втрачати напрямок?

Завдання:

Напишіть короткий лист собі у майбутнє:

- за що ви хочете подякувати собі;
- що хочете зберегти;
- і що для вас зараз справді важливо.

Також сформулюйте одну невелику реалістичну ціль на наступний місяць.

Практика:

«Одна фраза про себе»

Станьте рівно, зробіть кілька глибших вдихів і спробуйте подумки завершити фразу: «Я людина, яка...»

Наприклад

- «...не здається»;
- «...створює тепло для інших»;
- «...продовжує рухатися навіть у складні періоди».

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 21.06.	ВТ 22.06.	СР 23.06.	ЧТ 24.06.
ПТ 25.06.	СБ 26.06.	НД 27.06.	

Visegrad Fund

Тиждень 5: **Помічати те, що вже вдалося**

Коли людина довго живе у стресі або напрузі, вона часто помічає лише те, що не встигла, що не вийшло або що “недостатньо”. Через це легко втратити відчуття власного руху та змін.

Іноді важливо помічати навіть дуже невеликі моменти, у яких людина діяла не “на автоматі”, а відповідно до себе, своїх цінностей або потреб.

Питання для роздумів:

- Яка цінність стала для мене найбільш важливою останнім часом?
- Що допомагає мені не втрачати внутрішню опору?
- Які речі я хочу продовжувати підтримувати у своєму житті?

Завдання:

Створіть свою невелику «Карту опори»:

- 3 мої головні цінності;
- 3 речі, які дають мені відчуття сенсу;
- 3 людини, місця або заняття, які мене підтримують.

Практика:

«Мої маленькі перемоги»

Сядьте і запишіть 5 невеликих моментів за цей місяць, коли ви:

- підтримали себе;
- зробили щось важливе
- для себе або інших;
- не діяли лише “на автоматі”;
- або змогли залишитися ближче до своїх цінностей.

Після цього зробіть для себе щось приємне: прогулянку, ванну, відпочинок або будь-яку маленьку річ, яка дає вам відчуття підтримки.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 28.06.	ВТ 29.06.	СР 30.06.

Протягом цього місяця ми говорили про:

- цінності;
- сенс;
- внутрішню опору;
- і про те, що допомагає людині не втрачати напрямок навіть у складні періоди життя.

Питання для себе:

- Що зараз дає мені найбільше відчуття сенсу?
- Що я почав(-ла) робити трохи інакше, коли відчуваю втому, апатію або втрату мотивації?

Сенс не завжди виглядає як “велика мета” або постійна мотивація.
Іноді він проявляється у:

маленьких щоденних рішеннях;
турботі про когось;
здатності продовжувати;
або у речах, які допомагають людині залишатися ближче до себе.

Visegrad Fund

ЛИПЕНЬ 2027



Фокус місяця:

Емоційне виснаження під час тривалої небезпеки

Емоційне виснаження не завжди помітне зовні. Воно може проявлятися через внутрішню порожнечу; дратівливість; емоційне “оніміння”; відсторонення; або відчуття, що людина вже майже ні на що не реагує.

Життя під час війни або постійної небезпеки змушує нервову систему довго залишатися у стані виживання. Таке виснаження — це не просто “втома” чи звичайне професійне вигорання. Воно виникає тоді, коли людина місяцями або роками живе у напрузі без достатнього відновлення, без відчуття стабільності та без можливості по-справжньому видихнути.

У таких умовах нервова система часто спрямовує всі сили не на відновлення, а просто на те, щоб людина могла продовжувати функціонувати.

Visegrad Fund

Тиждень 1: **ЩО ЗАРАЗ ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗІ МНОЮ?**

Під час тривалого стресу людина часто перестає помічати власне виснаження одразу. Багато хто звикає ігнорувати втому, “дотягувати” день, працювати через силу, або звертати увагу на свій стан лише тоді, коли сил вже майже не залишається.

Поступово повертати увагу до свого стану — це не про “жаліти себе”, а про можливість трохи раніше помічати перевантаження та потребу у паузі.

Питання для роздумів:

- У які моменти дня я найбільше відчуваю виснаження?
- Як моє тіло зазвичай показує втому?
- Який стан я помічаю частіше: напругу, втому, порожнечу, неспокій?
- Які думки найчастіше з’являються, коли я дуже виснажений(-а)?

Запишіть:

«Сьогодні я найбільше відчув(-ла) виснаження, коли...»

_____

_____

Практика:

«Коротка перевірка свого стану»

Один-два рази на день спробуйте ненадовго зупинитися та звернути увагу:

- що я зараз відчуваю;
- де це відчувається у тілі;
- скільки у мене зараз сил: мало / середньо / майже немає.

Не потрібно нічого аналізувати або виправляти. Спробуйте просто помітити свій стан.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ЧТ 1.07.	ПТ 2.07.	СБ 3.07.	НД 4.07.

Visegrad Fund

Тиждень 2: **Виснаження — це не слабкість**

Під час тривалої війни або життя у постійній напрузі емоційне виснаження є природною реакцією організму на перевантаження. Але багато людей починають звинувачувати себе за втому; за те, що “не справляються”; за дратівливість; або за те, що вже немає сил реагувати так, як раніше.

Часто люди продовжують вимагати від себе бути продуктивними, “триматися”, підтримувати інших, залишатися емоційно стабільними навіть тоді, коли внутрішніх ресурсів майже не залишилося.

Виснаження у таких умовах не означає слабкість або “неправильну реакцію”. Це одна з природних реакцій психіки та тіла на тривале життя у небезпеці та невизначеності.

Питання для роздумів:

- За що я найчастіше звинувачую себе останнім часом?
- Які стани або реакції я “не дозволяю” собі?
- Які очікування до себе зараз можуть бути занадто жорсткими?
- Що б я сказав(-ла) іншій людині у такому самому стані?

Запишіть:

«Сьогодні для мене найбільш виснажливим було...»

Практика:

«Це має сенс»

Раз на день спробуйте подумки завершити одну з фраз:

- «Має сенс, що я зараз виснажений(-а), тому що...»
- «З огляду на все, через що я живу, моя реакція зараз...»

Не для того, щоб “змиритися”, а щоб трохи менше воювати із власним станом.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 5.07.	ВТ 6.07.	СР 7.07.	ЧТ 8.07.
ПТ 9.07.	СБ 10.07.	НД 11.07.	

Visegrad Fund

Тиждень 3: **Як трохи зменшувати напругу у тілі?**

Під час тривалого стресу нервова система може постійно залишатися у напрузі, у стані внутрішньої “готовності”, або навпаки — у сильному виснаженні та відключенні.

У таких умовах мета не у тому, щоб “повністю розслабитися”. Для багатьох людей це зараз просто недоступно. Іноді важливішими стають навіть дуже невеликі моменти, коли тіло ненадовго виходить зі стану постійної напруги.

Питання для роздумів:

- Який стан останнім часом я помічаю у себе найчастіше: напругу, втому, оніміння, неспокій?
- Що зазвичай ще більше посилює моє виснаження?
- У які моменти тіло хоча б трохи відпускає напругу?

Запишіть:

«Після цієї паузи я помітив(-ла) у своєму тілі...»

_____

_____

Практика:

«Повернути увагу до тіла»

Спробуйте:

- помити руки прохолодною водою;
- потримати руки під водою трохи довше;
- або звернути увагу на відчуття прохолоди на шкірі.

Повільно спостерігайте: що відчуває тіло; чи змінюється дихання; чи стає напруга хоча б трохи меншою.

Якщо відчуття занадто сильні або неприємні — зупиніться.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 12.07.	ВТ 13.07.	СР 14.07.	ЧТ 15.07.
ПТ 16.07.	СБ 17.07.	НД 18.07.	

Visegrad Fund

Тиждень 4: **Коли всього стає забагато**

Емоційне перевантаження може проявлятися дуже по-різному: через дратівливість; сльози; “емоційне відключення”; різкі реакції; або відчуття, що навіть прості речі стають непосильними.

Такі реакції не завжди означають, що людина “не контролює себе”. Часто це ознака того, що психіка та нервова система вже довго працюють на межі можливостей.

Питання для роздумів:

- Які емоції останнім часом з’являються у мене найчастіше?
- У які моменти я відчуваю, що “всього забагато”?
- Що зараз перевантажує мене найбільше?

Запишіть:

«Коли мені стало занадто важко, я спробував(-ла)...»

_____

«Після цього я помітив(-ла)...»

_____

Практика:

«Одна маленька дія»

Коли емоцій або напруги стає забагато, спробуйте не змінити весь свій стан одразу, а зробити одну невелику дію:

- якщо хочеться повністю закритися — написати одне повідомлення;
- якщо “застигли” — трохи порухатися;
- якщо з’являється сильна злість — зробити паузу перед відповіддю;
- якщо відчуваєте внутрішню порожнечу — звернути увагу на звук, світло, воду або музику.

Таким чином можна трохи зменшити перевантаження.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 19.07.	ВТ 20.07.	СР 21.07.	ЧТ 22.07.

ПТ 23.07.	СБ 24.07.	НД 25.07.

Visegrad Fund

Тиждень 5: **Маленьке відновлення теж має значення**

Під час війни або тривалого виснаження повноцінний відпочинок часто недоступний. Багато людей живуть у режимі постійних новин, тривог, роботи, відповідальності і відчуття, що “розслаблятися зараз не можна”.

Але навіть короткі повторювані моменти, у яких організм отримує хоча б трохи менше напруги, можуть допомагати нервовій системі поступово не виснажуватися ще більше.

Питання для роздумів:

- Що зараз реально доступне мені як підтримка?
- Що допомагає моєму організму не виснажуватися ще більше?
- Які маленькі речі допомагають мені триматися?

Складіть список:

«5 речей, які хоча б трохи допомагають мені триматися»

_____

_____

_____

_____

_____

Практика:

«Три маленькі паузи»

Спробуйте протягом дня знайти хоча б три дуже короткі моменти для себе:

- хвилину тиші;
- сісти;
- кілька повільних вдихів/видихів;
- подивитися у вікно;
- розслабити плечі;
- або просто ненадовго зупинитися.

Ці моменти не обов’язково мають одразу “заспокоювати”. Іноді навіть коротка пауза вже є підтримкою для виснаженого організму.

Visegrad Fund

Нотатки Тижня

ПН 26.07.	ВТ 27.07.	СР 28.07.	ЧТ 29.07.

ПТ 30.07.	СБ 31.07.

Visegrad Fund

Підсумок Місяця

Цей місяць був про емоційне виснаження під час тривалого стресу та життя у постійній невизначеності.

Виснаження не завжди виглядає як “сильна втома”. Воно може проявлятися через:

- внутрішню порожнечу;
- дратівливість;
- емоційне оніміння;
- втрату сил;
- відчуття, що людина просто продовжує функціонувати “на автоматі”.

Мета була не у тому, щоб “прибрати” виснаження або швидко повернутися у ресурсний стан.

Іноді важливішим стає:

- трохи раніше помічати свій стан;
- менше звинувачувати себе за втому;
- і знаходити навіть дуже невеликі моменти підтримки та відновлення.

Навіть короткі паузи, невеликі зміни або здатність чесніше помічати свій стан можуть бути важливими для людини, яка довго живе у напрузі.

Visegrad Fund

Корисні контакти психологічної підтримки та реабілітації

Психологічні кризові лінії

Назва	Телефон / контакт	Сайт / форма	Довідка
Лінія психологічної підтримки Spirit	0 800 333 161	https://www.spirit.org.ua	Цілодобова лінія психологічної підтримки; 06.00-00.00; Spirit це команда спеціалістів з психічного здоров'я – психологів та психотерапевтів з багаторічним досвідом.
Гаряча лінія українського ветеранського фонду	0 800 33 20 29	https://veteranfund.com.ua	Психологічна кризова допомога; цілодобово
LifeLine запобігання самогубствам	7333 чат на сайті	https://lifelineukraine.com	Лінія запобігання самогубствам + режим чату на сайті; цілодобово
Національна психологічна асоціація	0 800 100 102 чат на сайті	https://help.npa-ua.org	На лінії працюють фахові психологи, з досвідом та навичками надання допомоги у кризових ситуаціях.
Варто Жити	5522	https://vartozhyty.com.ua/	Безкоштовна психологічна допомога, кризове консультування, психологічна допомога; 11.00-19.00 пн-пт
2345 Лінія психологічної підтримки для чоловіків	2345	–	Психологічна кризова допомога -безкоштовна, анонімна та конфіденційна психологічна допомога спеціально для чоловіків, доступна щодня з 14:00 до 06:00

Онлайн чати психологічної підтримки

Назва	Телефон / контакт	Сайт / форма	Довідка
Психологічна підтримка військовослужбовців	телеграм @pidtrymkainua	https://t.me/pidtrymkainua	необмежена кількість консультацій з психологом; 10:00 - 20:00
LifeLine	чат на сайті	https://lifelineukraine.com	цілодобово
Онлайн чат Krisenchat Ukrainian	телеграм/ватсап	https://krisenchat.de/ukraine?chat=true	цілодобово
Чат бот Центр Підтримки Атлант	телеграм	https://t.me/Atlant_SC_bot	Гаряча лінія підтримки для військових та їх родин
Чат-бот психологічної допомоги “Друг. Перша допомога”	телеграм	https://t.me/friend_first_aid_bot	Чатбот першої психологічної допомоги. Розроблений за науково доведеними протоколами; цілодобово

Консультації та психотерапія 10+ сеансів

(контакти за QR-кодом)

Стаціонарна психологічна реабілітація до 21-30 днів з харчуванням

Назва	Телефон / контакт	Сайт / форма	Довідка
Центр ментального здоров'я та реабілітації "Лісова Поляна	073 450 60 00	www.lisovapoliana.com.ua	Пуща Водиця. Є першим в Україні медичним центром зі спеціалізацією на лікуванні психотравми, наслідків посткомоційного синдрому, а також допомозі особам, які пережили полон та тортури.
Центр психологічної та соціальної реабілітації КНП КМКЛ №10 «Психіатричне відділення»	097 604 64 54 044 337 54 95	crisiscenter.kyiv.ua	Київ. ПТСР, депресія, тривожні розлади і т.д. - стаціонарне перебування з безкоштовним харчуванням, 3 тижні. Є психіатри + психотерапевти + медикаменти.
UNBROKEN Ukraine	0 800 333 003	unbroken.org.ua	Львів. У Центрі займаються фізичною, психологічною та психосоціальною реабілітацією.
Львівський обласний клінічний психо-неврологічний диспансер	032 275 18 25	lokpnd.com.ua	Львів. Безкоштовна амбулаторна і стаціонарна допомога для ВПО і амбулаторна психологічна реабілітація для військовослужбовців і їх родичів.
Стаціонарне лікування "Психіатрія»	044 293 85 85	psychiatry-kyiv.itmed.org	Київ. Комунальне некомерційне підприємство «Клінічний заклад з надання психіатричної допомоги «ПСИХІАТРІЯ».

КОМАНДА ПРОЄКТУ

Ксенія Тереза Тарнавська (БО «Дерево Мого Життя») – авторка ідеї та концепції календаря-тулкіту

Марта Месарош (Фундація «Корделія») – методологічний внесок та розробка змісту

Анастасія Кур'ята (БО «Дерево Мого Життя») – головна редакторка, розробка змісту, аналіз потреб, адаптація та переклад тулкіту

Аліса Фільчакова (AMIGA) – експертний внесок у розробку змісту

Домініка Поткanська («Фундація Польський Міграційний Форум») – експертний внесок у розробку змісту

Олександра Коваленко (БО «Дерево Мого Життя») – дизайн

Kseniia Teresa Tranavska (Tree of My Life) – toolkit-calendar concept idea

Márta Mészáros (Cordelia Foundation) – methodological input and content development

Anastasiia Kuriata (Tree of My Life) – lead editor, content development, needs assessment, toolkit adaptation and translation

Alisa Filchakova (AMIGA) – methodological and content contribution

Dominika Potkańska (Polskie Forum Migracyjne) – methodological and content contribution

Oleksandra Kovalenko (Tree of My Life) – design

Visegrad Fund