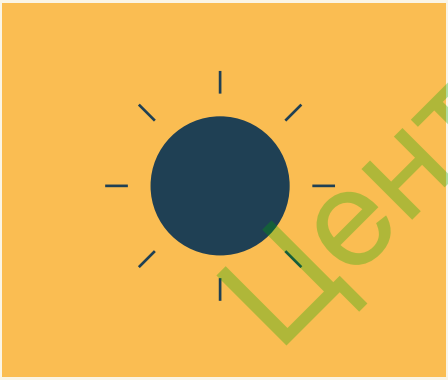
Купить Дневник настроения. Мое состояние меняется

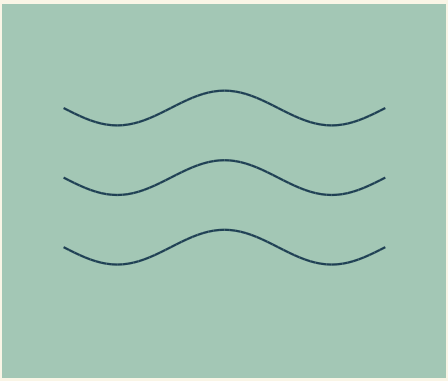
ДНЕВНИК НАСТРОЕНИЯ, ЭНЕРГИИ И АКТИВНОСТИ

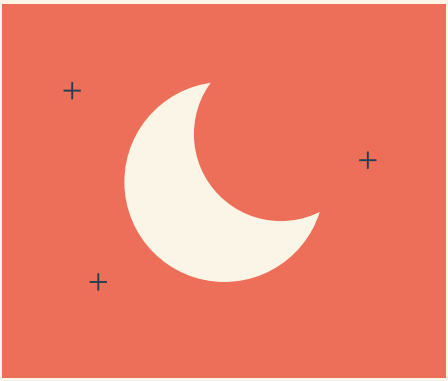
Моё состояние меняется

Замечать свой ритм, день за днём.









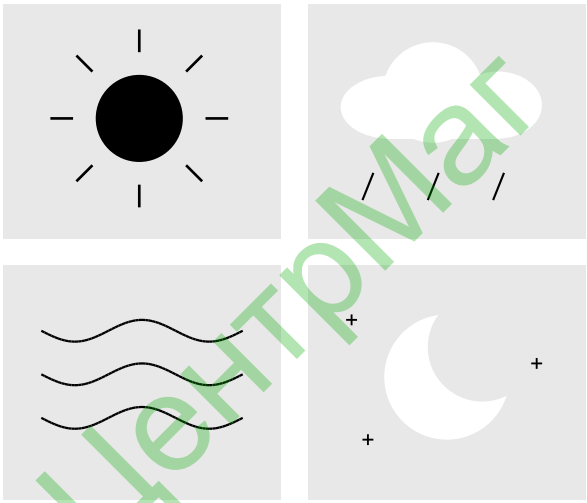
ЦентрМаг

РАЗНЫЕ ДНИ. ВНИМАНИЕ К СЕБЕ.

ЦентрМаг

Моё состояние меняется

Наблюдения о настроении, силах и повседневной жизни.



ЦентрМаг

МОЁ ИМЯ

ПЕРИОД НАБЛЮДЕНИЙ

Три стороны одного дня



НАСТРОЕНИЕ / ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

Отмечай общий фон и отдельные чувства. Радость, тревога и раздражение могут сочетаться. Можно записать их словами.

ЭНЕРГИЯ / СКОЛЬКО У МЕНЯ СИЛ

Сил может быть мало при спокойном настроении или много при раздражении. Оцени этот показатель отдельно.

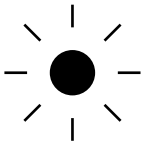
ЦентрМаг

АКТИВНОСТЬ / ЧТО Я ДЕЛАЮ

Отмечай объём и темп дел, общения и движения относительно привычного. Активность не равна пользе или продуктивности.

28 дневных разворотов. Пропуски допустимы. Дневник не ставит диагноз и не заменяет помощь специалиста.

Мой обычный уровень



Балл	Настроение	Энергия	Активность
-2	Сильно снижено	Гораздо меньше сил	Гораздо меньше дел
-1	Ниже обычного	Меньше обычного	Меньше обычного
0	Обычное для меня	Обычная	Обычная
+1	Выше обычного	Больше обычного	Больше обычного
+2	Необычно приподнято	Гораздо больше сил	Гораздо больше дел

ЦентрМаг

Личные шкалы без диагностических порогов. «Выше» не означает «лучше». Пропуск — не ноль. Раздражение отмечай отдельно словами.

Как бывает обычно

/ /

ОБЫЧНЫЙ СОН / УРОВЕНЬ СИЛ / ТЕМП ДЕЛ

КАК Я ОБЩАЮСЬ И ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ В ОБЫЧНЫЕ ДНИ

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ САМ(А) ЗАМЕЧАЮ ПЕРВЫМИ

ЦентрМаг

Что стоит рядом с состоянием



СОН И РЕЖИМ

Отмечай примерную продолжительность сна, время подъёма и изменения графика. Не нужно следить за часами ночью ради записи.

СОБЫТИЯ И НАГРУЗКА

Работа, общение, отдых, болезнь, поездка или конфликт могут совпадать с переменами. Такое совпадение ещё не доказывает причину.

ЛЕЧЕНИЕ И ВЕЩЕСТВА / ПО ЖЕЛАНИЮ

Можно отметить приём по назначению, пропуск, побочный эффект, кофеин или алкоголь. Не меняй лечение по графику дневника самостоятельно.

ЦентрМаг

Когда стоит обсудить изменения

/ /

Если перемены настроения выражены, продолжаются или мешают повседневной жизни, обратись к врачу или специалисту по психическому здоровью. Оценки дневника не определяют наличие расстройства.

Особенно важно своевременно обсудить заметно меньшую потребность во сне вместе с необычным подъёмом энергии, ускорением мыслей, раздражительностью или рискованными поступками.

Если состояние резко ухудшается или появляется опасность для тебя или окружающих, обратись за срочной медицинской помощью.

ЦентрМаг

МОЙ СПЕЦИАЛИСТ / КОНТАКТ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ

Мои опоры



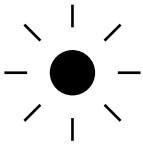
ЧТО ХОЧУ ПОНЯТЬ ЗА ВРЕМЯ НАБЛЮДЕНИЙ

ЛЮДИ / УСЛОВИЯ / ПРИВЫЧНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖКИ

КАКОЙ ТЕМП ЗАПИСЕЙ БУДЕТ МНЕ УДОБЕН

ЦентрМаг

Как я сегодня



Дата _____ Особенности дня _____

Момент / время	Настроение −2…+2	Энергия −2…+2	Активность −2…+2
Утро _____			
Вечер _____			

Сон: примерно _____ ч. Подъём _____ Дневной сон _____

ЧУВСТВА / РАЗДРАЖЕНИЕ	МЫСЛИ / ВНИМАНИЕ

Что было необычным для меня сегодня?

ЦентрМаг

Из чего сложился день

Время	Дела / общение / движение / отдых	Самочувствие после

ВАЖНОЕ СОБЫТИЕ / ИЗМЕНЕНИЕ РЕЖИМА ИЛИ ЛЕЧЕНИЯ

ЧТО ПОДДЕРЖАЛО

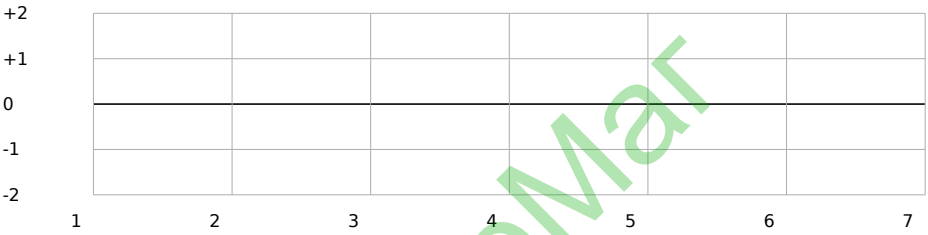
ЧТО МНЕ НУЖНО ДАЛЬШЕ

ЦентрМаг

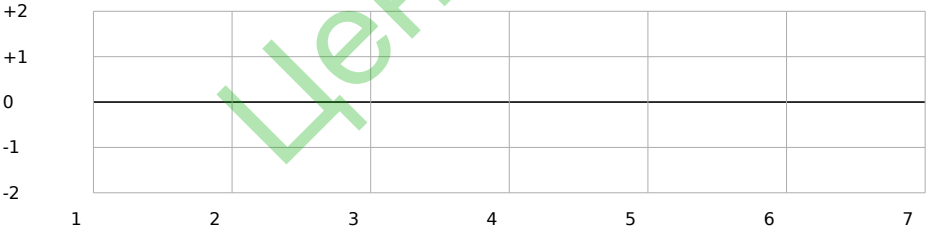
Три линии рядом

Отметь точки по вечерним оценкам. Дни 1–7 — внутри недели.

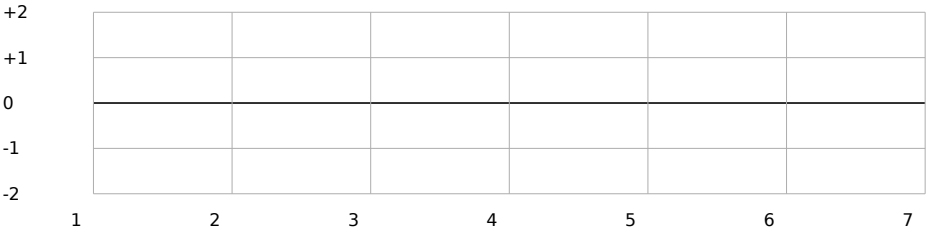
НАСТРОЕНИЕ



ЭНЕРГИЯ



АКТИВНОСТЬ



ЦентрМаг

Что совпало по времени



День	Сон, ч	События / нагрузка	Необычное для меня
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

ЦентрМаг

Какие изменения стоит обсудить? Отметь даты.

Что я начинаю понимать

/ /

КОГДА НАСТРОЕНИЕ, ЭНЕРГИЯ И АКТИВНОСТЬ РАСХОДИЛИСЬ

КАК ЭТО ВЛИЯЛО НА ДЕЛА, ОТНОШЕНИЯ И ОТДЫХ

ЧТО ПОМОГАЛО / КАКИЕ ВОПРОСЫ ОСТАЛИСЬ

ЦентрМаг

Следующая неделя без гонки



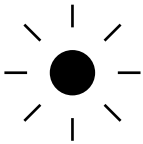
ЧТО ХОЧУ СОХРАНИТЬ В РЕЖИМЕ И ПОДДЕРЖКЕ

ЧТО УПРОЩУ / О ЧЁМ ПОПРОШУ

ЧТО НУЖНО ОБСУДИТЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ / КОГДА

ЦентрМаг

Моя картина изменений



ЧТО ПОВТОРЯЛОСЬ / КАК ДОЛГО / ПРИМЕРЫ И ДАТЫ

ЧТО БЫЛО НЕОБЫЧНЫМ ДЛЯ МОЕГО ОБЫЧНОГО СОСТОЯНИЯ

ЧТО МНЕ ПОМОГАЛО / ЧТО ХОЧУ УТОЧНИТЬ

ЦентрМаг

Замечать и обращаться

/ /

Изменение, которое важно заметить	Что могу сделать для поддержки	К кому / когда обращусь

ЦентрМаг

Подготовлю разговор



ЧТО БЕСПОКОИТ / КАК ВЛИЯЕТ НА ЖИЗНЬ

СОН / ЛЕКАРСТВА / ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

ВОПРОСЫ / КАКАЯ ПОМОЩЬ МНЕ НУЖНА

ЦентрМаг

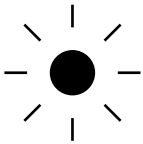
Состояние в словах и линиях



Можно написать, нарисовать или оставить страницу пустой.

ЦентрМаг

Мой план поддержки



СОГЛАСОВАННЫЕ ШАГИ / ЧТО ХОЧУ ПРОДОЛЖИТЬ

ЛЮДИ И КОНТАКТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ МНЕ ПОД РУКОЙ

КОГДА ВЕРНУСЬ К НАБЛЮДЕНИЯМ ИЛИ ОБСУЖДЕНИЮ

ЦентрМаг

ЦентрМаг

Не каждый день похож на вчера. Каждый заслуживает внимания.

ЦентрМаг



НАСТРОЕНИЕ. ЭНЕРГИЯ. АКТИВНОСТЬ. МОЙ РИТМ.