Аналіз причин

за біопсихосоціальною моделлю

Наш стан залежить від трьох рівнів, які весь час впливають один на одного: тіла, психіки і того, як влаштоване життя навколо. Ви оціните 20 аспектів життя і побачите, де у вас ресурс, де бракує сил і з чого почати зміни. Займає 10–15 хвилин.

Як заповнювати

1. **На сторінках 2–4 — 20 аспектів життя.** Біля кожного аспекту прочитайте питання і подумайте, як це у вас. Писати відповіді не треба, можна зупинитися лише на тих, що відгукуються.

2. **Обведіть одне число від 0 до 10:** наскільки вас це зараз влаштовує. 0 — зовсім не влаштовує, 10 — усе чудово. Довго не думайте, перше відчуття найточніше.

3. **Дайте відповідь: чи хочете змінити це в першу чергу?** Якщо так, поставте галочку ☐ так. Якщо не впевнені, нічого не ставте.

4. **Перенесіть оцінки на колесо** (с. 5) і з'єднайте точки. Одразу видно, де провали, а де ресурс.

5. **На с. 6 випишіть аспекти, де поставили галочку,** і кілька слів до кожної: як зараз, як хочеться і перший маленький крок. Простіше фактами: «сплю 5 годин», а не «сплю погано». Сторінка 7 — за бажанням.

Це не тест і не діагноз. Онлайн-версію з автоматичним колесом можна пройти на сайті lolitabogdanova-psy.com у розділі «Тести».

Лоліта Богданова

клінічний психолог-травматерапевт · коуч · консультант Harrison Assessments

t.me/lolita_bogdanova

Тіло · фізичне здоров'я та енергія

1. Здоров'я і тіло

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Як ви загалом почуваєтеся фізично останнім часом?
- Що в тілі зараз турбує?
- Які сигнали тіла ви помічаєте, але відкладаєте «на потім»?
- Коли востаннє були в лікаря або здавали аналізи? Чи приймаєте ліки постійно?
- Як ви ставитеся до свого тіла: дбаєте про нього чи частіше вимагаєте від нього?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Сон

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Скільки годин ви зазвичай спите останні два тижні?
- Чи легко засинаєте? Чи прокидаєтеся вночі?
- Як почуваєтеся зранку: є відчуття, що сили відновилися?
- Що заважає вам спати так, як хотілося б?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Харчування і вода

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Чи регулярно ви їсте? Чи буває, що забуваєте поїсти?
- Що у вашому харчуванні вже добре, а що турбує?
- Чи вистачає вам води протягом дня?
- Чи буває, що їжа стає способом заспокоїтися, а не відповіддю на голод?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Рух

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Скільки руху у вашому тижні: прогулянки, спорт, вправи, танці?
- Чи вистачає його, щоб почуватися бадьоро?
- Який рух приносить вам задоволення, а не відчувається обов'язком?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Відновлення

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Що допомагає вам розслабити тіло і відновити сили: прогулянка, масаж, лазня, йога, дихання, тиша?
- Як часто вдається це робити?
- Чи дозволяєте ви собі відпочивати без відчуття провини?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Звички

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Чи є звички, які забирають у вас енергію: алкоголь, куріння, багато кави чи солодкого, телефон перед сном?
- У які моменти вони з'являються найчастіше?
- Від чого хотілося б відмовитися або що змінити?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Психіка · ставлення до себе, до життя і до людей

7. Ставлення до себе

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Як би ви описали себе кількома словами?
- Які ваші сильні сторони? Що цінують у вас інші?
- Як ви говорите з собою, коли щось не виходить: підтримуєте чи критикуєте?
- Чи комфортно вам наодинці з собою?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Настрій

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Який настрій найчастіше супроводжує ваш день останнім часом?
- Чи помітили зміни за останні місяць-два: перепади настрою, апатію, бажання усамітнитися?
- Що зазвичай покращує ваш настрій?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Тривога і напруга

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Чи часто ви хвилюєтеся, навіть коли нічого особливого не відбувається?
- Чи прокручуєте в голові негативні сценарії? Чи вдається зупинити ці думки?
- Де в тілі ви відчуваєте напругу?
- Що допомагає вам заспокоїтися?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Емоції і гнів

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Чи помічаєте, що саме відчуваєте і чому?
- Чи вдається прожити емоцію і відпустити, а не носити її в собі довго?
- Наскільки легко вас вивести з рівноваги?
- Як ви справляєтеся з роздратуванням і злістю?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Критика і межі

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Як ви реагуєте на зауваження і критику: образа, злість, сумнів у собі чи інтерес?
- Чи легко вам просити про допомогу?
- Чи вдається відмовляти, коли не хочете або не можете?
- З ким це вдається легше, а з ким складніше?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Самоорганізація

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Чи вдається вам планувати день і тиждень?
- Чи доводите справи до кінця? Чи часто відкладаєте важливе на останній момент?
- Що допомагає вам не загубитися в справах: список, планер, нагадування?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Радість і сенс

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Чим ви любите займатися у вільний час?
- Коли востаннє ви робили щось просто для задоволення?
- Що для вас зараз найважливіше в житті?
- Заради чого ви робите те, що робите?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Соціальний контекст · робота, гроші, стосунки, середовище

14. Баланс часу

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Згадайте звичайний тиждень. Скільки часу йде на роботу, близьких, побут і на вас самих?
- Якої ролі зараз забагато?
- На що вам найбільше бракує часу?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Робота

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Наскільки вам подобається те, чим ви займаєтеся?
- Чи відчуваєте, що використовуєте свої сильні сторони і таланти?
- Чи є у вас простір для розвитку? Куди хочеться рости?
- Як ви почуваєтеся в неділю ввечері перед робочим тижнем?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Фінанси

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Чи вистачає доходу на ваші потреби і бажання?
- Чи плануєте бюджет? Чи є запас на непередбачені витрати?
- Що ви відчуваєте, коли думаєте про гроші?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Житло і середовище

Змінити в першу чергу? ☐ так

- У яких умовах ви зараз живете і працюєте?
- Чи почуваєтеся там у безпеці?
- Що в цих умовах радує, а що заважає відпочити й розслабитися?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Сім'я і партнер

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Як вам у стосунках з партнером, дітьми, батьками, іншими близькими?
- Чи відчуваєте підтримку від близьких?
- Чи можете бути з ними собою?
- Що в цих стосунках радує, а що хотілося б змінити?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Друзі і підтримка

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Чи є люди, до яких можна звернутися у важкий момент?
- Чи легко вам відкриватися і довіряти?
- Після спілкування ви більше наповнюєтеся чи втомлюєтеся?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Новини і соцмережі

Змінити в першу чергу? ☐ так

- Скільки часу на день забирають новини і соцмережі?
- Навіщо ви їх відкриваєте: дізнатися важливе, відволіктися, за звичкою?
- Як ви почуваєтеся після них?

Наскільки влаштовує: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Колесо стану

Позначте на кожному промені свою оцінку (0 у центрі, 10 на краю) і з'єднайте точки.



Що хочу змінити

1 **Аспект:** _____

Як зараз (фактами)

Як хочеться, щоб було

Перший маленький крок

2 **Аспект:** _____

Як зараз (фактами)

Як хочеться, щоб було

Перший маленький крок

3 **Аспект:** _____

Як зараз (фактами)

Як хочеться, щоб було

Перший маленький крок

4 **Аспект:** _____

Як зараз (фактами)

Як хочеться, щоб було

Перший маленький крок

5 **Аспект:** _____

Як зараз (фактами)

Як хочеться, щоб було

Перший маленький крок

Що ще важливо врахувати

За бажанням. Те, що впливає на все одразу.

Що зараз сильно впливає на життя

Війна, переїзд, втрати, важливі зміни за останній рік, тиск з боку інших людей.

Що вас тримає

На що чи на кого ви можете спертися вже зараз.

Досвід допомоги

Чи зверталися раніше до психолога, психотерапевта чи психіатра? Що допомагало?

Хочеться розібрати відповіді разом? Напишіть мені.

Перша зустріч у Zoom триває 30 хвилин і безкоштовна

t.me/lolita_bogdanova