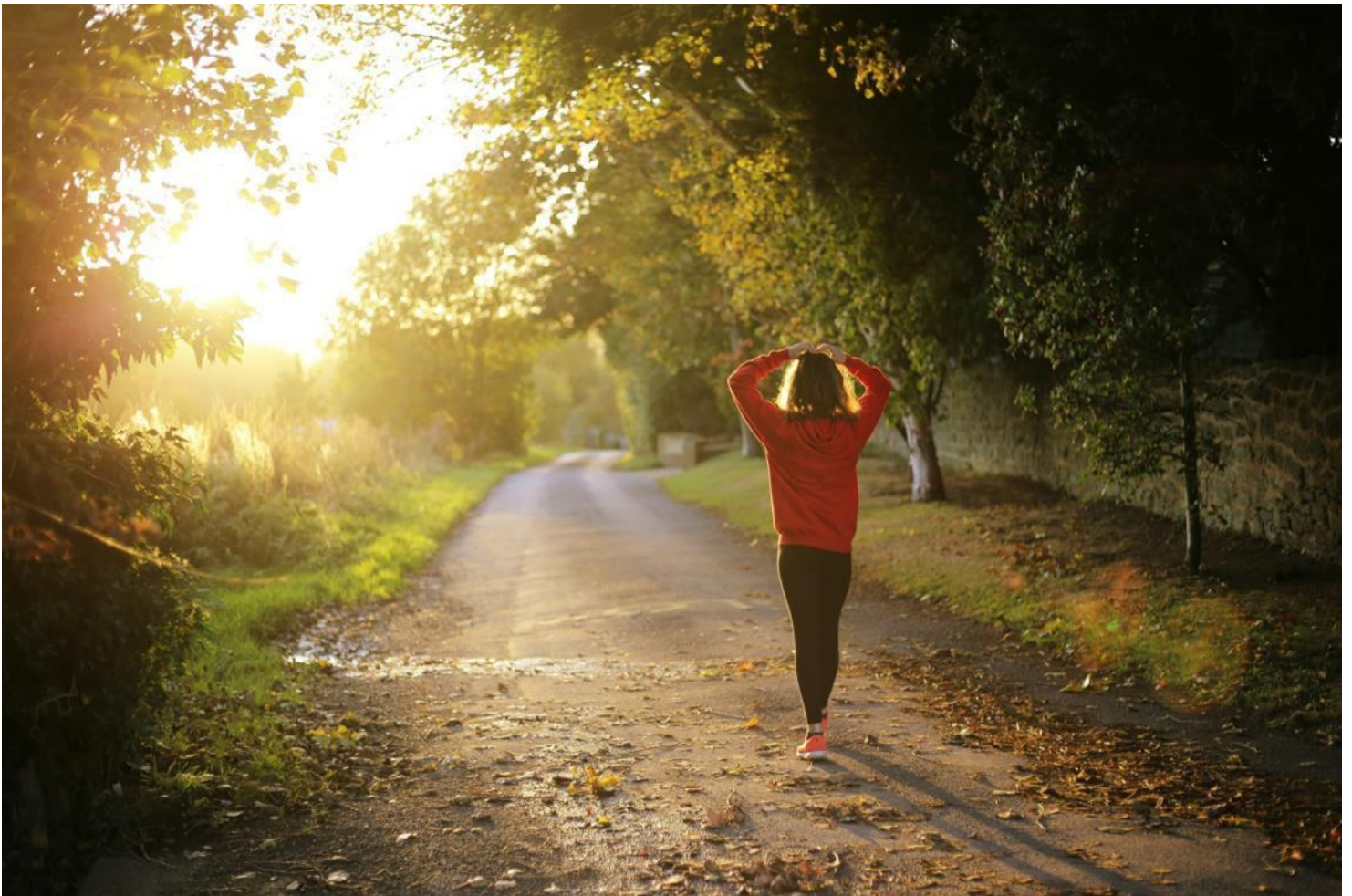


# Ваше життя та шлях до відновлення



# Вітаємо

Ласкаво просимо до робочого зошита «Ваше життя та відновлення». Ви можете використовувати його самостійно або разом із відео «Ваше життя та відновлення» або у групі.

Ми використовуємо ідею лісу, щоб розповісти історію про життя. Ми поговоримо про важливі життєві події, якими можуть бути значні втрати, смерть близької людини, травма, початок або повторення психічного захворювання, фізичне захворювання, проблема вживання психоактивних речовин або травма, яка стала причиною інвалідності. Такі події можуть виникати неодноразово у вашому житті.

Щоб проілюструвати вплив цих подій і те, що відбувається після них, ми поговоримо про процес, який називається відновленням, що означає знайти **свій** шлях у житті та жити життям, яке **ви** хочете.

Робочий зошит також проведе вас через процес розробки планів, які можуть допомогти визначити, що для вас буде відновленням, що для вас буде благополуччям та як справлятися з періодами кризи, якщо вони виникнуть.

Ми сподіваємося, що цей робочий зошит допоможе вам дослідити, обдумати та створити стратегії і плани, які допоможуть вам залишатися здоровими та будувати ваше життя таким, яким ви його хочете. Це ваше життя, тому використовуйте ті частини робочого зошита, які вам корисні, а інші залиште.

Ми заохочуємо вас поговорити зі своїми близькими людьми та тими, хто допомагає вас професійно, про свої ідеї. Особливо якщо ви хочете, щоб вони брали участь у вашому житті та відновленні.

Ми хотіли б отримати ваш відгук, для цього ви можете скористатись одним із наведених нижче варіантів:

Скористайтесь цим посиланням: [опитування](#) або відскануйте QR-код



## Зміст

### Сторінка

- 1 Вітаємо
- 3 Ваше життя як прогулянка в лісі
  
- 4 Відновлення після важливої життєвої події
  - Ваша стійкість
  - Ваші група підтримки
  - Оцінка якості вашого життя
  
- 8 Надії та мрії
  - Важливість надій і мрій
  - Пробудження надій і мрій
  - Досліджуючи свої надії та мрії
  - Найкраще для вас місце для життя
  - Важливість спільноти
  - Ваші зв'язки
  - Ваше благополуччя
  - Ваш час
  
- 15 Ваш компас
  - Ваші цінності
  - Робочий аркуш «Мої цінності».
  - Ваша особистість
  - Використання свого внутрішнього компаса
  - Ваша теперішня та майбутня особистість
  - Робочий аркуш «Моя особистість»
  - Робочий аркуш «Моя теперішня особистість»
  - Робочий аркуш «Моя бажана особистість»
  - Вираження своєї ідентичності
  - Ваше життя або план відновлення
  - Робочий аркуш «Ваше життя або план відновлення»
  
- 27 Пошук свого шляху
  - Зупиніться, подихайте, подумайте
  - Мудрий розум
  - S.O.A.R.
  - Робочий аркуш «Вибір із системи СВДП»
  - Вибір та контроль
  - Кризовий план
  - Робочий аркуш «Мій кризовий план»
  - Шкала якості життя

# Ваше життя як прогулянка в лісі

Уявіть, що ви гуляєте лісом. Це чудовий день.

Подумайте про цю картину лісу як про час свого життя, коли ви почувалися добре.

**Як би ви описали своє життя або свої почуття, коли ви відчуваєтеся добре?**

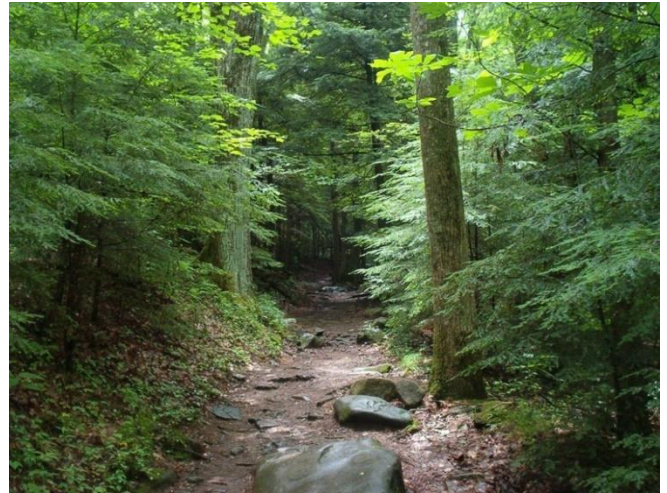
---

---

---

---

---



Раптом ви бачите вогонь!

Ви можете панікувати, відчувати тривогу або жах. Після лісової пожежі ліс виглядає безплідним.

Дерева мертві. Тварини зникли.

Можливо, ви пережили кризу, подібну до цієї пожежі, у своєму житті.

Криза може бути значною втратою, смертю близької людини, травмою, психічним захворюванням, гендерним насильством, расово

мотивованим злочином, фізичною хворобою, проблемою вживання психоактивних речовин або травмою, яка призводить до фізичної вади.

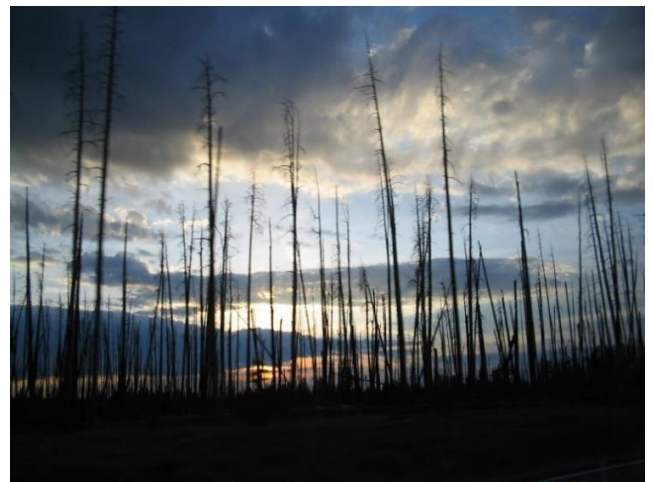
Під час кризи ви можете панікувати, відчувати тривогу або жах. Ви можете зазнати значних втрат. Ви можете втратити надію, що все зміниться. Ви можете думати, що ваше життя завжди буде таким. Інші люди також можуть сказати вам це. У всіх нас бувають важкі часи. Ви не самотні.

Ваші емоції можуть бути тривожними, негативними або надмірними. Вони можуть бути незручними або навіть болючими. Але всі ваші емоції є природними і є частиною людського життя. Дозволивши собі відчути і пережити всі ці емоції, ви зможете стати більш стійким і легше відновитися .

**Які емоції ви пережили?**

---

---



# Відновлення після важливої життєвої події



Після пожежі ліс може виглядати безплідним, але він не мертвий назавжди. Відбувається природний процес регенерації. Рослини починають рости самі. Але ці нові рослини можна легко витоптати.

Так само і люди.

Після травми, руйнівної втрати, серйозної хвороби (фізичної чи психічної) або травми ми знову починаємо думати про своє життя. "Що я збираюсь зробити? Що буде зі мною?" Це частина природного процесу одужання, частина процесу відновлення. Важливо захистити цей процес і не засуджувати нікого. Ми ніколи не знаємо, які ідеї розвиватимуться.

**Які у вас (були) думки, коли ви починаєте(ли) процес відновлення?**

---

---

---

---

**Які були ознаки того, що ви одужуєте після цієї події?**

---

---

---

---

# Ваша стійкість

Стійкість — це ваша здатність долати труднощі й успішно адаптуватися до них. Це ваша здатність бути наполегливим, коли все важко. На жаль, ваша стійкість може з часом ослабнути, і ви почуватиметеся невмотивованими та вразливими.

Життєві події, які є важкими та тривожними, є неминучою, але небажаною частиною життя будь-якої людини. Хоча їх часто важко подолати, є способи підвищити вашу стійкість, зокрема дослідити вашу особистість, пробудити надію, розвинути свої зв'язки, зменшити негативні наслідки у вашому житті та навчитися робити ефективний вибір. Є багато варіантів, які ми можемо зробити — як всередині себе, так і в наших діях у світі навколо нас.

**Що допомогло вам пережити значу подію в житті?**

---

---

---

---

**Що ви зробили, щоб повернутися до благополуччя?**

---

---

---

# Ваша група підтримки

Під час важливих життєвих подій, які викликають тривогу, важливо мати підтримку.

Такою підтримкою можуть бути сім'я, та друзі, однолітки, сусіди, психолог, ваш лікар, гаряча лінія, відділення невідкладної допомоги в лікарні або психіатричне стаціонарне відділення.



**Хто є/були вашими помічниками під час значної життєвої події?**

---

---

---

**Як вони підтримували вас, коли ви оговтувалися після важливої життєвої події?**

---

---

---

Після кризи ваша група підтримки може змінитися. Вашою опорою можуть бути сім'я, друзі, знайомі, служба психічного здоров'я чи вживання психоактивних речовин, гаряча лінія, група самопомоги, служба підтримки.

**Хто вас підтримує зараз?**

---

---

---

---

## Оцінка якості вашого життя

Тест Всесвітньої організації охорони здоров'я «Якість життя» (див. Додаток А, сторінка 38) — це те, що ви можете використати, щоб допомогти вам самостійно оцінити якість вашого життя. Це 26 запитань про ваше життя, яким воно є зараз. Запитання пропонують оцінити твердження за шкалою від 1 до 5 або від «дуже задоволений» до «дуже незадоволений». Відповідайте на запитання якомога чітко. Правильних чи неправильних відповідей немає. Це тільки ваші відповіді.

Деякі запитання можуть здатися трохи особистими або все це може здатися надто важким. Наприклад, у питанні 26 запитується, наскільки ви задоволені своїм сексуальним життям. Вам не зобов'язані відповідати на це питання, і вам не треба ділитися ніякими деталями.

Розглядаючи важливі для вас аспекти, ця анкета може допомогти вам оцінити якість вашого життя в різних сферах. Ви можете побачити, якими частинами ви задоволені, а якими ні.

Ви зможете побачити своє становище у сферах, які цінні та важливі для вас. Ви зможете вирішити чи потрібно щось змінити для покращення цих сфер. Бали у кожному розділі призначені лише для того, щоб допомогти вам побачити, де, на вашу думку, якість вашого життя є високою, а де – потребує покращення. Ви також зможете використовувати це в розмовах із своїми помічниками і групою підтримки. Якщо ви регулярно повертатиметесь до цього тесту, це може допомогти вам зрозуміти, як ваше життя змінюється з часом і чи допомагає вам те, що ви робите, щоб допомогти собі.

### Шкала якості життя

Наступні запитання - про те, як ви ставитесь до якості свого життя, здоров'я чи інших сфер життя. Прочитайте кожне запитання разом із варіантами відповідей. Будь ласка, обведіть номер під варіантом відповіді, який найкраще описує ваш досвід за останні **два тижні**. Якщо ви не впевнені, який варіант відповіді вибрати, перша відповідь, про яку ви думаєте, часто є найкращою.

	Дуже погано	Погано	Ні добре, ні погано	Добре	Дуже добре
1. Як би ви оцінили якість свого життя?	1	2	3	4	5

	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?	1	2	3	4	5

	Надзвичайно	Дуже	Середньо	Трішки	Зовсім ні
3. Наскільки ви відчуваєте, що фізичний біль заважає вам робити те, що вам потрібно?	1	2	3	4	5
4. Наскільки вам потрібно будь-яке лікування, щоб функціонувати у вашому повсякденному житті?	1	2	3	4	5

	Зовсім ні	Трішки	Середньо	Дуже	Надзвичайно
5. Наскільки ви насолоджуєтесь життям?	1	2	3	4	5



# Надії та мрії

## Важливість надій та мрій

Коли ви одужуєте, у вас можуть з'явитися ідеї або відчуття того, що ви хочете зробити, щось, що вам потрібно. Або у вас може бути картина того, як ви хочете, щоб виглядало ваше життя. Надія - це віра в можливість бажаного майбутнього. Ваші мрії роблять це майбутнє більш реальним, уявляючи деталі та відчуваючи потяг до цієї мрії. Надію пробуджують думки і мрії. Коли у вас є надія, ви заряджаєтеся енергією і хочете здійснювати свої мрії.

Вони можуть бути різними. Це можуть бути такі речі, як:

- Повернення до навчання
- Вивчення того, що вам потрібно
- Виписка з лікарні
- Влаштування на роботу
- Робити щось важливе
- Наявність друзів
- Залишатися здоровим
- Прожити день
- Вираження своєї статі
- Відчуття зв'язку зі своєю спільнотою
- Пошук супутника життя



Деякі люди можуть нехтувати вашим надіям та мріям. Вони можуть думати, що це нереалістичні або небажані зміни. Вони можуть подумати, що ви не повинні робити це або не сприймати ваші бажання і мрії. Але людям властиво мати надії та мрії, навіть якщо вони знають, що вони не здійсняться.

Людина, яка займається спортом лише у вихідні, все ще може мріяти про змагання на Олімпіаді. Людина, яка мріяла стати космонавтом і так і не змогла цього досягти, може відчувати ті ж почуття, дивлячись на зірки в телескоп. Дослідження показують, що роздуми про наші надії та мрії можуть на деякий час покращити наш настрій. Подумайте про те, що ви відчуваєте, коли плануєте подорож або коли думаєте про виграш у лотерею.

Надії та мрії допомагають вам рухатися вперед, пробувати нове. Вони можуть дати вам відчуття напрямку. Важливо плекати їх, навіть якщо ви не знаєте, як вони здійсняться або чи здійсняться взагалі. Вони можуть дати вам енергію та відчуття надії на майбутнє. І вони можуть привести вас до інших речей, які ви хочете.

# Пробудження надій і мрій

Давайте почнемо з кількох запитань, які допоможуть пробудити вашу надію.

**Якби хтось здійснив ваші бажання, що б це було?**

---

---

---

**Якби ви могли бути найкращою версією самого себе і жити так, як хочете, що б ви зробили інакше?**

---

---

---

**Одне місце (чи більше), яке ви хотіли б відвідати**

---

---

**Одна людина (чи більше), з якою ви хочете зустрітись або поговорити**

---

---

**Одна справа (чи більше), яку ви хотіли б зробити**

---

---

**Одна річ (або більше), яку ви б змінили в собі**

---

---

Ось ще кілька способів почати досліджувати власні надії та мрії. Спробуйте один із способів або декілька.

- зробіть колаж того, що ви хочете в своєму житті
- напишіть список речей, які ви хочете
- напишіть розповідь
- напишіть собі кілька ідей
- намалюйте малюнки
- знайдіть відеокліпи про речі, які вас цікавлять
- знайдіть зображення в Інтернеті
- знайдіть фотографії захоплень, які ви мали в минулому



**Що ви дізналися про себе?**

---

---

---

**Які ваші надії та мрії?**

---

---

## Досліджуючи свої надії та мрії

Досліджуючи свої надії та мрії, подумайте про досить віддалений час у майбутньому, щоб ваша поточна ситуація не діяла як обмеження. Це може бути 5, 2, 1 рік, 6 місяців або тиждень у майбутньому, залежно від того, що вам здається правильним. Або це може бути пов'язано з подією: «коли я працюю» або «коли я переїжджаю».



**Яким є хронологічний план ваших надій і мрій?**

Наступні вправи допоможуть вам описати свої надії та мрії так, щоб надихнути вас. Додайте скільки завгодно деталей, щоб вони вас захопили.

## Найкраще для вас місце для життя

У вас можуть бути ідеї та уподобання щодо того, де ви хочете жити і як ви хочете жити. Знання власних уподобань допоможе вам створити гарний простір для себе.

**Де ви хотіли би жити? (район міста, парки чи магазини навколо вас, сільська місцевість / місто тощо)**

---

---

**З ким ви хочете бути поруч? (сусіди по квартирі, сусіди, родина тощо)**

---

---

**Більше про моє найкраще місце для життя:**

---

---

# Важливість спільноти

Спільнота може означати різні речі для різних людей. Справа не лише в тому, де ви живете. Це може бути група людей, спільна діяльність або спільна ідентичність, яка об'єднує людей. Ви не обов'язково однаково спілкуєтесь з кожним членом спільноти, але ви поділяєте багато однакових цінностей або бажань. Бути частиною спільноти та робити внесок дуже важливо для людей і може допомогти визначити себе та свою роль у ній. Робити внесок не завжди означає щось робити, оскільки це може бути лише відчуттям приналежності до спільноти.

**Що для вас означає спільнота?**

---

---

---

**Яка ваша роль у спільноті або якою би ви хотіли бачити свою роль у ній?**

---

---

---

**Що ви отримуєте від того, що ви є частиною спільноти, або що б ви хотіли отримувати?**

---

---

---

**Що ви робите або що хотіли б зробити для своєї спільноти?**

---

---

---

**Докладніше про вашу спільноту та ваш внесок**

---

---

---

# Ваші зв'язки

Давайте продовжимо від вашої спільноти до людей, з якими ви спілкуєтесь. Значущі зв'язки можуть зробити життя більш приємним і цілеспрямованим. Зв'язки можуть включати друзів, партнера, сім'ю, домашніх тварин, духовні зв'язки з самим собою та поза вами.

**З ким у вас є зв'язки, дружба чи стосунки?**

---

---

---

**З ким би ви хотіли мати чи зміцнити зв'язок?**

---

---

---

**Що ви робите або можете зробити, щоб побудувати зв'язки, дружбу, стосунки з іншими?**

---

---

---

**Детальніше про ваші зв'язки**

---

---

---

# Ваше благополуччя

Здоров'я – це те, як ви почуваетесь фізично, розумово, емоційно та духовно. Це може включати самодопомогу, освіту про здоров'я та особисте фізичне здоров'я. Ви можете відчувати себе здоровим в одній сфері та мати проблеми в інших.

**Що ви вже робите для свого здоров'я?**

---

---

---

Деякі оздоровчі засоби можуть бути:

- Медитація
- Рукоділля
- Читання
- Заняття фізичними вправами
- Слухання музики

**Які оздоровчі ідеї ви хотіли б спробувати або додати до свого розпорядку дня?**

---

---

---

**Що потрібно робити, щоб зберегти своє здоров'я?**

Щодня	Щотижня	Щомісячно	Щороку	Періодично
<i>напр. Чистити зуби двічі на день</i>	<i>напр. Заняття йогою тричі на тиждень</i>	<i>напр. Подзвонити тітці</i>	<i>напр. Поновити страхування житла — 14 березня</i>	<i>напр. Купити засіб для чищення кухні</i>

## Ваш час

Те, як ви використовуєте свій час, може вплинути на вашу енергію, мотивацію, самооцінку та досвід. Корисно думати про те, які види діяльності мають для вас значення, приносять задоволення чи важливі. Ви маєте право вибирати, як витратити час і як розпоряджатися ним.

**Як би ви хотіли проводити свій час? Опишіть день, який був приємним, цікавим і змістовним.**

---

---

---

**Які хобі чи інтереси ви маєте або хотіли б розвинути?**

---

---

---

**З ким ви хочете чи з ким би ви хотіли проводити час?**

---

---

---

**Які ще речі важливі для ваших надій і мрій?**

---

---

---

# Ваш внутрішній компас

## Ваші цінності

Якщо ви йдете лісом, без компаса легко заблукати. Компас завжди показує в одному напрямку. Дивлячись на нього, ви можете зрозуміти, у якому напрямку ви рухаєтесь. Він не говорить вам, у якому напрямку вам слід рухатися, а лише те, у якому напрямку ви йдете.

У вашому житті вам також потрібен компас. Ваші цінності або те, що важливо у вашому житті, є вашим компасом.

Вони часто походять від вашої культури, родини та життєвого досвіду. Ваші цінності говорять про те, ким ви є. Ваш життєвий компас завжди вказує в одному напрямку. Знаючи своє цінності, ви можете мати сильніше відчуття себе та власного напрямку.



Цінностями можуть бути такі речі, як:

мати люблячі та турботливі стосунки,  
бути уважним піклувальником  
(дитини чи домашнього улюбленця),  
бути здоровим,  
бути розумним,  
бути собою

Ви можете побачити, чи ваші дії збігаються з тим, що для вас найважливіше. Немає правильного чи неправильного вибору напрямку, але помічним є знати, що для вас важливо.

Ви можете звернути увагу на те, що ви відчуваєте, коли робите щось відповідно до своїх цінностей і коли суперечите їм.. Ви також можете почати помічати те, що вам подобається, чому ви віддаєте перевагу, чого хочете і не хочете. Під час стресу легко втратити зв'язок зі своїми цінностями. Іноді ми вирішуємо, що минулі цінності чи цінності інших людей більше не важливі для нас і що інші цінності важливіші.

Спробуйте наступну вправу, вона може допомогти вам почати визначати свої цінності.



## Ваша особистість

1. Обведіть усі важливі для вас цінності. Додайте важливі для вас цінності, яких немає в списку.
2. Зі свого списку виберіть 5 найголовніших для вас.
3. Визначте 3 орієнтири. Це - цінності, які ви хочете тримати у фокусі, роблячи вибір, який впливає на ваше життя. Вони можуть відрізнятися від ваших топ-5. Наприклад, ви можете тримати у фокусі цінність, яка є для вас новою, але важливою під час прийняття рішення, або цінності, на які ви хочете спиратись завжди.

Амбіції	Конфіденційність	Потужність	Справедливість
Бути собою	Приносити користь	Права людини	Тверезість
Відповідальність	Кохання	Правдивість	Творчість
Внутрішній спокій	Лояльність	Прийняття	Працелюбність
Гордість	Мої Внески	Причина	Унікальність
Довіра	Мотивація	Пробачення	Фінансова забезпеченість
Досконалість	Мудрість	Різноманітність	Цілісність
Досягнення	Мужність	Самооцінка	Чесність
Духовність	Надія	Сім'я	Щастя
Задоволення	Незалежність	Солідарність	_____
Здоров'я	Патріотизм	Співчуття	_____
Інклюзивність	Повага	Спілкування	_____

Мої топ-5 цінностей

---

Мої 3 орієнтири

---

## Ваша особистість

Ваша особистість – це ваше відчуття того, ким ви є, ваше унікальне я. Ваша особистість може включати або залежати від вашої родини та життєвих ролей, вашої статі, вашої сексуальної орієнтації, вашої расової чи етнічної приналежності, ваших інтересів, груп, поглядів на світ, життєвих подій, сильних сторін, мрій, роботи, культури, навичок та всього, що визначає, хто ви є.

Особистість може змінюватися з часом, або ви можете змінити свою особистість.

Використовуйте ці запитання, щоб дослідити дещо, що зробило вас тим, ким ви є.

**Як би ви визначили свою особистість?**

---

---

---

**Що є найважливішим у тому, ким ви є?**

---

---

---

**Які пригоди чи яскраві події були у вашому житті?**

---

---

---

**Які цілі ви ставили у своєму житті?**

---

---

---

**Які успіхи чи досягнення допомогли сформувати вашу теперішню особистість?**

---

---

---

**Які ваші дари, таланти чи якості як людини?**

---

---

---

**Які життєві уроки ви засвоїли?**

---

---

---

**Які переламні моменти чи моменти, що змінили життя, були у вас?**

---

---

---

**Коли ви зазнали змін у вашому житті або хтось показав вам шлях у житті?**

---

---

---

**Якими стосунками ви пишаєтеся чи які мають для вас значення?**

---

---

---

## Використання свого внутрішнього компаса

З компасом легше орієнтуватися в лісі. Ви починаєте відкривати для себе ландшафт і місцевість, які вам подобаються. Можливо, це рівна широка стежка з відкритим небом



біля річки. Можливо, гірська стежка. Ви також відкриваєте місцевість, яка вам не подобається. Можливо, це скеля або густий ліс.

Кожен крок - це вибір, який веде вас у тому чи іншому напрямку. За допомогою компаса можна дізнатися, чи рухаєтеся ви в потрібному напрямку.

Важливо те, як ви думаєте про себе зараз. Не менш важливо те, як ви бажаєте думати про себе і розвиватися в майбутньому.

Обнадійливе бачення майбутнього створює мотивацію до змін і допомагає зробити ефективний вибір у сьогоднішній день, який приведе нас туди, куди ми хочемо піти.

# Ваша теперішня та майбутня особистість

На наступних кількох сторінках ви проілюструєте те, як ви бачите себе зараз (ідентичність) і як хотіли б бачити себе в майбутньому. Будь ласка, скористайтеся наданим списком прикладів ключових слів, щоб знайти ті, які описують вас. Ви можете також використовувати власні слова. Коло представляє вас як ціле, короткий виклад того, як ви бачите себе.

## Теперішня особистість

1. Виберіть стільки слів, скільки потрібно, щоб найкраще описати себе. Використовуйте власні слова, яких може не бути в списку прикладів.
2. Розмістіть слова на малюнку так, щоб було видно, що вони є частиною вашої особистості. Наприклад, ви можете розділити зображення на частини для кожного слова з більшими частинами для слова, яке описує важливіший аспект того, ким ви є. Або ви можете використовувати колір, щоб показати, як ці слова взаємодіють. Будьте настільки креативними, наскільки хочете.
3. Дивлячись на свою фотографію, обведіть кружечком якості/риси, які вам подобаються, і підкресліть ті, які вам не подобаються. Це може допомогти вам визначити те, що ви хотіли б змінити у своїй особистості.

## Майбутня особистість

Перегляньте робочі аркуші «Ваші цінності» та «Ваша особистість». Подумайте про частини себе з минулого періоду свого життя, які вам довелося відпустити через реальність вашої ситуації. Наприклад, можливо, ви колись були музикантом або, можливо, ви любили природу чи спілкування, але довелося відмовитися від цього через зміни в житті, бар'єри чи труднощі.

1. Виберіть слова, які описують частини вашої особистості, які ви хочете зберегти, відновити чи розвинути. Розмістіть слова на малюнку будь-яким чином, щоб показати, що вони є частиною вашої особистості.

*Наприклад, ви можете розділити зображення на частини для кожного слова з більшими частинами для слова, яке описує важливіший аспект того, ким ви є. Або ви можете використовувати колір, щоб показати, як ці слова взаємодіють. Будьте настільки креативними, наскільки хочете.*

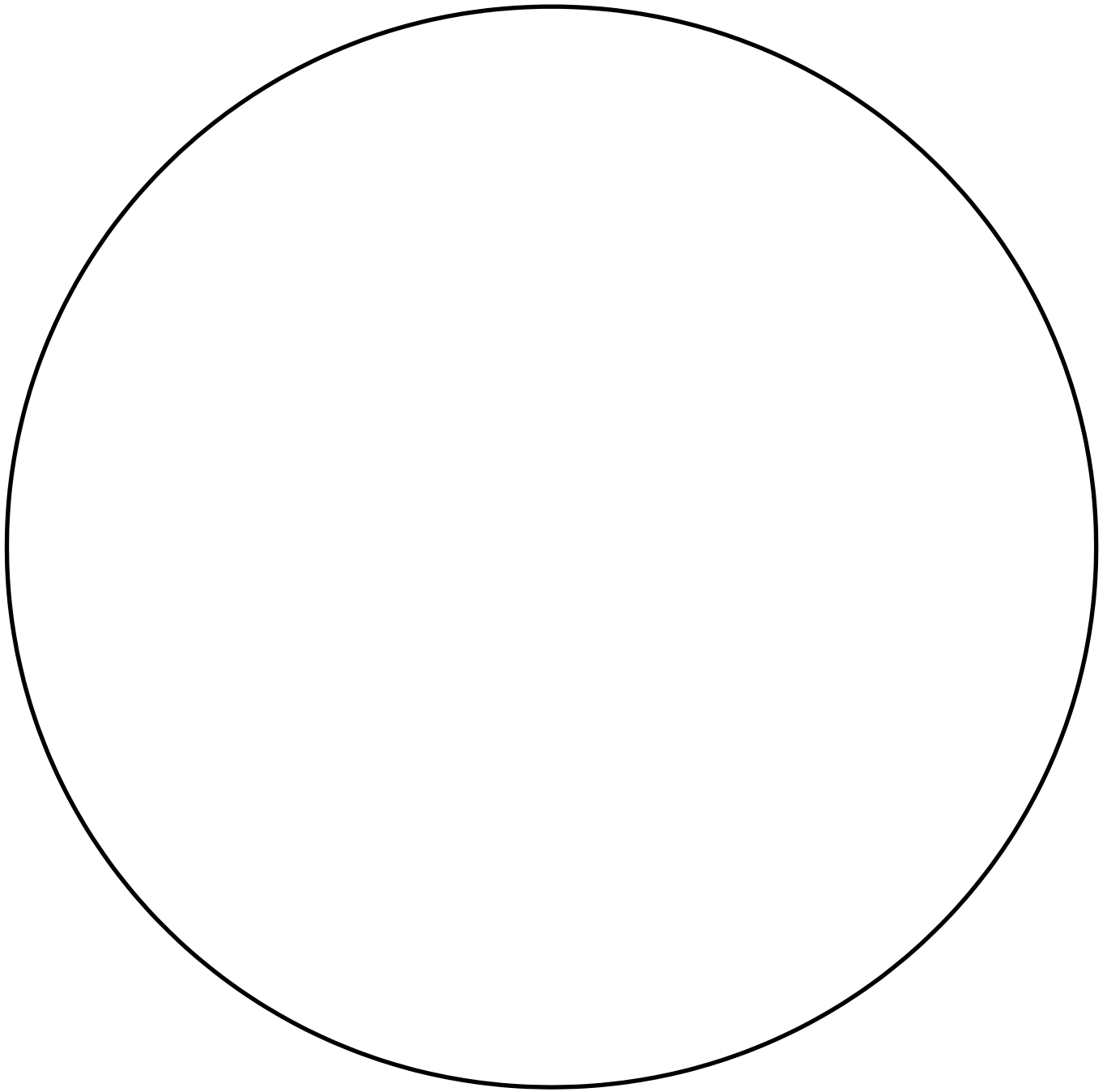
2. Подивіться на свій малюнок і напишіть коротке речення про себе. Наприклад, «Я бабуся, до якої мої діти звертаються за мудрістю щодо виховання своїх дітей».
3. Запишіть один-два кроки або варіанти, які ви можете зробити, щоб рухатися в цьому напрямку.

# Робочий аркуш «Моя особистість»

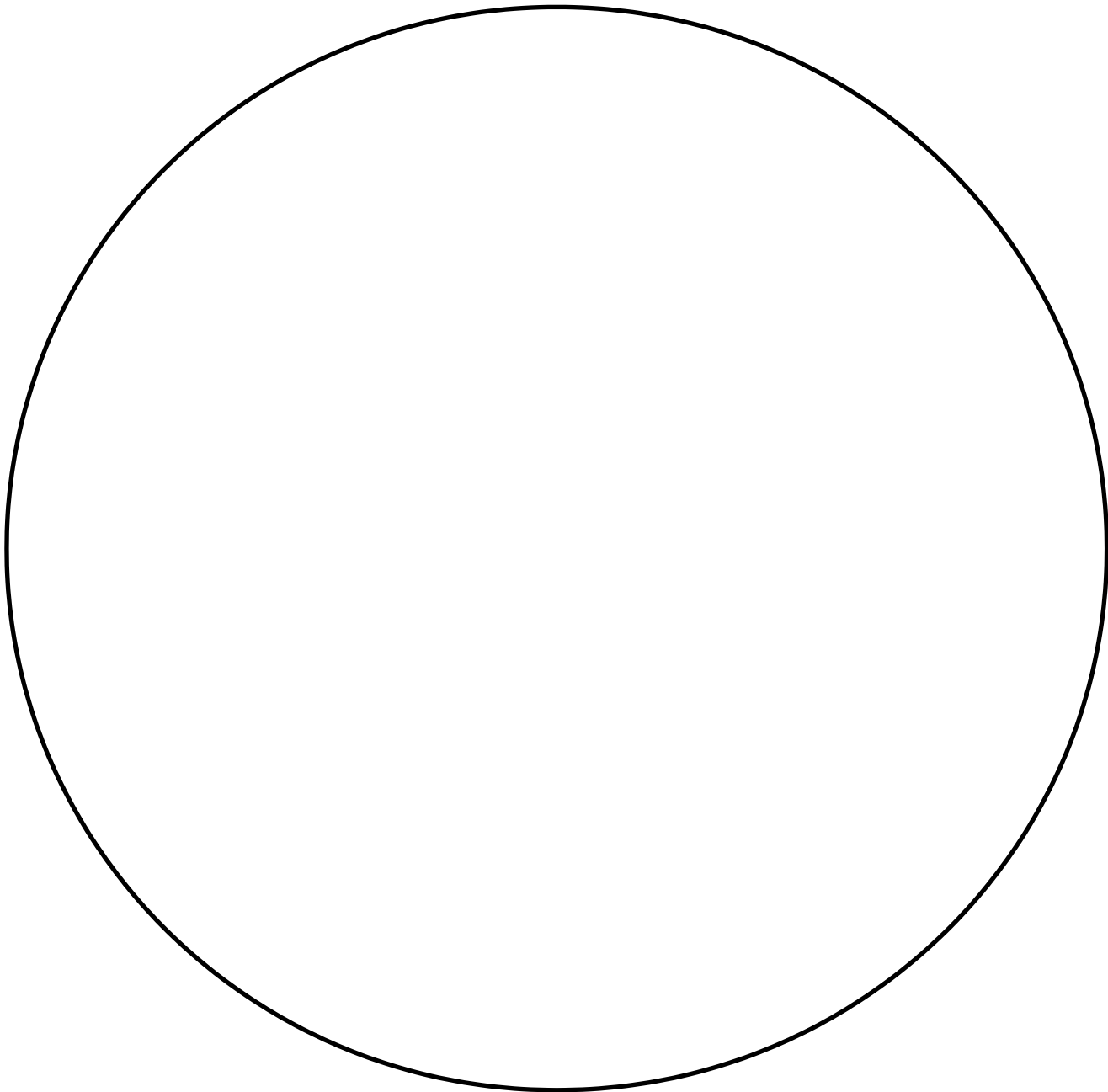
Неможливо створити вичерпний список усього, що можна включити у вашу особистість. У наведеному нижче списку подано **ПРИКЛАДИ** лише для натхнення. Будь ласка, використовуйте власні слова, щоб описати, хто ви є.

<b>Стать</b> Два Духа Трансгендер Небінарний Гендерфлюїд Цисгендер Чоловіча Жіноча	<b>Національність/Етногрупа/Раса</b> Хайда-Гваї Столо Азіат-канадієць Індо-канадієць Афро-канадієць Німець Франко-канадієць	<b>Сексуальна орієнтація</b> Пансексуал Гей Лесбійка Бісексуал Асексуал Флюїд Гетеросексуал
<b>Релігія/Філософії</b> Єврей Мусульманин Християнин Буддист Індуїст Багаї Вікканин Свідок Єгови	<b>Хобі</b> В'язання Малювання Поезія Кераміка Блоги Садівництво Фотографія Музика	<b>Досягнення</b> Досягнення мети Закінчення освіти Отримання роботи Вивчення нових навичок / мови Подолання труднощів Переїзд до нової країни Перемога в змаганні Отримання водійських прав
<b>Освіта/Соціальний статус</b> Пенсіонер Підприємець Спортсмен Випускник вечірньої школи Робочий Випускник коледжу або університету Креативний клас	<b>Приналежність до громад</b> Музичний гурт На основі самоідентичності Мотоцикли Тварини Спорт Група підтримки Релігія	<b>Здоров'я</b> Духовність Йога Медитація Психічне або фізичне здоров'я Інвалідність Групи підтримки Горе і втрата
<b>Інше</b> Мова Походження Ім'я Подорожі Гумор Соціальні ролі Досвід	<b>Ваші приклади</b>	<b>Ваші приклади</b>

# Робочий аркуш «Моя теперішня особистість»



## Робочий аркуш «Моя бажана особистість»



**Речення про мене:**

---

---

**Крок або вибір, який я зробив або можу зробити, щоб наблизити мене до моєї майбутньої особистості:**

---

---

---

# Вираження своєї ідентичності

Кожен з нас виражає свою ідентичність своїм унікальним способом. Ви можете виражати себе в одязі, зачісці, прикрасах, татуюваннях, мові, спільнотах, до яких ви належите, виборі волонтерської чи оплачуваної роботи, відео YouTube і опублікованих роботах, музиці та багатьма іншими способами. У різних ситуаціях ви можете по-різному виражати себе, а інодіб взагалі, не робити цього. Або ви можете обмежити це вираження колом близьких друзів чи окремими групами. У деяких випадках ви можете навіть діяти протилежно своїй особистості, щоб почуватися в безпеці та прийнятим або з інших особистих причин. Ті частини себе, які ви можете висловлювати по-різному, можуть включати вашу стать, сексуальну орієнтацію, етнічну приналежність, релігію, політичні погляди, ідеології та інші аспекти себе, які ви вважаєте більш приватними або відчуваєте їх вираження небезпечним для себе за певних обставин.

*Деякі приклади, коли ви інакше виражаєте свою особистість, можуть включати:*

*Уникати носити свій звичайний одяг або виражати свою культурну чи етнічну ідентичність, тому що, на вашу думку, це може дати вам більше рівності в просуванні по службі або можливостях працевлаштування.*

*Вираження статі, якої очікують від вас інші, а не вашої статі, тому що ви думаєте, що інші можуть робити коментарі або діяти так, щоб ви почувалися некомфортно.*

*Носити свої релігійні символи, приховані під одягом, щоб уникнути іншого ставлення на роботі, у школі чи в певних соціальних колах.*

Ось кілька прикладів того, як ви можете виразити свою особистість:

Одяг/прикраси/зачіска	Спільноти/членство	Вибір відносин
Голос/слова/мова	Дієта/їжа	Поведінка
Рух/Танець/Спорт	Святкування/захід	Тіло/татування/пірсинг
Поезія/блоги/відео	Музика	Символи/прикраси/прапори

Може знадобитися час, щоб примиритися з певними аспектами себе, і з часом ви можете змінити спосіб вираження своєї особистості.



**Назвіть деякі способи вираження своєї особистості**

---

---

---

**Чи є якісь аспекти, якими ви ділитесь лише з окремими людьми у вашому житті, громаді чи місці?**

---

---

---

**Чи є якісь аспекти, які ви приховуєте, виражаєте по-іншому або не виражаєте взагалі?**

---

---

---

**Чи бажаєте ви висловити певні аспекти своєї ідентичності більшій кількості людей або всім? Що впливає на ваше рішення?**

---

---

---

**Чи плануєте ви більше виражати свою ідентичність або її конкретні аспекти в майбутньому? Що потрібно змінити, щоб ви рухались у цьому напрямку?**

---

---

---

**Які аспекти своєї ідентичності вам було комфортно висловлювати в минулому або зараз? Які ви би хотіли повернути?**

---

---

---

**Крок або вибір, який ви зробили або можете зробити, щоб наблизити вас до вільного вираження того, ким ви є:**

---

---

---

# Ваше життя або план відновлення

## План створення бажаного вами життя

Життєві подорожі можуть бути складними. Можливо, у вас були труднощі, які збили вас з колії. Можливо, зараз добрий час обрати інший шлях і рухатися до майбутнього, яке буде сповненим надії та сенсу. Це гарний час, щоб подумати про майбутнє, яке ви хочете для себе, і скласти план, який приведе вас до життя, яке ви хочете прожити.

Важливо пам'ятати, що часом ви будете збиватися з колії. З нами всіма так буває. Однак, коли ви створили план «Моє життя» або «План відновлення» з вашим баченням і кроками, які ви зробите, ви можете використовувати його, щоб пізніше повернутися на правильний шлях. Це може допомогти вам у подорожі. «Мої плани життя» або «Плани відновлення» можна змінити, коли ви зрозуміли, що вам щось не підходить, або ви можете додати те, що ви хочете почати чи припинити робити.

Перегляньте попередні сторінки щодо визначення ваших цінностей, майбутньої ідентичності, надій, мрій і духовності.

1. **Орієнтири** — запишіть свої цінності та орієнтири. Ваш план відновлення допоможе вам побудувати ваше життя на основі цих цінностей.
2. **Надії та мрії** — визначте надії та мрії, які є для вас найбільш надихаючими та значущими. Узагальніть свої надії та мрії у своєму плані відновлення. Зазвичай достатньо кількох слів і фраз.
3. **Як зараз йдуть справи** — подумайте про свої поточні обставини в тих же сферах, що й ваші надії та мрії. Напишіть кілька слів про це.
4. **Покласти початок і поставити крапку**—Складіть список того, що ви хочете зробити по-іншому. Що ви хочете ПОЧАТИ робити, що допоможе у вашій подорожі? Що ви вирішите ПРИПИНИТИ робити? Це наблизить вас до життя, яким ви хочете жити. Ви змінюєте свої звички, думаючи про вибір.
5. **На крок ближче** — виберіть час у найближчому майбутньому (за кілька місяців) і опишіть, що зміниться у вашому житті, коли ви рухатиметеся вперед. Напишіть це так, щоб ви могли сказати: «Так, я досяг цього» або «Ні, цього разу я цього не зробив».

Я зроблю, та інші зроблять — це кроки чи завдання, які ви зробите та попросите інших зробити, щоб допомогти вам наблизитися до життя, яким ви хочете жити.

# Робочий аркуш «Ваше життя або план відновлення»

Мої 3 орієнтири: \_\_\_\_\_

Мої надії і мрії:

Ситуація зараз — моє  
життя зараз

Покласти початок —  
зміни на краще  
відбулись би, якби я  
міг (могла) почати...

Поставити крапку —  
зміни на краще  
відбулись би, якби я  
міг припинити....

На крок ближче —  
оберіть те, про що ви  
зможете легко  
сказати «Я досяг  
цього»

Я зроблю — кроки, які я готовий зробити, щоб  
активно рухатися до своїх надій і мрій

Інші зроблять - те, що інші можуть зробити, щоб  
допомогти мені рухатися до моїх надій і мрій. Назвіть,  
хто ці люди

# Пошук свого шляху

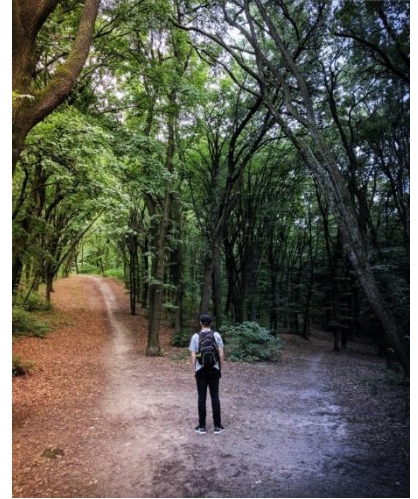
У лісі іноді стежка очевидна: вона чітко вказана і здається логічною. Іноді рішення, які ви приймаєте у своєму житті, прості і зрозумілі, і даються нам легко.

Іноді шлях може бути заплутаний. Ви не бачите напрямок, яким варто йти. Або найпростіший шлях може привести вас у неправильному напрямку. Те, що спочатку виглядає легшим та може відчуватись добре, може привести вас не туди, куди ви хочете прийти в довгостроковій перспективі.

Іноді важкий шлях може вести вас туди, де ви хочете бути. Але стати на цей шлях може бути страшно.

Пам'ятайте, що ви не завжди зобов'язані рухатися. Можна зупинитися і відпочити. Знайдіть час озирнутись і побачити красу навколо вас.

Помічайте та проживайте свою подорож, навіть її складні частини.



Спробуйте підходи, наведені нижче, щоб підтримати й розвинути свої навички робити правильний вибір:

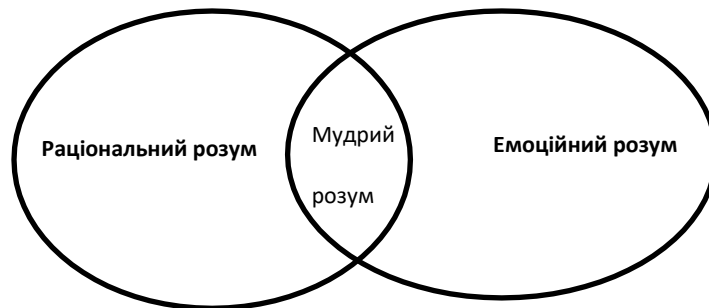
- Зупинитись, подихати, подумати— ця навичка допоможе вам використовувати свій мудрий розум
- Мудрий розум — це допоможе вам прийняти найкраще рішення з використанням вашої раціональної та емоційної частин.
- СВДП— ці навички допомагають вам робити обдумані кроки, роблячи власний вибір, і вчитися на цьому, щоб зробити найкращий вибір й у майбутньому

## Зупиніться, подихайте, подумайте

Сядьте на стілець або на підлогу.

1. Зосередьтеся на своєму диханні, на відчуттях дихання під час вдиху та видиху.
2. Зверніть увагу на свої думки та почуття. Дозвольте собі відпустити ці речі під час видиху.
3. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте, продовжуючи вдихати і видихати ще кілька разів.
4. Практикуйте це, щоб прийти до вашого мудрого розуму.

# Мудрий розум



## Емоційний розум

Емоційний розум виникає, коли ваші думки та дії в основному контролюються вашими емоціями. Дуже сильні емоції можуть заволодіти вашою здатністю чітко мислити та бачити всі варіанти, які у вас можуть бути. Вибір, зроблений на основі дуже сильних емоцій, може сильно зашкодити.

## Раціональний розум

Раціональний розум виникає, коли ви розмірковуєте логічно та виважено. Логічне мислення складне, а факти можуть бути спотворені або неправильно витлумачені. Логіка - це лише частина картини, необхідної для найкращого вибору.

## Мудрий розум

Мудрий розум виникає, коли емоційний і раціональний розум об'єднуються. Вони більш ефективні, коли їх використовують разом. Коли ви перебуваєте у своєму мудрому розумі, ви врівноважені та спираєтесь, як на свої емоції, так і на своє раціональне мислення, щоб зробити вибір.

Існує більше одного способу використовувати ваш Мудрий Розум. Ваша мета – бути розслабленим, але зосередженим. Важливо мати можливість звертати увагу на думки та відчуття, не реагуючи на них і не засуджуючи їх.

Зупиніться, вдихніть та подумайте  
Енергійні вправи  
Тиха прогулянка

Медитація  
Тепла ванна або душ  
Слухання заспокійливої музики

Назвіть свої думки чи почуття, зосередьтеся на фактах, а не на хорошому чи поганому

## СВДП. — Ситуація/Варіанти /Дія/Перегляд

Ці 4 кроки можуть допомогти вам зробити більш ефективний вибір.

### **С - Ситуація — Яка у вас ситуація?**

Ваш перший крок — проаналізувати вашу ситуацію та підготуватися до вивчення варіантів, які у вас є. Опишіть свої обставини. Чи є щось, що заважає вам зробити найкращий вибір?

Перевірте, чи перебуваєте у своєму Мудрому розумі.

- Подумайте, як цей вибір пов'язаний з вашим майбутнім, або як ви хочете, щоб він вам допоміг.
- Чи присутні якісь блокувальники вибору? Наприклад: речовини (алкоголь, наркотики), дуже сильні емоції, симптоми або інші речі, які впливають на вашу здатність ефективно мислити.
- Як ваш вибір вплине на інших?

### **В - Варіанти та Результат — Якого результату ви бажаєте і які у вас є варіанти?**

- Який результат ви хочете отримати?
- Які у вас є варіанти?
- Чи є якісь навички чи сильні сторони, на які ви можете покластися? Наприклад: Ви були на цьому шляху раніше? Якщо так, то що ви дізналися минулого разу, що може допомогти вам зараз?
- Чи наблизить вас цей вибір до ваших майбутніх надій і мрій?
- Які плюси і мінуси ваших варіантів?
- Яка ще інформація вам потрібна, перш ніж прийняти рішення?

### **Д - Дія — Дійте**

Зробіть те, що ви запланували, або складіть палн ваших дій. Дотримуйтеся плану і не здавайтеся, тільки якщо не дійшли висновку, що зробили неправильний вибір. Якщо щось не складається, усуньте перепони та внесіть зміни до свого плану. Використовуйте план Б, якщо ваш перший план не спрацював.

### **П- Перегляд — Перегляньте та вчіться на результатах**

Прийняття найкращого рішення вимагає перегляду результатів вашого вибору, щоб побачити, чи отримали ви бажані результати.

- Складіть список того, що ви зробили.
- Чи отримали ви бажані результати?
- Якщо так, чудово! Що пішло добре, і ви могли використовувати це знову в майбутньому?
- Якщо ні, чого ви навчилися? Використовуйте цю інформацію в майбутньому, щоб досягти кращих результатів.

# Робочий аркуш «Вибір за системою СВДП»

Ситуація — Яка у вас ситуація?

---

---

Результат — Якого результату ви бажаєте?

---

---

Варіанти — Які у вас є варіанти?

Варіант	За	Проти

Дія — який варіант ви вибрали?

---

---

Який у вас план?

---

---

Який у вас план Б?

---

---

Зробіть перегляд та здобудьте нове знання —  
зробіть це після того, як зробили заплановані  
вами дії. Що сталося?

---

---

Ви отримали те, що хотіли?    Так    Ні  
Що пройшло добре?

---

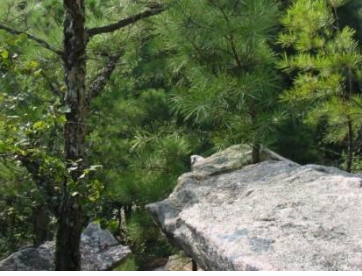
---

Що ви могли би зробити інакше/краще наступного разу?

---

---

# Вибір та контроль



Не завжди все складається добре. Іноді хтось інший приймає рішення за вас. Розмова про свої цінності, надії та мрії може допомогти вам повернути частину своєї влади приймати рішення.

**Над якими сферами свого життя ви маєте особистий контроль?**

---

---

---

**Що допоможе вам відчувати, що ви маєте більше особистого контролю?**

---

---

---

**Що може погіршити ваше самопочуття або вибити вас з колії?**

Приклади: певні запахи, види, звуки, смаки, місця, люди, спогади

---

---

---

---

---

**Які інструменти ви використовуєте для боротьби зі стресовими факторами (дивіться розділ «Ваше благополуччя» на стор. 13)?**

Приклади: дотримуєтеся свого плану підтримки здоров'я; Уникаєте тригерів; Використовуєте відволікаючі фактори; Дихаєте глибоко; Ходите на прогулянку

---

---

---

---

---

Часом ви можете відчувати, що у вас взагалі немає вибору або немає хорошого вибору. Вибір не завжди хороший чи поганий. Корисно знати, чому ви віддаєте перевагу одному, а не іншому. Подумайте про наслідки цих рішень для вас та інших і подумайте про те, що для вас найважливіше в даний момент. Подивіться на свій ціннісний компас і вирішіть, чи веде він вас до ваших власних цінностей, надій і мрій, чи від них.



Речі не залишаються незмінними весь час. У лісі погода може змінюватися, тому корисно мати належний одяг. У вашому житті інструменти та стратегії відновлення можуть допомогти вам залишатися здоровими та адаптуватися до змін чи труднощів.



### **Що може вказати на те, що вам треба щось зробити, щоб повернутися до доброго самопочуття?**

Приклади: Нездатність відчувати задоволення; Уникнення інших або ізоляція; Почуття від'єднання від свого тіла; Неможливість зосередитися або сконцентруватися

---

---

---

### **Що ви робитимете, коли відчуєте перші ознаки нездужання?**

Приклади: розкажіть другу/консультанту, що ви відчуваєте, і попросіть їх допомогти зрозуміти, як діяти; Напишіть у свій щоденник

---

---

---

### **Які ознаки того, що вам зараз погано?**

Приклади: відчуття крижкості; нераціональна або непропорційна реакція на обставини; занадто багато сну або безсоння; збільшення вживання психоактивних речовин

---

---

---

### **Що я роблю, коли мені погано?**

Зверніться до інструментів благополуччя та запишіть те, що допомагає зменшити симптоми поганого самопочуття, коли вони прогресують. Тепер вони мають бути детальними та конкретними. Приклади:

- Зателефонувати моєму лікарю і дотримуватися їхніх інструкцій
- Зробити перерву від деяких обов'язків/роботи/навчання
- Домовитися з тими, хто вас підтримує, як отримати допомогу, якщо симптоми погіршаться

---

---

---

## Кризовий план

Якщо у лісі дим – це ознака того, що десь може бути пожежа. У вашому житті теж є це ознаки того, що справи погіршуються. Ви можете втратити роботу і цілий тиждень не зможете встати з ліжка. Ви можете втратити когось із близьких, і вам буде важко виконувати найпростіші завдання. Ви можете почуватись погано фізично і мати безсоння. Це можуть бути ознаки того, що вам потрібно щось зробити, щоб допомогти собі.

Ваш кризовий план — це засіб, за допомогою якого ви можете відстежувати, що допомагає, а що ні, щоб підтримувати своє здоров'я та впоратись із періодами поганого самопочуття.. Коли ви створите та адаптуєте цей план – це буде саме ваш план.

Якщо ваш кризовий план буде зроблений у письмовому вигляді, ви та ті, хто вас підтримують, отримаєте короткий довідник щодо того, що є найбільш ефективним для вас у вашому здоров'ї.



Ваш план можна використовувати як для повсякденного життя, так і для підготовки до подій, як запланованих, так і несподіваних. Ваш план допоможе:

- Зменшити небажані або тривожні думки, почуття та поведінку та керувати ними
- Дати вам змогу приймати позитивні рішення щодо свого здоров'я
- Покращити якість життя
- Зробити кроки до визначення/досягнення своїх цілей і мрій

Якщо ми матимете та користуватиметесь своїм планом, у вас може бути менше складнощів, а якщо вони настануть, ви будете краще підготовлені до них.

На наступних сторінках наведено деякі інструменти, які допоможуть вам створити власний кризовий план або підготуватися до створення плану піклування про себе.

Після завершення плану кризової ситуації, якщо ви бажаєте додати Попередній план медичної допомоги до вашої медичної картки, зверніться до свого медичного працівника для заповнення Запису про завчасне планування медичної допомоги.

Ідучи шляхом свого життя, ви можете помітити, що воно вже інше, ніж до кризи. І це нормально. Ви вчитеся і зростаєте. Розуміння ваших цінностей та зв'язок із вашими надіями та мріями, з тим, чого ви хочете, може допомогти вам знайти свій шлях у житті. Зрештою, усе це для того, щоб ви жили своїм життям так, як вам того хочеться.

# Робочий аркуш «Мій кризовий план»

**Я виглядаю так, коли мені добре** (Ви можете використати вашу інформацію зі с. 3)

---

---

---

---

---

**Я виглядаю так, коли мені погано.** Будьте чіткими та конкретними в описі кожного симптому та того, як довго ви відчуваєте його, що свідчить про те, що вам потрібна допомога з доглядом та прийняттям рішень.

---

---

---

---

---

**Я хочу, щоб вказані люди підтримали мене таким чином.** Див. с. 6

**Приклади:**

Ім'я	Т/Н	Ким доводиться	Номер тел.	Роль/Примітки
Мері Доу	Так	Психіатр	xxx-xxx-xxxx	Психічне здоров'я, ліки
Джон Доу	Так	Сусід	xxx-xxx-xxxx	Щоденний догляд за тваринами
Джейн Доу	Ні	Тітка	xxx-xxx-xxxx	Занадто засмучується
Джо Доу	Ні	Двоюрідний брат	xxx-xxx-xxxx	Дає непрохані поради

Ім'я	Т/Н	Ким доводиться	Номер тел.	Роль/Примітки

## Це можуть зробити люди, які мене підтримують

Приклади:

Ім'я (ким доводиться)	Завдання
Джейн (Подруга)	Зателефонуйте роботодавцю, щоб узгодити відгул
Мама	Догляд за дітьми та домашніми тваринами
Джеймс (брат)	Оплатити рахунки в кінці місяця
Джек (Друг)	Купувати продукти за потреби

Ім'я (ким доводиться)	Завдання

## Будь ласка, , щоб підтримати мене

Приклади:

- Дозвольте мені говорити та слухайте без засуджень
- Запитайте мене, що мені потрібно в цей момент
- Перевірте, чи добре я харчуюся, чи приймаю вітаміни або інші ліки
- Перевірте, чи є у мене те, що потрібно для моїх хобі або щоб послухати музику, яка мені подобається

---

---

---

---

---

## Будь ласка, НЕ робіть цього

Приклади:

- Не примушуйте мене говорити
  - Не критикуйте мене за те, що зробив/не зробив
  - Не беріться за роботу, не спитавши мене, що я хочу зробити
  - Не кажіть мені, що мене вилікує
- 
- 
- 
- 
- 

**Нижче наведено методи лікування, які можуть запропонувати мої лікарі, мій досвід із ними та чи готовий я їх спробувати**

Ваша клінічна команда може запропонувати лікування, з яким люди, які вас підтримують, не знайомі. Складіть список методів лікування, які можуть бути запропоновані, і запам'ятайте свій попередній досвід із ними. Також додайте, чи хочете ви спробувати їх під час кризи.

*Приклади: ліки, які ви пробували; Транскраніальна магнітна стимуляція (ТМС); Госпіталізація(и); Альтернативні методи лікування*

Лікування	Мій досвід	Пробувати / не пробувати

## Шкала якості життя

Наступні запитання - про те, як ви ставитесь до якості свого життя, здоров'я чи інших сфер життя. Прочитайте кожне запитання разом із варіантами відповідей. Будь ласка, обведіть номер під варіантом відповіді, який найкраще описує ваш досвід за останні **два тижні**. Якщо ви не впевнені, який варіант відповіді вибрати, перша відповідь, про яку ви думаєте, часто є найкращою.

	Дуже погано	Погано	Ні добре, ні погано	Добре	Дуже добре
1. Як би ви оцінили якість свого життя?	1	2	3	4	5

	Дуже незадоволений	Незадоволений	Ні задоволений, ні незадоволений	Задоволений	Дуже задоволений
2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?	1	2	3	4	5

	Надзвичайно	Дуже	Середньо	Трішки	Зовсім ні
3. Наскільки ви відчуваєте, що фізичний біль заважає вам робити те, що вам потрібно?	1	2	3	4	5
4. Наскільки вам потрібно лікування, щоб функціонувати у вашому повсякденному житті?	1	2	3	4	5

	Зовсім ні	Трішки	Середньо	Дуже	Надзвичайно
5. Наскільки ви насолоджуєтесь життям?	1	2	3	4	5
6. Наскільки ви вважаєте своє життя значущим?	1	2	3	4	5
7. Наскільки добре ви можете зосередитися?	1	2	3	4	5
8. Наскільки безпечно ви почуваетесь у своєму повсякденному житті?	1	2	3	4	5
9. Наскільки здоровим є ваше фізичне середовище?	1	2	3	4	5

	<b>Зовсім ні</b>	<b>Трішки</b>	<b>Середньо</b>	<b>В основному так</b>	<b>Повністю</b>
10. Чи вистачає вам енергії на повсякденне життя?	1	2	3	4	5
11. Чи можете ви прийняти свою зовнішність?	1	2	3	4	5
12. У вас достатньо грошей, щоб задовольнити свої потреби?	1	2	3	4	5
13. Наскільки вам доступна інформація, яка вам потрібна у повсякденному житті?	1	2	3	4	5
14. Наскільки у вас є можливість для активного відпочинку?	1	2	3	4	5

	<b>Дуже погано</b>	<b>Погано</b>	<b>Ні добре, ні погано</b>	<b>Добре</b>	<b>Дуже добре</b>
15. Наскільки ви мобільні?	1	2	3	4	5

	<b>Дуже незадоволений</b>	<b>Незадоволений</b>	<b>Ні задоволений, ні незадоволений</b>	<b>Задоволений</b>	<b>Дуже задоволений</b>
16. Наскільки ви задоволені своїм сном?	1	2	3	4	5
17. Наскільки ви задоволені своєю здатністю виконувати свою повсякденну діяльність?	1	2	3	4	5
18. Наскільки ви задоволені своєю працездатністю?	1	2	3	4	5
19. Наскільки ви задоволені собою?	1	2	3	4	5

	<b>Дуже незадово- лений</b>	<b>Незадово- лений</b>	<b>Ні задоволе- ний, ні неза- доволений</b>	<b>Задово- лений</b>	<b>Дуже задово- лений</b>
20. Наскільки ви задоволені своїми особистими стосунками?	1	2	3	4	5
21. Наскільки ви задоволені своїм сексуальним життям?	1	2	3	4	5
22. Наскільки ви задоволені підтримкою, яку ви отримуєте від своїх друзів?	1	2	3	4	5

	<b>Дуже незадово- лений</b>	<b>Незадово- лений</b>	<b>Ні задоволе- ний, ні неза- доволений</b>	<b>Задово- лений</b>	<b>Дуже задово- лений</b>
23. Наскільки ви задоволені умовами проживання?	1	2	3	4	5
24. Наскільки ви задоволені своїм доступом до медичних послуг?	1	2	3	4	5
25. Наскільки ви задоволені своїм видом транспорту?	1	2	3	4	5

	<b>Ніколи</b>	<b>Рідко</b>	<b>Досить часто</b>	<b>Дуже часто</b>	<b>Завжди</b>
26. Як часто у вас виникають негативні почуття, такі як поганий настрій, відчай, тривога, депресія?	5	4	3	2	1

Сподіваємося, що ця книга була для вас корисною. Щоб залишити відгук, скористайтеся одним із наведених нижче варіантів:

Скористайтеся цим посиланням: [Опитування](#)  
або відскануйте QR-код.

