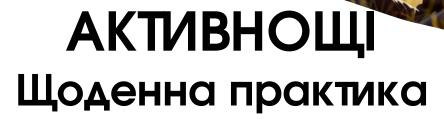
### CHECKLIST

СТВОРИ СВІЙ ВЛАСНИЙ ШЛЯХ ДО СПОКОЮ



|  | Виконую дихальні | вправи | (5-10 хвилин). |
|--|------------------|--------|----------------|
|--|------------------|--------|----------------|

- Практикую медитацію чи релаксаційні техніки ("Зірка", візуалізація безпечного місця).
- Веду щоденник подяки (записую 3-5 речей, за які вдячний/вдячна, звертаючи увагу на тілесні відчуття).
- Приділяю увагу тілесним відчуттям (тепла ванна, масаж, ароматерапія, розслаблюючі вправи, приємна музика).



#### Щотижнева практика

| Проводжу час на природі або здійснюю прогулянки.  |
|---|
| Спілкуюсь із друзями або беру участь у соціальних зустрічах.                            |
| Аналізую тригери за допомогою техніки "пошук тригерів" після тривоги чи панічної атаки. |
| Обмежую вплив стресових чинників (конфліктні люди, важкі новини, токсичне середовище).  |



### СОН І ВІДПОЧИНОК

| Встановив/ла режим сну (однаковий час для відходу до сну та пробудження).         |
|---|
| Відмовив/ла гаджети за 1-2 години до сну.   |
| Забезпечив/ла комфортні умови для відпочинку (темна, тиха кімната, зручне ліжко). |



## ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

| Збалансовано харчуюсь, включаючи овочі, фрукти, цільнозернові продукти, білки та корисні жири, уникаючи оброблених продуктів і цукру. |
|---|
| Додав/ла до раціону продукти, багаті на магній, омега-3, вітаміни D і B (горіхи, риба, шпинат, яйця).                                 |
| Харчуюсь регулярно, уникаючи тривалих перерв між прийомами їжі.   |
| П'ю достатньо води (1.5-2 літри на день).   |



### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

| Займаюсь помірним видом спорту (йога, ходьба, плавання, танці). |
|---|
| Уникаю надмірних фізичних навантажень.                          |
| Регулярно прогулююсь на свіжому повітрі.                        |



# ЕМОЦІЙНА ПІПЕНА

| Уникаю токсичних людей та стресових ситуацій                            |
|---|
| Обмежую споживання негативної інформації (новини, фільми жахів, драми). |
| Практикую позитивне мислення та читаю                                   |



# РЕЛАКСАЦІЯ ТА МАЙНДФУЛНЕС

| Виділяю час для улюблених хобі.                                    |
|--|
| Регулярно практикую медитацію, техніки заземлення чи розслаблення. |
| Приділяю увагу тілесним практикам (тепла                           |



## СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ

| Спілкуюсь із людьми, які підтримують мене.                    |
|---|
| Планую зустрічі з друзями або беру участь у групових заходах. |
| Розвиваю нові налихаючі знайомства                            |



#### ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОГИ

| Використовую дихальні вправи для зниження тривожності.     |
|--|
| Практикую візуалізацію безпечного місця.                   |
| Веду щоденник для спостереження за своїм емоційним станом. |



### САМОРОЗВИТОК

| Вивчаю нові техніки релаксації та інтегрую їх у своє життя.         |
|---|
| Практикую усвідомленість, фокусуючись на теперішньому моменті.      |
| Читаю книги або проходжу курси для покращення емоційного інтелекту. |



### ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ

| Уникаю або значно обмежую споживання алкоголю.   |
|--|
| Обмежую вживання кофеїну (чай, кава, енергетичні напої) або поступово переходжу на безкофеїнові напої. |
| Виключаю куріння та шукаю альтернативи для підтримки здоров'я (жувальні гумки, замісна терапія тощо).  |



### ДОДАТКОВІ КРОКИ

| Пройшов/ла медичне обстеження для виключення фізичних причин тривоги.                               |
|---|
| Відвідую терапію у разі потреби (особливо після травматичних подій або наявності симптомів травми). |
| Використовую алгоритми з додаткових матеріалів курсу для профілактики та подолання панічних атак.   |

