ВОРКБУК

Дневник восстановления

Четыре недели наблюдений за телом и состоянием. Не для отчёта перед собой, а чтобы увидеть динамику.

4 недели · 8 страниц · заполнять раз в неделю

Как вести дневник

Раз в неделю, в спокойный день. Пять минут. Не каждый день: ежедневные записи превращаются в ещё одну обязанность, а обязанности в декрете заканчиваются чувством вины.

Заполняйте то, что помните. Пропущенная неделя — не провал.

> Этот дневник — не медицинский документ. Он нужен, чтобы на приёме у врача вы могли сказать «за последний месяц было так», а не «кажется, хуже».

Как оценивать

Что	Как	Зачем
Сон	Часов за сутки, включая дневной	Недосып усиливает всё остальное
Боль	От 0 до 10	Динамика важнее абсолютного числа
Дыхание	Сколько дней из семи делали	База, без неё остальное не работает
Активность	Прогулка, зал, домашнее	Чтобы видеть связь с самочувствием
Настроение	Одним словом	Через месяц видно закономерность

Неделя 1

Дата начала: _____ Дата заполнения: _____

Сон, часов	Боль, 0–10	Дыхание, дней
Активность	Настроение	Вес, если следите

Что заметила

Что было трудно

Что получилось

Неделя 2

Дата начала: _____ Дата заполнения: _____

Сон, часов	Боль, 0–10	Дыхание, дней
Активность	Настроение	Вес, если следите

Что заметила

Что было трудно

Что получилось

Неделя 3

Дата начала: _____ Дата заполнения: _____

Сон, часов	Боль, 0–10	Дыхание, дней
Активность	Настроение	Вес, если следите

Что заметила

Что было трудно

Что получилось

Неделя 4

Дата начала: _____ Дата заполнения: _____

Сон, часов	Боль, 0–10	Дыхание, дней
Активность	Настроение	Вес, если следите

Что заметила

Что было трудно

Что получилось

Итоги месяца

Посмотрите на четыре страницы подряд. Что изменилось? Даже небольшое.

Что стало легче

Что осталось так же

Что стало хуже

Вопросы к врачу

Запишите здесь то, что давно хотели спросить, но забывали на приёме.

> Возьмите этот лист на приём. Врачу проще, когда есть конкретика: даты, цифры, описание — а не «мне как-то нехорошо».