

Одна фраза о состоянии

Не нужно объяснять всё сразу.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что сейчас стало тяжело?

Например: Начать обычные дела и ответить на сообщения.

Как давно это заметно?

Например: Примерно две недели.

Что я могу сказать близкому?

Например: Мне сейчас тяжело справляться с повседневностью.

В какой помощи нуждаюсь?

Например: Помогите организовать консультацию.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Заметка для разговора

Запишите факты, которые важно не забыть.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что изменилось в обычном дне?

Например: Стал откладывать даже небольшие дела.

Что изменилось со сном или едой?

Например: Запишу свои наблюдения без оценки.

Как это влияет на работу и быт?

Например: Трудно готовить еду и выходить из дома.

Какой вопрос хочу задать специалисту?

Например: Какую помощь можно получить в моей ситуации?

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Посильный ближайший день

Оставьте необходимое и возможность поддержки.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какая базовая нужда требует внимания?

Например: Подготовить простую еду на вечер.

Что можно отложить?

Например: Необязательную уборку.

Кто поможет с одним делом?

Например: Близкий человек поможет с покупками.

Как свяжусь с этим человеком?

Например: Отправлю одно короткое сообщение.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.