



**ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПАЦИЕНТ**



**ЗНАНИЕ
ДЕЙСТВИЕ
РЕЗУЛЬТАТ**

ИНСТРУКЦИЯ «Трекер полезных привычек»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



ВВЕДЕНИЕ

Врачи и эксперты дают рекомендации по изменению образа жизни, чтобы стабилизировать и/или улучшить текущий уровень здоровья, поддержать приемлемое качество жизни пациентов с хроническими заболеваниями.

У пациентов есть огромное желание внедрить все эти рекомендации, но часто непонятно – с чего лучше начать? Как вписать рекомендации в сложившийся график? Как не бросить начатое?

Чтобы сохранить энтузиазм до того момента, пока навык не закрепится и не дойдет до автоматизма, понадобится помощь. Трекер привычек как раз призван стать инструментом, который напомнит о задаче, наглядно покажет прогресс на пути к цели и даст мотивацию идти дальше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Трекер привычек — это средство, которое помогает сформировать полезные привычки или избавиться от вредных. Смысл его ведения в том, чтобы повторяющиеся изо дня в день действия стали автоматическими и для их выполнения уже не нужны были напоминания. Привычка – это инструмент достижения важной цели.

В основе лежит психологическая модель формирования привычки: триггер (= побуждение к действию) — само действие — вознаграждение

Триггер – это побуждение к действию, запускающему привычку. Взяли в руки телефон – надо проверить сообщения в мессенджере. Зашли на кухню – взяли в руки стакан воды и сделали несколько глотков. Вышли из квартиры – спускаемся по лестнице, а не на лифте.

Все привычки, которые у вас есть – это реакция на те или иные триггеры. Поэтому когда вы будете думать над внедрением новой привычки, проанализируйте, к какому действию будет привязан формируемый автоматизм.

И еще один важный фактор успеха при внедрении привычки – это **подкрепление** правильно совершенного действия, получение вознаграждения за то, что новая привычка была реализована.

В момент получения награды мозг вырабатывает дофамин — гормон, отвечающий за мотивацию и удовольствие. В сознании откладывается это состояние. И в следующий раз мозг уже будет подталкивать к совершению того



действия, за которое получено вознаграждение. Эта модель идеально работает при формировании вредных привычек. Но и для внедрения привычек здорового образа жизни это также работает.

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕМ:

- социальное одобрение – важно рассказать о том, что вы сделали своим друзьям, коллегам, другим пациентам для поддержания рекомендованного образа жизни или при внедрении привычки. Именно для этого публикуют в соцсетях скриншоты с количеством пройденных шагов или количеством стаканов выпитой воды.

- чувство победы или мастерства – появляется, когда с чем-то справились (задача выполнена, мозг выделяет дофамин, вы удовлетворены). Поэтому важно ставить «галочки» в списке выполненных дел/ в трекере привычек – это укрепляет удовольствие от выполненного дела.

- удовольствие от новизны - когда происходит выход на новый уровень знаний/умений или от получения инсайта или когда просто получаете какую-то новую информацию. Именно это жажда новизны подкрепляет привычку листать соц.сети и проверять сообщения в мессенджерах.

- понимание прогресса и вложенных сил – отслеживать прогресс в собственных усилиях, создавать единую неразрывную цепочку из отметок о выполненных действиях. Эти инвестиции времени и сил в формирование привычки привязывают нас к нужному действию, повышают ценность действия. Поэтому важно не прерывать выполнение привычки больше, чем на 1 день и важно возвращаться к привычке, даже если обстоятельства не позволили её реализовать.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕКЕРОМ ПРИВЫЧЕК

Наш трекер привычек состоит из двух частей.

ЛЕВАЯ ЧАСТЬ – ЧЕК-ЛИСТ

для ежемесячной самооценки следования рекомендованному образу жизни.

Цель чек-листа – увидеть, какие действия вы выполняете регулярно, а каким надо уделить повышенное внимание.



В чек-лист мы собрали самые частые рекомендации по поддержанию здоровья у хронических пациентов. Они касаются:

- физической активности,
- режима сна,
- соблюдения рекомендованной диеты при вашей нозологии или соблюдения принципов здорового питания,
- процедур оценки состояния здоровья, выполнения рекомендаций врачей и приема лекарств,
- эмоционального состояния.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧЕК-ЛИСТОМ

1. Разместите трекер в удобном для вас месте – это может быть холодильник, рабочий стол или место, где вы чаще всего проводите время.
2. В начале периода вы указываете в чек-листе название текущего месяца – для этого пригодится специальный стираемый маркер. К каждому трекеру прилагается специальный маркер с магнитом для крепления.

ЧЕК-ЛИСТ «Рекомендованный образ жизни»

месяц _____		
прошед- ший месяц	действия	текущий месяц
	Я сплю не менее 7-8 часов	
	Я делаю зарядку каждый день	
	Я придерживаюсь своей диеты	
	Я хожу пешком более 5000 шагов	
	Я откладываю телефон за 1 час до сна	
	Я ложусь спать не позднее 23 ч.	
	Я выполняю назначения врачей	
	Я регулярно принимаю назначенные лекарства	
	ИТОГО	



0-12



13-20



более 21

3. Мы предлагаем 9 наиболее часто рекомендуемых врачами действий по поддержанию стабильного состояния. У вас есть возможность вписать в свободные строчки 2 действия, которые характерны для людей с вашим заболеванием. Так вы настроите чек-лист именно для себя.

4. В столбце «Прошедший месяц» нужно выставить баллы за выполнение каждого действия в прошедшем месяце.

- **0 баллов** – действие не выполнялось
- **1 балл** – действие выполнялось редко
- **2 балла** - действие выполнялось иногда
- **3 балла** - действие выполнялось часто или постоянно





5. Подсчитайте сумму баллов за прошедший месяц. Оцените свои усилия по следованию рекомендованному образу жизни в течение месяца



0 – 12 баллов

В этом месяце мало уделяли внимания своему здоровью. Самое время начать заботиться о своем здоровье и следовать рекомендованному образу жизни. Начните с простого – выберите 1-2 пункта из чек-листа и запишите привычки для их реализации в трекер. При выполнении этих действий через месяц ваше самочувствие заметно улучшится!



13 – 20 баллов

Вы много сделали для здоровья, давайте стремиться к большему! Посмотрите внимательно на утверждения, отметьте то, что можно улучшить в следующем месяце. Какая привычка поможет Вам в этом? Запишите привычку в трекер.



более 21 балла

Так держать! Вы молодец! Ваше самочувствие в надежных руках! Продолжайте уделять ему столько же внимания и заботы

6. В конце месяца подведите итоги – выставите баллы за свои усилия по поддержанию рекомендованного образа жизни. Что было легко? С чем не удалось справиться? Что можно улучшить? Чья помощь или поддержка вам нужна для реализации рекомендаций?

7. В начале следующего месяца повторите процедуру. Регулярно уделяя внимание действиям по поддержанию рекомендованного образа жизни и отмечая свой прогресс, вы сможете значительно улучшить своё состояние

ПРАВАЯ ЧАСТЬ – ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

Трекер привычек – это специальный календарь, который поможет отслеживать прогресс при формировании привычки. Как показала практика многих людей, при помощи трекера у них получилось гораздо быстрее внедрить привычки.

1. Поместите трекер на видное место, а лучше — там, где будет выполняться ваша новая привычка.

2. В подготовленный шаблон вы вписываете название (краткое обозначение) привычки. Привычка касается той сферы вашей жизни, где вы испытываете сложности и хотите изменить ситуацию в лучшую сторону.



Возможно, вы будете использовать действия из чек-листа рекомендованного образа жизни. Важно, что вы реально хотите изменить – а не то, что считается правильным или полезным для большинства.

Трекер полезных привычек

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Вода



3. Будет эффективнее, если привычка будет разбита на несколько небольших действий. Например, привычку «5 000 шагов в день» можно разделить на действия

- Спускаться по лестнице (спуск даже на 2-3-4 этажа приблизит вас к общей цели)
- Ставить машину на квартал дальше от офиса/ выходить из автобуса на одну остановку раньше
- Ходить в магазин за продуктами в соседнем квартале, а не в соседнем доме
- Ходить по квартире, когда говоришь по сотовому телефону
- Выполнять упражнения «ходьба на месте» вместе с любимым тренером из соц.сетей
- Каждый вечер проверять данные фитнес-браслета или шагомера в телефоне о пройденных шагах
- И другие действия, которые впишутся в ваш образ жизни и будут помогать реализовать привычку

При планировании больших и сложных задач их лучше разбить на маленькие и простые. В этом случае рекомендуется начать с одного действия. Увеличивая



нагрузку постепенно, вы не устанете и не потеряете мотивацию на пути к достижению цели.

Итак, вы зафиксировали в трекере название привычки, над которой будете работать в течение месяца.

4. Закрашивайте маркером каждый день, когда привычка была реализована. Вы получаете сразу 2 вознаграждения – поставили «галочку» за сделанное и увидели, как постепенно растет непрерывная цепочка побед. Так с трекером раз за разом осуществляется подкрепление вашей мотивации выполнить задуманное. И чем больше ваших отметок в трекере, чем больше ежедневных достижений, тем сильнее желание увеличить прогресс.

В разделе «Вода» необходимо каждый день отмечать количество стаканов выпитой воды.

5. В конце месяца подведите итоги – что помогало осуществлять действия каждый день? Что мешало? Как привычка меняет ваш день и как она отражается на ваших близких? Кто вас поддерживает в процессе внедрения новой привычки? Что будете делать в следующем месяце для укрепления привычки?

6. Расскажите близким, знакомым – лично или в соцсетях – о своих успехах. Опубликуйте фото своего трекера в чате пациентского сообщества. Поддержка близких будет наградой за ваши усилия.

7. Сотрите с магнитного листа записи прошедшего месяца, выберите новые привычки – и смело двигайтесь навстречу своим результатам

Как только действие превратилось в стабильную привычку, награда уже не нужна. Но резко бросать вести трекер по этой привычке не стоит, зафиксируйте свой успех еще в течение месяца или двух.

Список возможных привычек, способствующих ведению рекомендованного образа жизни, представлен в **ПРИЛОЖЕНИИ 1**

Вы можете распечатать трекер полезных привычек и поделиться бумажным вариантом, рассчитанным на 1 месяц заполнения, с другими пациентами. Трекер представлен в **ПРИЛОЖЕНИИ 2**



ВАЖНО ПОМНИТЬ ПРИ ВНЕДРЕНИИ ПРИВЫЧЕК

1. В начале внедрения привычки все действия реализуются силой воли. Чем правильнее выстроен процесс, тем быстрее привычка перейдет в автоматизм.
2. Реализация каждой привычки начинается с триггера – события, которое запускает привычку. Подберите триггер для себя, проанализируйте – всегда ли получается после триггера реализовать нужные действия?
3. Организуйте пространство вокруг себя так, чтобы было удобно начинать шаблонные действия привычки. Возможно, придется убрать предметы, которые отвлекают внимание или сбивают налаживающийся порядок действий.
4. Подберите для себя желанное вознаграждение – помимо отметок в трекере это может быть что-то еще, что вы получаете каждый раз, когда реализуете нужное действие.
5. Не спешите – не надо браться за внедрение нескольких привычек одновременно. Реализация этих действий может конфликтовать друг с другом. Постепенное и последовательное внедрение привычек принесет более устойчивый эффект.
6. У каждого индивидуальная скорость закрепления привычки – кому-то нужно 2 недели, а кому-то 4 месяца.
7. Чтобы не впасть в самобичевание и не отказаться от идеи внедрять привычку после одной промашки, возьмите на вооружение простое правило – не допускать пропусков два дня подряд.
8. Не важно, сколько раз вы бросили свою привычку. Важно, сколько раз после этого вы вернулись к выполнению.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СПИСОК ВОЗМОЖНЫХ ПРИВЫЧЕК, СПОСОБСТВУЮЩИХ ВЕДЕНИЮ РЕКОМЕНДОВАННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Выбирайте такой тип активности, который соответствует вашему типу личности: командный или индивидуальный, требующий многих повторений или импровизационный, с быстрыми движениями или с медленной растяжкой.

- Спускаться по лестнице (спуск даже на 2-3-4 этажа приблизит вас к общей цели)
- Ставить машину на квартал дальше от офиса и идти пешком
- Выходить из автобуса на одну остановку раньше
- Ходить в магазин за продуктами в соседнем квартале, а не в соседнем доме
- Ходить по квартире, когда говоришь по сотовому телефону
- Выполнять упражнения «ходьба на месте» вместе с любимым тренером из соц.сетей
- Прогулка перед сном
- Еженедельные занятия – танцы, йога, фитнес, скандинавская ходьба.
- Катание на велосипеде, самокате, роликах/ лыжах, коньках

ПИТАНИЕ

- Составлять списки покупок.
- Придерживаться списков. Если хочется чего-то, что отсутствует в списке – отойдите от полки с этим товаром, вернитесь к нему через 5-10 минут.
- Учитывать свои потребности в этих списках и в планировании меню на день.
- Хвалить себя за новые действия. Не ругать за старые.
- Выбирать рецепты, в которых на приготовление еды не уходит больше времени, чем на поедание.
- Готовить заранее – заранее нарезать морковные палочки или яблочные дольки, вытащить из морозильника.
- Заранее продумать, чем заменить привычные перекусы из продуктов, рекомендованных врачами или схемой питания. Например, использовать для перекуса морковные/ огуречные палочки
- Есть не менее 2х фруктов каждый день
- Есть разноцветные овощи



ВОДА

- Наполнять кувшин или бутылку с водой и класть/ставить в сумку, на стол - любые места, где вы проводите время.
- Наполнять стакан из кувшина, если он пустой.
- Хвалить себя, когда вы в нужный момент вспомните правило: «Сначала выпей воды».
- Думать о любом длинном периоде, как о периоде обезвоживания (сон, работа, поход по магазинам, прогулка, ванна, баня и т.п.). Сразу после завершения этого периода делать глоток воды. Даже если пить не хочется.

СОН

Для внедрения привычек, связанных с нормализацией сна (засыпать до 23 часов, спать не менее 8 часов), важно разобраться в причинах задержки отхода ко сну

- Делать домашние дела до 21 часа, распределить дела между членами семьи
- Смотреть не более 1 серии фильма/сериала перед сном
- Смотреть сериалы не в кровати, а в другом удобном месте
- Ставить телефон на зарядку на ночь в другой комнате
- Выставить ночной режим на телефоне с 22 часов
- Настроить используемые программы на ночной режим и отключение
- Подобрать замену телефону (бумажная книга, ванна и приятная музыка, аудиокнига и т.п)
- Не пить кофе и другие бодрящие напитки за 5 часов до сна
- Заканчивать работу не менее чем за 2 часа до сна
- Переключать свет на более приглушенный и теплый за 2 часа до сна
- Не проверять соцсети и мессенджеры за 2 часа до сна
- Проветривать комнату перед сном
- Использовать шторы блэк-аут и выключить все подсветки и мини-лампочки в комнате
- Устроить удобную кровать – подушка, одеяло, постельное белье – всё должно быть комфортным
- Придумать вечерний ритуал
- Использовать короткую дыхательную расслабляющую технику перед сном



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Не курить
- Не употреблять алкоголь
- Снизить количество сладкого (до определенного врачом или вами уровня)
- Не есть фастфуд (жирное, жареное, копченое)

ВЕДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СБАЛАНСИРОВАННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Фиксация личных достижений
- Подведение итогов дня – фиксация благодарностей
- Занятия хобби
- Применение специальных техник по управлению стрессом и/или релаксации

ЗНАНИЕ
ДЕЙСТВИЕ
РЕЗУЛЬТАТ



ОТВЕТСТВЕННЫЙ
ПАЦИЕНТ

ЧЕК-ЛИСТ
«Рекомендованный образ жизни»

прошед- ший месяц	действия	текущий месяц
	Я сплю не менее 7-8 часов	
	Я делаю зарядку каждый день	
	Я придерживаюсь своей диеты	
	Я хожу пешком более 5000 шагов	
	Я откладываю телефон за 1 час до сна	
	Я ложусь спать не позднее 23 ч.	
	Я выполняю назначения врачей	
	Я регулярно принимаю назначенные лекарства	
	ИТОГО	

Трекер полезных привычек

1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	29	30	31								

1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	29	30	31								



Вода



инструкция по
применению
трекера



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

0-12 13-20 более 21

