

Перед повторным приёмом психиатра

Чтобы на приёме обсудить самое важное, уделите несколько минут подготовке.

1 Как изменилось ваше состояние?

За последнее время ваше состояние в целом:

- ☐ Стало лучше ☐ Стало хуже ☐ Почти не изменилось ☐ Состояние менялось по-разному

Что именно изменилось? _____

2 Что происходит с основными симптомами?

Отметьте то, что для вас актуально:

	Лучше	Без изменений	Хуже
Настроение	☐	☐	☐
Тревога	☐	☐	☐
Сон	☐	☐	☐
Энергия	☐	☐	☐
Концентрация	☐	☐	☐
Интерес к привычным занятиям	☐	☐	☐
Аппетит	☐	☐	☐
Другое _____	☐	☐	☐

Что беспокоит вас сейчас больше всего? _____

3 Как вы принимаете препараты?

- ☐ Принимаю так, как назначил врач ☐ Иногда пропускаю приём
☐ Часто пропускаю приём ☐ Самостоятельно изменял(а) дозировку
☐ Прекращал(а) приём ☐ Принимаю дополнительные препараты / витамины / БАДы

Если что-то изменилось — что именно? _____

4 Как вы переносите лечение?

Появились ли после начала лечения или изменения дозировки новые неприятные ощущения или изменения самочувствия? ☐ Нет ☐ Да

Если да, что именно? _____

Когда это обычно происходит? _____

5 Как вы справляетесь с обычной жизнью?

За последнее время:

	Стало легче	Без изменений	Стало сложнее
Работа / учёба:	☐	☐	☐
Общение с близкими:	☐	☐	☐
Повседневные дела:	☐	☐	☐
Отдых и занятия, которые обычно нравятся:	☐	☐	☐

6 Что изменилось в жизни?

Произошло ли что-то значимое с момента последнего приёма?

- ☐ Работа / учёба ☐ Отношения / семья ☐ Сон или режим дня
☐ Состояние здоровья ☐ Другое

Что произошло? _____

7 Что вы хотите обсудить с врачом?

Запишите вопросы или темы, которые важно не забыть:

! Важно сообщить врачу

Обязательно расскажите врачу, если с момента последнего приёма:

- ☐ появились мысли о смерти или самоубийстве;
☐ появились мысли о самоповреждении или вы причинили себе вред;
☐ резко изменились сон, энергия или активность;
☐ появились необычные ощущения, убеждения или нарушения восприятия;
☐ состояние заметно ухудшилось;
☐ появились выраженные или беспокоящие побочные эффекты.

Не обязательно заранее разбираться, почему это произошло. Просто расскажите врачу о своих наблюдениях.

Вам не нужно ставить себе диагноз или использовать медицинские термины. Ваша задача — рассказать, что с вами происходило. Вместе с врачом вы сможете обсудить, что это может означать и что делать дальше.