

Как подготовиться к повторному приёму психиатра

Повторный приём — это возможность вместе с врачом оценить, как изменилось ваше состояние и как вы переносите лечение.

Чтобы не забыть важное, перед приёмом можно коротко подумать о следующих вопросах.

01

Как изменилось ваше состояние?

- Что произошло с момента последнего приёма?
- Что стало лучше?
- Что стало хуже?
- Что осталось без изменений?
- Появились ли новые симптомы или ощущения?

i Не обязательно использовать медицинские термины — рассказывайте своими словами.

02

Как вы чувствуете себя в повседневной жизни?

Обратите внимание, изменилось ли что-то в:

- | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| ■ настроения; | ■ концентрации и памяти; | ■ общении с близкими; |
| ■ тревоге; | ■ аппетите; | ■ работе или учёбе. |
| ■ сне; | ■ интересе к привычным занятиям; | |
| ■ энергии и активности; | | |

i Можно привести конкретные примеры: что раньше было сложно, а сейчас стало легче или, наоборот, труднее.

03

Как вы принимаете назначенные препараты?

Расскажите врачу:

- какие препараты вы принимаете сейчас;
- в какой дозировке;
- были ли пропуски;
- изменяли ли самостоятельно дозу или время приёма;
- начали ли принимать другие лекарства, витамины или БАДы.

i Если вы принимаете препараты не так, как было назначено, об этом тоже важно сказать. Это помогает врачу правильно оценить действие лечения.

04

Как вы переносите лечение?

Обратите внимание, появились ли после начала лечения или изменения дозировки какие-либо новые ощущения или изменения самочувствия.

Расскажите врачу:

- что именно вы заметили;
- когда это началось;
- как часто происходит;
- насколько сильно мешает вам;
- изменяется ли это в зависимости от времени приёма препарата.

i Даже если вы не уверены, что изменение связано с лекарством, лучше рассказать об этом врачу.

05

Что происходило в вашей жизни?

Иногда изменения состояния связаны не только с лечением.

Расскажите, если за последнее время произошли значимые события или изменения:

- в работе или учёбе;
- отношениях;
- семье;
- режиме сна и нагрузке;
- употреблении алкоголя или других психоактивных веществ;
- состоянии здоровья или лечении у других специалистов.

06

Что вы хотите обсудить с врачом?

Перед приёмом можно записать вопросы, которые появились у вас после предыдущей встречи.

Например:

- «Я не понимаю, помогает ли мне препарат».
- «Я переживаю из-за побочного эффекта».
- «Можно ли изменить время приёма?»
- «Что делать, если я пропустил дозу?»
- «Когда можно ожидать изменения состояния?»
- «Мне кажется, что моё состояние снова ухудшается».

i Не стесняйтесь задавать вопросы или говорить о своих сомнениях. Ваши наблюдения помогают врачу принимать решения вместе с вами.

Особенно важно сообщить врачу, если...

i Если вам сложно говорить об этом вслух, отметьте нужные пункты в чек-листе или запишите их в телефоне — и покажите врачу.

С момента последнего приёма у вас:

- появились мысли о смерти или самоубийстве;
- появились мысли о самоповреждении или вы причинили себе вред;
- резко изменились сон, активность или уровень энергии;
- появилось необычное или непривычное для вас поведение;
- появились необычные ощущения, убеждения или нарушения восприятия;
- состояние заметно ухудшилось;
- появились выраженные или беспокоящие побочные эффекты.

Не нужно готовить подробный отчёт

Не обязательно помнить всё до мелочей или заранее определять, что именно с вами происходит.

Ваша задача — рассказать о своих наблюдениях. Задача врача — помочь оценить их и понять, что делать дальше.

Перед приёмом достаточно нескольких минут, чтобы вспомнить основные изменения и записать вопросы, которые вы хотите обсудить.