Priprava na obisk pri psihiatru

Zapiski, ki jih vzameš s seboj, da v kratkem pregledu ne pozabiš bistvenega.

> Pregled je pogosto kratek, stanje pa je težko opisati na mestu. Zapisano prihrani čas in poveča natančnost. Vzemi list s seboj — smeš ga tudi izročiti.

Stanje

Kako dolgo traja in kdaj se je začelo

Spanje — ure, prebujanja, uspavanje

Apetit in telesna teža

Energija in zbranost

Česa ne zmorem več od tega, kar sem prej

Zdravila in dodatki

KAJ	ODMEREK	OD KDAJ	UČINEK / STRANSKI UČINKI

Drugo

Alkohol, kajenje, druge snovi — pošteno

Bolezni v družini, če jih poznam

Tri vprašanja zame

1.

2.

3.

Za osebno uporabo.