

Диагностика депрессии

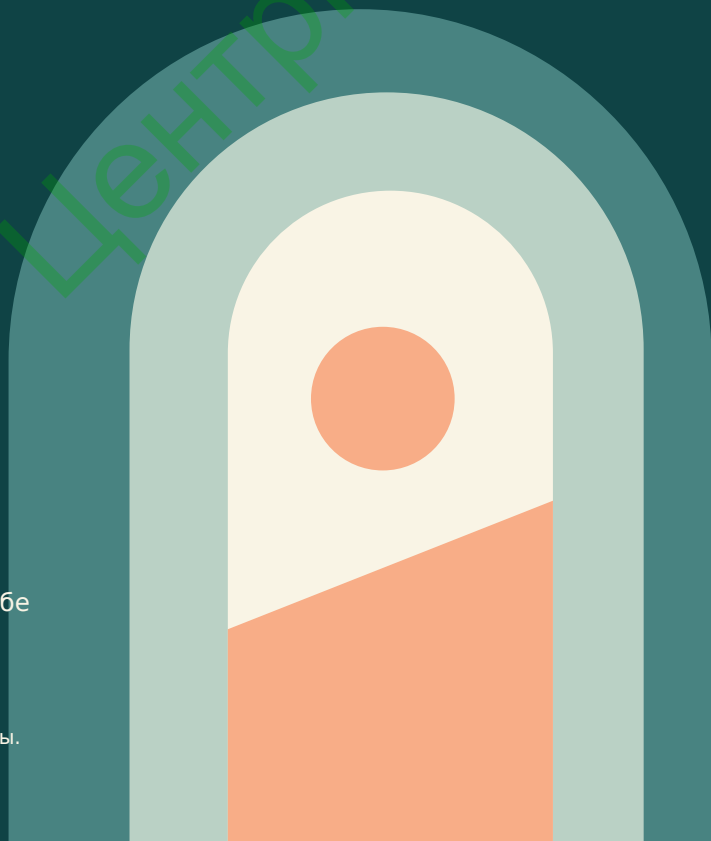
Дневник наблюдений
за состоянием

28

дней
внимания к себе

В своём темпе.
С опорой на факты.

ЦентрМаг



ЦентрМаг

ЛИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Диагностика депрессии

28 дней, чтобы заметить изменения
и подготовиться к разговору
со специалистом.

Имя или инициалы

Период наблюдений

Дневник для взрослых. Записи не заменяют
медицинскую диагностику и лечение.

Как вести дневник

Достаточно нескольких минут. Пропуски допустимы.

01 Одна запись в день

Выберите удобное время. Описывайте сегодняшний день; не нужно восстанавливать всё по памяти.

02 Сравнивайте себя с собой

Шкалы 0-10 отражают ваше ощущение. Это личные отметки, а не диагностические баллы.

03 Сохраняйте посильный объём

Если сил мало, заполните только настроение, энергию и сон. Остальные поля можно пропустить.

Раздел	Страницы
Старт и поддержка	3-8
Четыре недели наблюдений	9-48
Итоги и встреча со специалистом	49-60

Если записи усиливают напряжение, сделайте паузу и обсудите это со специалистом.

Что меня беспокоит

Вспомните последние две недели. Отметьте словами, без суммы баллов.

Изменение	Как часто / с какого времени
Сниженное настроение, пустота	
Меньше интереса или удовольствия	
Усталость, нехватка сил	
Изменения сна	
Изменения аппетита	
Трудности с вниманием	
Самокритика, чувство вины	
Замедленность или беспокойство	

Что особенно мешает сейчас?

Если трудности держатся около двух недель или мешают жизни, обратитесь к врачу. При тяжёлом состоянии обращайтесь раньше.

Повседневная жизнь

Важны не только переживания, но и то, как они влияют на обычные дела.

Сфера	Что стало труднее	Какая помощь нужна
Забота о себе		
Дом и быт		
Работа / учёба		
Общение		
Отдых и интересы		

Одно дело, к которому хочется вернуться

Сон и ритм дня

Запишите свой обычный режим. Точность до минуты не нужна.

Наблюдение	Сейчас
Время отхода ко сну	
Время подъёма	
Примерная длительность сна	
Пробуждения / ранний подъём	
Дневной сон	
Бодрость после сна	

Что могло влиять: смены, боль, кофеин, алкоголь?

Отмечайте связи, но не делайте вывод о причине по одному дню.

Мой круг поддержки

Не обязательно справляться со всем в одиночку.

Кто / служба	Как связаться	О чём могу попросить

Как мне проще попросить о помощи?

Например: «Мне сейчас тяжело. Можешь побыть со мной или помочь записаться на консультацию?»

Важный контекст

Заполняйте только то, чем готовы поделиться на консультации.

Когда начались изменения? Что происходило тогда?

Были ли похожие периоды? Что помогало?

Заболевания, боль, лекарства и добавки

Расскажите врачу, если бывали периоды необычного подъёма или раздражительности, когда сна требовалось заметно меньше, а энергии, скорости мыслей или импульсивных поступков становилось больше.

Эти сведения помогают оценке состояния;
по ним нельзя самостоятельно установить диагноз.

Если становится тяжело

Эту страницу удобно заполнить заранее вместе с человеком, которому доверяете.

При мыслях о самоубийстве или самоповреждении обратитесь к специалисту и близкому человеку. При непосредственной опасности свяжитесь с местной экстренной службой или ближайшим отделением неотложной помощи.

Мои признаки ухудшения

Кому я сообщу и куда обращусь

Кто может побыть рядом и помочь сделать среду безопаснее

**При опасности для себя не оставайтесь в одиночестве.
Не откладывайте обращение ради заполнения дневника.**

Неделя 1

Период: _____ Мой ориентир на ближайшие дни

01

Заметить своё состояние

Что сейчас для меня важнее всего?

Посильный шаг	Когда попробую	Облегчённый вариант

План можно менять. Выполненное дело не определяет вашу ценность.

День 01

Дата: _____ Время записи: _____

Моё состояние сегодня

0 = очень тяжело / совсем нет; 10 = очень хорошо / много

Настроение

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Энергия

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Интерес к делам

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Сон

Уснул(а): _____ Проснулся(ась): _____ Всего: _____ ч

Пробуждения: _____ Восстановление после сна: _____ /10

0 = совсем не восстановился(ась); 10 = полностью

Главное за день: событие, чувство, мысль

Что сегодня требовало больше сил, чем обычно?

Неделя в цифрах

Перенесите отметки из ежедневных записей. Пустые дни оставьте пустыми.

День	Настроение 0-10	Энергия 0-10	Интерес 0-10	Сон, ч
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

В какие дни было легче? Что было рядом с этим?

Смотрите на несколько дней вместе. Отдельная отметка не доказывает улучшение или ухудшение состояния.

Что я замечаю

Оцените изменения словами. Причины можно обсудить со специалистом.

Область	Что изменилось за неделю
Сон и аппетит	
Внимание и темп дел	
Забота о себе и бытовые дела	
Общение и поддержка	

Что поддерживало? Что истощало?

Один сильный шаг на следующую неделю

Изменения за месяц

Сравните стартовую запись и недельные итоги. Баллы не складывайте.

Область	В начале	Через 2 недели	Через 4 недели
Настроение			
Интерес к делам			
Энергия			
Сон			
Аппетит			
Внимание			
Повседневные дела			
Общение			

Какое изменение для меня самое значимое?

Сон, энергия и события

Выберите несколько характерных дней и сопоставьте записи.

Дата	Сон, ч	Энергия 0-10	События / особенности дня

Что стоит проверить или обсудить?

Что помогает именно мне

Записывайте небольшой реальный опыт, даже если эффект был слабым.

Действие / поддержка	Что заметил(а) после	Хочу повторить

Можно выбрать что-то простое: короткую прогулку, разговор, привычную еду, отдых или возвращение к знакомому занятию. Ориентируйтесь на свои возможности.

Ситуация и мой ответ

Необязательная практика. Можно заполнить вместе со специалистом.

Ситуация: что произошло, без оценок?

Моя мысль: что я сказал(а) себе?

Чувства и ощущения: что я заметил(а)?

Более бережный и точный ответ себе

Не нужно заставлять себя мыслить позитивно.

Задача - добавить контекст и снизить жёсткость к себе.

Перед встречей

Дата и время: _____ Специалист: _____

С чем я хочу получить помощь в первую очередь?

Когда начались трудности и как мешают жизни?

Что важно показать из дневника? Страницы / даты

Мои вопросы и пожелания к помощи

Возьмите список лекарств и сведения о прежнем лечении, если они есть.

Назначения и переносимость

Записывайте назначения врача и свои наблюдения, если принимаете лекарства.

Дата / препарат	Как назначено врачом	Самочувствие / вопросы

Не меняйте дозу и не прекращайте приём самостоятельно. Новые или выраженные нежелательные эффекты обсудите с назначившим врачом; при резком ухудшении обратитесь за помощью без ожидания следующей записи.

После встречи

Дата: _____ Следующая встреча: _____

Как я понял(а) объяснение специалиста?

О чём мы договорились?

Что и как отслеживать до следующей встречи?

Когда обращаться раньше? Контакт специалиста

Мой план поддержки

Не требуется заполнять всё. Выберите то, что вам подходит.

Что я хочу сохранить в своём ритме?

Мои ранние признаки ухудшения

Что я сделаю и кому сообщу, если они появятся?

Следующий небольшой шаг и удобная дата

Если состояние ухудшается или заметно мешает жизни, не нужно ждать окончания месяца, чтобы обратиться за помощью.

Вопросы и наблюдения

То, что ещё хочется обсудить.

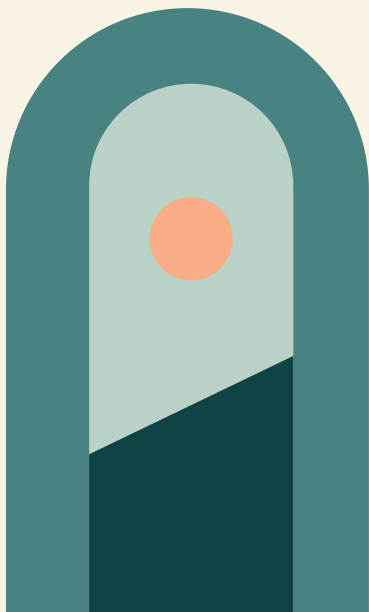
ЦентрМаг

Место для записей

Можно писать, рисовать или оставить страницу пустой.



ЦентрМаг



Замечать. Записывать. Искать опору.

Настроение и энергия
Сон и повседневные дела
Изменения и поддержка

Личные наблюдения для разговора со специалистом.
Не заменяет диагностику и лечение.