

ВИЗИТ К ПСИХИАТРУ

ЗАРАНЕЕ

Запишите:

- что вас беспокоит, как и когда проявляется;
- важные жизненные события, которые могли на это повлиять или просто оставили след в жизни (детство, школа, взрослая жизнь);
- обращались ли вы за помощью к специалистам в сфере ментального здоровья ранее, когда и по какому поводу, какая работа была проделана и в каком подходе;
- если был опыт обращения к психиатру, важно сообщить о том, названия препаратов, которые вы принимали и в какой дозировке; как долго; какой эффект это лечение оказало на ваше состояние;
- есть ли у ваших родственников и других близких психические расстройства или трудности; принимал ли кто-то препараты для нервной системы;
- любые лекарства, а также травы, БАДы, витамины и т.п., которые вы недавно употребляли/употребляете сейчас, укажите их дозировку и длительность приема, побочные эффекты и свои ощущения; если медикаменты были назначены врачом - укажите контактные данные;
- о хронических заболеваниях или состояниях, которые требуют наблюдения врача; об уже сданных анализах за последние полгода и любых других результатах обследований нервной системы; об аллергических реакциях, операциях и травмах

В ПРОЦЕССЕ

- Запишите все важные детали о диагнозе и рекомендациях; с разрешения врача можно использовать диктофон;
- Задавайте любые интересующие вопросы о диагнозе и лечении; не бойтесь озвучить опасения о лечении;
- Уточните, требуется ли только медикаментозное лечение, психотерапия или их комбинация, какой вариант лечения будет наиболее эффективным;
- Обсудите: разрешаете ли психиатру обмениваться информацией с вашими психотерапевтом/-ткой;
- Уточните, возможно ли связаться с психиатром вне консультаций, и каким это способом возможно, в какое время и по каким вопросам*

***Все экстренные вопросы решаются скорой (психиатрической) помощью: 051**

К СЛЕДУЮЩЕМУ РАЗУ

Запишите:

- информацию о дозировках препаратов в ходе лечения; рекомендации других врачей, если они выполнялись;
- что изменилось, какие трудности остались;
- результаты назначенных анализов, обследований и наблюдений;
- любые побочные эффекты от медикаментов