

Ημερολόγιο συμπτωμάτων — 7 ημέρες

Σκοπός: να καταγράψετε πώς εκδηλώνονται οι δυσκολίες στην πράξη, ώστε η συζήτηση με τον γιατρό να βασίζεται σε συγκεκριμένα παραδείγματα και όχι σε γενικές εντυπώσεις. **Δεν είναι εργαλείο διάγνωσης.** Για κάθε μέρα σημειώστε σύντομα (1-2 λέξεις αρκούν).

Ημέρα	Συγκέντρωση σε εργασίες (0-10)	Αναβολές / εκκρεμότητες που έμειναν	Παρορμητικές αποφάσεις ή διακοπές συζήτησης	Ύπνος (ώρα, ποιότητα)	Συναισθηματική ένταση (0-10)	Τι βοήθησε
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						

Στο τέλος της εβδομάδας

1. Ποια σημεία της εβδομάδας ήταν τα πιο δύσκολα και πού (εργασία, σπίτι);

2. Πόσο διαφέρουν οι μέρες με καλύτερο ύπνο από εκείνες με χειρότερο;

3. Τι θα θέλατε να ρωτήσετε τον γιατρό;

Το ημερολόγιο είναι ενημερωτικό και δεν υποκαθιστά ιατρική αξιολόγηση. Περισσότερα: depy.eu