

Simptomų dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

-
- Kiekvieną dieną užpildykite viršutinę sekimo skiltį - įvertinkite skausmą, sunkumą, nuotaiką, energiją, miego kokybę ir stresą 1-10 skalėje ir pažymėkite, ar vartojote vaistus
 - Simptomų detalių skiltyje aprašykite, ką jaučiate: pojūčio tipą, vietą, kada prasidėjo ir kiek truko
 - Naudokite 'Provokuojantys veiksniai ir kontekstas' pažymėti, ką darėte, valgėte ar patyrėte prieš simptomų atsiradimą
 - Fiksuokite vaistus, dozes ir kas padėjo ar pablogino simptomus skiltyje 'Vaistai ir kas padėjo'
 - Naudokite 'Pastabos gydytojui' klausimams, rūpesčiams ar pastebėjimams užsirašyti kitam vizitui
 - Kas savaitę peržiūrėkite įrašus, kad nustatytumėte pasikartojančius dėsningumus, ir pasidalykite jais su sveikatos priežiūros specialistu



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą

SIMPTOMŲ DIENORAŠTIS

Data _____

Skausmo lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sunkumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Streso lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Išgerta vaistų:

☐

SIMPTOMŲ DETALĖS

Apibūdinkite kiekvieną simptomą: ką jaučiate, kur tiksliai, kada prasidėjo, kiek trunka

TRIGERIAI IR KONTEKSTAS

Ką darėte, valgėte ar jautėte prieš atsirandant simptomams? Pažymėkite aktyvumą, maistą, orą, stresą

VAISTAI IR PALENGVĖJIMAS

Išgertų vaistų (pavadinimas, dozė, laikas). Kas palengvino ar pasunkino simptomus? Įvertinkite veiksmingumą