

---



# Дневник СИМПТОМОВ

---



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

---

# Как использовать этот дневник

---

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

- 
- Заполняйте трекер в верхней части каждый день — оцените боль, тяжесть, настроение, энергию, качество сна и стресс по шкале 1-10, отметьте приём лекарств
  - В разделе «Описание симптомов» опишите, что вы чувствовали: тип ощущения, локализацию, время начала и длительность
  - В разделе «Триггеры и контекст» отметьте, что вы делали, ели или переживали перед появлением симптомов
  - Запишите лекарства, дозы и что помогло или ухудшило состояние в разделе «Лекарства и что помогло»
  - Используйте «Заметки для врача» для вопросов, опасений или наблюдений к следующему приёму
  - Просматривайте записи еженедельно, чтобы выявлять повторяющиеся закономерности и делиться ими с врачом



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьт...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усили...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжесть: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень стресса (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьт...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усили...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усили...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усили...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усили...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжесть: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень стресса (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...)

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...)

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...)

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усили...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усили...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усили...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:



**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тяжесть:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Настроение (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень энергии (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Качество сна:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Уровень стресса (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Уровень боли (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжесть: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настроение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество сна: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень стресса (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Принятые лекарства:

**Описание симптомов** (опишите каждый симптом: что чувствуете, где именно, когда началось, как...

---

---

---

---

**Триггеры и контекст** (что вы делали, ели или чувствовали перед появлением симптомов? отметьте...

---

---

---

---

**Лекарства и что помогло** (принятые лекарства (название, доза, время). что облегчило или усилило...

---

---

---

---