


Журнал симптомів



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Щодня заповнюйте верхній розділ трекера - оцінюйте біль, тяжкість, настрій, енергію, якість сну та стрес за шкалою 1-10, та відмічайте прийом ліків
 - У розділі 'Деталі симптомів' опишіть, що відчували: тип відчуття, локалізацію, коли почалося та як довго тривало
 - Використовуйте 'Тригери та контекст' для запису того, що ви робили, їли або переживали перед появою симптомів
 - Фіксуйте ліки, дозування та що допомогло або погіршило симптоми в розділі 'Ліки та що допомогло'
 - Використовуйте 'Нотатки для лікаря' для запису питань, занепокоєнь або спостережень для наступного візиту
 - Переглядайте записи щотижня для виявлення повторюваних закономірностей та діліться ними з лікарем



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Рівень болю (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжкість:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

Рівень болю (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжкість:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

Рівень болю (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжкість:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:



Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:



Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:



Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

Рівень болю (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжкість:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:



Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

Рівень болю (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжкість:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:



Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

Рівень болю (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжкість:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

Рівень болю (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжкість:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

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

Тяжкість: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Якість сну: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...

Дата: _____

Рівень болю (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тяжкість:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість сну:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень стресу (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Прийняті ліки:

Деталі симптомів (опишіть кожен симптом: що ви відчуваєте, де саме, коли це почалося, скільки т...

Тригери та контекст (що ви робили, їли або відчували перед появою симптомів? зазначте активніс...

Ліки та полегшення (прийняті ліки (назва, доза, час). що полегшило або погіршило симптоми? оці...