ЭНДОМИР

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

СИЛ НЕТ

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Как заметить изменения в самочувствии
и подготовиться к разговору с врачом

По материалам лекции
«Сигналы истощения. Диалог психолога и эндокринолога»

Бланки для визита к врачу
Дневник самочувствия на 14 дней

Фонд поддержки и развития
эндокринологии и эндокринной хирургии

КОГДА ПРИВЫЧНЫХ СИЛ НЕ ХВАТАЕТ

Если повседневные дела стали даваться заметно тяжелее, расскажите об этом врачу. Причины усталости могут сочетаться. Обсудить стоит и телесные изменения, и сон, настроение, жизненную нагрузку.

Начать можно с одного посильного шага

Выберите ближайшее действие из списка ниже. Если сил мало, попросите близкого помочь с записью на приём или заполнением бланка.

Оценить срочность

стр. 3

Посмотрите, в каких случаях помощь нужна сразу или в тот же день.

Записать, что изменилось

стр. 4, 8

Когда началась усталость, что стало труднее делать и какие симптомы появились вместе с ней.

Подготовиться к приёму

стр. 8–9

Соберите прошлые результаты, список препаратов и свои вопросы. Начать можно с терапевта или врача общей практики.

Понаблюдать за самочувствием

стр. 6, 10–12

Делайте короткие записи о сне, запасе сил и нагрузке, пока готовитесь к визиту.

Дневник можно взять на приём с любым количеством записей. Если состояние ухудшается, свяжитесь с врачом раньше.

Основа материала [1–3]. Полные ссылки на стр. 7

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Ориентируйтесь на изменения самочувствия и их тяжесть.

Сейчас · экстренная помощь

Тяжело дышать, трудно говорить из-за одышки. Внезапная боль или давление в груди сохраняются, особенно вместе с одышкой, холодным потом или дурнотой. Потеря сознания или внезапная спутанность сознания.

В России вызовите 112 или 103. Попросите человека рядом помочь с вызовом и следуйте указаниям диспетчера.

Сегодня · срочно связаться с медицинской службой

Появились сильная жажда, частое мочеиспускание и необъяснимое снижение веса. При присоединении рвоты, затруднённого дыхания или сонливости нужна экстренная помощь.

Возникли мысли о самоубийстве или самоповреждении. Расскажите об этом близкому и срочно обратитесь за профессиональной помощью. Если есть намерение причинить себе вред или трудно сохранить безопасность, оставайтесь рядом с другим человеком и обращайтесь за экстренной помощью.

В ближайшее время · записаться на осмотр

Усталость держится несколько недель, мешает привычным делам или сопровождается новыми симптомами. Например, изменением веса, настроения, сердцебиением, сильным храпом или остановками дыхания во сне. Согласуйте срок осмотра с медицинской службой. При нарастающих симптомах обращайтесь раньше.

При резком ухудшении обращайтесь за помощью сразу. Заполнение бланков можно продолжить позже.

Основа материала [1, 3–5, 7–8]. Полные ссылки на стр. 7

ЧТО РАССКАЗАТЬ ВРАЧУ

На приёме полезно описать, чем нынешнее состояние отличается от вашего обычного.

Когда началось и как меняется

Вспомните примерную дату начала. Усталость постоянная или приходит периодами? Что было перед её появлением? Как вы чувствуете себя после привычных дел и сколько времени занимает восстановление?

Сон и дневное самочувствие

Расскажите, легко ли заснуть, бывают ли ночные пробуждения и отдыхаете ли вы после сна. Уточните, замечал ли кто-то громкий храп или паузы дыхания. Отметьте дневную сонливость.

Новые телесные изменения

Запишите заметные изменения веса, аппетита, жажды, мочеиспускания, сердцебиения, переносимости жары и холода. Если актуально, упомяните изменения менструального цикла, беременность или недавние роды.

Нагрузка, настроение, препараты

Работа, уход за близкими и пережитые события тоже важны. Перечислите все лекарства и добавки с дозами. Укажите количество и время употребления кофе, энергетиков и алкоголя.

Как выбирают обследование

Врач опирается на ваши жалобы, историю здоровья и осмотр. По их результатам он определит, какие исследования нужны и как к ним подготовиться. Прошлые анализы удобно взять с датами и референсными значениями лаборатории.

Основа материала [1–3]. Полные ссылки на стр. 7

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

Освободить время для сна

По возможности сохраняйте привычное время отхода ко сну и подъёма. Оставьте спокойное время перед сном. Если бессонница или дневная сонливость мешают жизни, расскажите об этом врачу.

Соразмерять дела с самочувствием

Чередуйте дела с паузами и выделяйте самое необходимое. Если после небольшой нагрузки возникает выраженное или длительное ухудшение, отметьте это в дневнике и обсудите с врачом.

Замечать влияние привычек

Запишите, как меняется сон и самочувствие после кофе, энергетиков и алкоголя. Эти сведения пригодятся на приёме. Вопросы о лекарствах и добавках обсудите с врачом или фармацевтом.

Просить о конкретной помощи

Можно попросить забрать ребёнка, помочь с покупками, подменить в уходе за близким или сопровождать на приём. Выберите одну задачу, которую готовы передать.

> **Если эмоционально тяжело**
>
> О тревоге, подавленности, чувстве вины и трудностях в отношениях можно поговорить с психологом или врачом. Медицинская и психологическая помощь могут сочетаться.

Если усталость сохраняется, договоритесь с врачом о следующем шаге и сроке повторной встречи. Дневник поможет показать, как менялось самочувствие между визитами.

Основа материала [1–3]. Полные ссылки на стр. 7

КАК ВЕСТИ КОРОТКИЕ ЗАПИСИ

В конце пособия есть два листа на 14 дней и страница итогов. Заполняйте их в удобном для вас объёме.

Утром

Запишите время отхода ко сну и подъёма, ночные пробуждения. Отметьте, сколько сил чувствуете после сна.

Вечером

Отметьте запас сил, основные дела и новые ощущения за день. Добавьте, что помогло отдохнуть или облегчило нагрузку. Если день было трудно описать, достаточно нескольких слов.

Как отмечать запас сил

Используйте числа от 0 до 10. 0 означает, что сейчас сил практически нет. 10 означает привычный для вас хороший запас сил. Сравнивайте записи с собственным обычным состоянием. Это субъективная отметка для наблюдения за собой.

Пример краткой записи

Сон 23:30–07:00, два пробуждения. Силы утром 3/10, вечером 5/10. После поездки в магазин усилилась усталость. Помогли пауза и помощь с ужином.

Что взять на приём

- Листы дневника, даже если часть дней пропущена.
- Список новых симптомов и важных изменений в жизни.
- Бланки «Моя история» и «Мои вопросы врачу».

Самочувствие ухудшается

Обращайтесь за помощью по состоянию. Срок дневника можно сократить, а записи взять с собой уже на ближайший приём.

Основа материала [1–3, 6]. Полные ссылки на стр. 7

ОСНОВА МАТЕРИАЛА И ИСТОЧНИКИ

Пособие подготовлено по материалам лекции фонда. Сведения о медицинской помощи сверены с открытыми источниками.

1 **Материалы лекции «Сигналы истощения. Диалог психолога и эндокринолога»**

Предоставлены фондом. Основа структуры пособия и рабочих бланков.

2 **AAFP · Fatigue in Adults: Evaluation and Management**

Latimer K. M., Gunther A., Kopec M. American Family Physician, 2023. Оценка усталости и подготовка к консультации.

3 **NHS · Tiredness and fatigue**

Причины усталости, поводы для обращения к врачу и повседневная поддержка.

4 **NHS · Chest pain · Shortness of breath**

Признаки, при которых требуется экстренная медицинская помощь.

Дополнительно · Shortness of breath

5 **NIDDK · Symptoms & Causes of Diabetes**

Жажда, частое мочеиспускание, утомляемость и необъяснимое снижение веса.

6 **NHLBI · Sleep Diary**

Принцип кратких записей о сне, дневной сонливости и влияющих на сон обстоятельствах.

7 **NHS · Help for suicidal thoughts**

Обращение за поддержкой при мыслях о самоубийстве и непосредственной опасности.

8 **МЧС России · Как правильно вызвать скорую**

Вызов экстренных служб и скорой медицинской помощи в России.

Ссылки в названиях источников активны в электронной версии. Дата сверки 21 ноября 2026 года.

Бланки и дневник разработаны для записи ваших наблюдений. Выбор обследования и лечения обсуждается с врачом.

МОЯ ИСТОРИЯ ПЕРЕД ПРИЁМОМ

Запишите коротко то, что хотите обязательно рассказать. Возьмите этот лист на приём.

Имя / инициалы _____ Дата _____

Когда началась усталость и как она менялась

Что стало труднее делать в обычной жизни

Что изменилось в сне, теле и настроении

Важные события, болезни или изменения нагрузки

Лекарства и добавки, дозы и время приёма

Что уже проверяли и когда · результаты возьму с собой

МОИ ВОПРОСЫ ВРАЧУ

Отметьте важные вопросы. Ответы и договорённости можно записать прямо на этом листе.

Имя / инициалы _____ Дата _____

☐ **Что может объяснять моё состояние и что важно уточнить?**

☐ **Какие обследования нужны сейчас и как к ним подготовиться?**

☐ **Что я могу делать до получения результатов?**

☐ **При каких изменениях мне обращаться за помощью срочно?**

☐ **Когда и как мы оценим результат и встретимся повторно?**

Мой дополнительный вопрос

Следующий контакт / дата _____

СОН, СИЛЫ И САМОЧУВСТВИЕ

Утром отмечайте сон и запас сил, вечером добавляйте события дня и то, что помогло. Достаточно коротких записей.

Период с _____ по _____

День / дата	Сон лёг / встал пробуждения	Силы утро / вечер 0–10	Дела и самочувствие нагрузка, новые ощущения, изменения к следующему дню	Что помогло отдых, помощь, другое
1 __ / __		__ / __		
2 __ / __		__ / __		
3 __ / __		__ / __		
4 __ / __		__ / __		
5 __ / __		__ / __		
6 __ / __		__ / __		
7 __ / __		__ / __		

0 — сил практически нет. 10 — привычный для вас хороший запас сил. Отмечайте собственные ощущения.

Если состояние ухудшается, обращайтесь за помощью раньше. Дневник можно взять на приём с любым количеством записей.

СОН, СИЛЫ И САМОЧУВСТВИЕ

Утром отмечайте сон и запас сил, вечером добавляйте события дня и то, что помогло. Достаточно коротких записей.

Период с _____ по _____

День / дата	Сон лёг / встал пробуждения	Силы утро / вечер 0–10	Дела и самочувствие нагрузка, новые ощущения, изменения к следующему дню	Что помогло отдых, помощь, другое
8 __ / __		__ / __		
9 __ / __		__ / __		
10 __ / __		__ / __		
11 __ / __		__ / __		
12 __ / __		__ / __		
13 __ / __		__ / __		
14 __ / __		__ / __		

0 — сил практически нет. 10 — привычный для вас хороший запас сил. Отмечайте собственные ощущения.

Если состояние ухудшается, обращайтесь за помощью раньше. Дневник можно взять на приём с любым количеством записей.

ЧТО ХОЧУ ОБСУДИТЬ НА ПРИЁМЕ

Подведите итоги за тот период, который удалось записать. Выделите главное для разговора с врачом.

Имя / инициалы _____ Дата _____

Какие симптомы и трудности повторялись чаще всего

Что происходило после нагрузки и сколько длилось восстановление

Как менялись сон и запас сил

Что помогало и какую помощь я хочу попросить

Самый важный вопрос, который я хочу задать врачу