

# Атомоксетин у взрослых: чеклист самонаблюдения

Начало приема препарата: с \_\_\_\_\_ в дозировке \_\_\_\_\_ мг, с \_\_\_\_\_ в дозировке \_\_\_\_\_ мг.

## 1. Возможные проявления того, что препарат работает

### Мышление и концентрация

- ☐ «Тишина в голове», внутренний шум стал тише
- ☐ Мысли стали более упорядоченными
- ☐ Легче фокусироваться на монотонных задачах — лекции, чтение, работа
- ☐ Легче формулировать мысли, писать, читать и работать с текстом
- ☐ Ясность мышления сохраняется дольше в течение дня, нет сильного спада к вечеру

### Внимание и переключение

- ☐ Если впереди «висит» какое-то дело, можете до него сделать другие дела
- ☐ Если отвлеклись, можете вернуться к делу
- ☐ Меньше изматывающих гиперфокусов и «залипаний»
- ☐ Легче остановиться, если увлечены каким-то делом, и переключиться на нужное дело
- ☐ Меньше раздражаетесь, когда вас отвлекают
- ☐ Меньше погружения в фантазии, отвлекающего от происходящего

### Эмоциональная регуляция

- ☐ Меньше импульсивность
- ☐ Выросла эмоциональная устойчивость, легче сохранять спокойствие в конфликте
- ☐ Эмоции стали ровнее, меньше захватывают целиком и выбивают из текущих дел
- ☐ Меньше фоновая тревога и напряжение
- ☐ Снизилась острота реакции на отказ или смену планов
- ☐ Легче «отпускать контроль» без ощущения, что всё развалится.
- ☐ Меньше желания ссориться и вступать в конфликты
- ☐ Настроение в целом стало лучше
- ☐ Легче контролировать импульсивные реакции

### Сон

- ☐ Стало легче засыпать
- ☐ Меньше бессонных ночей; сон субъективно стал лучше
- ☐ Режим сна стал регулярнее, легче просыпаться в нужное время
- ☐ Уменьшилась избыточная сонливость

### Мотивация и выполнение дел

- ☐ Легче начать что-то делать (в том числе обычные бытовые действия)
- ☐ Уменьшилось многочасовое «зависание» перед бытовыми делами
- ☐ Меньше мучительного сопротивления, тоски и ощущения бессмысленности при выполнении рутины
- ☐ Легче закончить дело до конца
- ☐ За один день получается сделать больше дел
- ☐ Можете дольше работать или учиться продуктивно

### Пищевое и другое компульсивное поведение

- ☐ Снизилось переедание, заедание, навязчивые мысли о еде
- ☐ Снизилась тяга к алкоголю, курению или наркотикам
- ☐ Можете остановиться и не купить что-нибудь

### Телесные проявления

- ☐ Уменьшилось мышечное напряжение: реже болят голова, челюсть, глаза от долгой работы
- ☐ Прошла или стала меньше хроническая усталость
- ☐ Меньше ощущение внутреннего «зуда» и «перегрева»
- ☐ Стало легче вовремя замечать голод, усталость и другие сигналы тела
- ☐ Легче переносить ожидание и медленный темп другого челове

## 2. Возможные побочные симптомы

### ЖКТ и аппетит

---

- ☐ Тошнота
- ☐ Снижение или отсутствие аппетита
- ☐ Нежелательное снижение веса
- ☐ Сухость во рту, жажда

### Сердечно-сосудистые симптомы

---

- ☐ Учащённое сердцебиение, ощущение «заведённости»
- ☐ Повышение артериального давления
- ☐ Головокружение, предобморочные состояния

### Сон

---

- ☐ Бессонница, трудности с засыпанием
- ☐ Частые ночные пробуждения
- ☐ Яркие или необычные сновидения

### Когнитивные проявления

---

- ☐ Ощущение «опьянения», «ватная голова», спутанность мышления
- ☐ Резкое падение продуктивности (в том числе при превышении дозы)
- ☐ Ощущение ухудшения памяти и концентрации
- ☐ Неприятная пустота в голове

### Бодрость и энергия

---

- ☐ Сонливость, сильное желание спать после приёма
- ☐ Слабость, ощущение физической разбитости
- ☐ Внезапные приступы сильной усталости
- ☐ Ощущение гиперактивности, «взведенности», невозможности остановиться и затормозить

### Эмоциональное состояние

---

- ☐ Повышенная тревожность
- ☐ Депрессивные симптомы
- ☐ Раздражительность, вспышки гнева
- ☐ Приглушённость положительных эмоций
- ☐ Снижение либидо и чувствительности
- ☐ Снижение спонтанности, ощущение «притупления» реакций, «как робот»

### Другое

---

- ☐ Усиление гиперфокуса, при котором забываю о еде, сне и других потребностях