

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ МОТИВАЦИИ

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОАНАЛИЗА

### Лучше всего себя знаете именно Вы

Врачи, участвующие в лечении легочной артериальной гипертензии (ЛАГ), полагаются на то, что Вы поделитесь своими ожиданиями от лечения и расскажете, что для Вас наиболее важно. Используйте этот журнал, чтобы систематизировать свои мысли и разработать подходящий Вам план лечения.

### ЧТО ДЛЯ МЕНЯ НАИБОЛЕЕ ВАЖНО

**Что мотивирует меня?** Подумайте о том, почему и что побуждает Вас целиком и полностью погрузиться в лечение ЛАГ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Что мне нравится?** Конкретные дела, которыми Вы занимаетесь в одиночестве или с друзьями и родственниками в течение самой обычной недели. Запишите, чем Вам нравится заниматься, чтобы Ваши врачи могли совместно с Вами найти решения, которые подходят Вашему образу жизни.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### В одиночестве...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....

**С друзьями и родными...**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ЧТО МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ

**К чему я стремлюсь?** Подумайте о том, к чему Вы стремитесь, и расскажите об этом своим врачам. Так Вы сможете учесть этот аспект, составляя план лечения.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**К чему я стремлюсь в ближайшие несколько месяцев:**

.....

.....

.....

.....

**Мои цели в отношении здоровья и лечения ЛАГ:**

.....

.....

.....

**Я предпочитаю план лечения, который позволит мне:**

.....

.....

.....

.....

**Мои долгосрочные цели и вехи на пути к их достижению:**

.....

.....

.....

.....

## **КТО ПОДДЕРЖИВАЕТ МЕНЯ НА ЭТОМ ПУТИ**

Подумайте, как другие люди могут помочь Вам сохранить мотивацию и достичь поставленных Вами целей. Используйте этот список, чтобы создать сеть поддержки из людей, которые могут различным образом помочь Вам.

### **Люди, которые меня поддерживают:**

#### **При выборе тактики лечения**

.....  
.....  
.....

#### **В отношении эмоциональных потребностей**

.....  
.....  
.....

#### **В отношении социальных потребностей и увлечений**

.....  
.....  
.....  
.....

#### **В тяжелые дни**

.....  
.....  
.....  
.....

#### **В домашних делах**

.....  
.....  
.....  
.....

#### **В экстренной ситуации**

.....  
.....

.....

## При достижении целей

.....

.....

.....

Материал локализован усилиями подразделения фармацевтических товаров «Янссен» ООО «Джонсон & Джонсон» с целью повышения информирования пациентов о легочной артериальной гипертензии. Информация в материале не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Пожалуйста, обратитесь к лечащему врачу. ООО «Джонсон & Джонсон», Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 17 корп. 2.  
Контактные телефоны: тел.: (495) 755-83-57, факс: (495) 755-83-58  
EM-104235  
Август 2022