

Montag, 6. Juni 2005

Kassensturz

Methylphenidat hilft mir persönlich...

... sehr gut dabei...

...die negativen Begleiterscheinungen der PMS zu dämpfen.
...insgesamt ausgeglichener zu sein.

... gut dabei...

... einen Anfang zu finden. Dinge zu beginnen, zumindest wenn es sich um geistige Arbeit handelt.
... die Tagesmüdigkeit zu verringern.
... die Konzentration eine gewisse Zeit auf einer Sache zu halten.
... extreme Wahrnehmungseindrücke etwas zu dämpfen.
... weniger Dinge zu vergessen.
... ein etwas besseres Zeitempfinden zu haben. Zumindest fast immer zu wissen welcher Wochentag gerade ist.
... an den eigenen Strukturen zu arbeiten.
... den Antrieb allgemein zu steigern.

...mäßig dabei...

... einen Anfang zu finden. Dinge zu beginnen, zumindest wenn es sich um Hausarbeit handelt.
... mich mit uninteressanten Dingen zu beschäftigen.

...kaum dabei...

... die Übersicht in komplexen, stressigen Situationen zu bewahren.
... nicht in einen (ungewollten) Hyperfokus zu geraten.

...gar nicht dabei...

... den Umgang mit Menschen zu erleichtern oder sicherer werden zu lassen.
... körperlich weniger ungeschickt zu sein. Weniger oft zu stolpern oder gegen Türrahmen zu rennen.. und so weiter.

... manchmal dabei...

... vor dem Einschlafen nicht von tausend Ideen überfallen zu werden.

Allerdings...

... kann die Wirkung von Tag zu Tag stark schwanken. Eine garantierte Wirkung, die Konzentration und den Antrieb betreffend, gibt es nicht.

Das beste Ergebnis erreiche ich tagsüber mit einem Retard-Präparat, und zwar Medikinet Retard mit zwei Einnahmen täglich. Beim Aufstehen und 5-6 Stunden darauf. Der Rebound hält sich in Grenzen und ist nur an manchen Tagen spürbar. Meist ist es einfach ein deutlicher Abfall der Konzentration bis hin zu einem 'Nur wenige Sekunden bei einem Gedanken bleiben zu können'.

Concerta wirkte deutlich geringer, bei einem gleichzeitig vielfach stärkeren Rebound.

Geschrieben von Mela in Medikamente um 16:45