

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

Freitag, 21. Januar 2005

Concerta

Seit einigen Monaten erhielt ich nun Ritalin. Von einer Anfangsdosis von 10mg/Tag habe ich mich auf eine Dosis von 60mg/Tag herangetastet.

Zuletzt hatte ich ein Einnahmeschema von 30mg morgens, 20mg 1. Folgeinnahme nach 3 Stunden und 10mg nach weiteren 3 Stunden. Bei der Einnahme nach dem Aufstehen, war ich, statt noch 3-4 Stunden trantätig nicht in die Gänge zu kommen, innerhalb einer halben Stunde wach und einsatzbereit. Die volle Wirkung setzte allerdings nur ein, wenn ich ausgeruht, beziehungsweise ausgeschlafen war. Ansonsten spürte ich nur wenig Effekt.

Nachteilig war: Kaum war die Wirkung des Ritalins angeflaut und kaum hatte ich mich auf eine Sache konzentriert, war der Wirkungszeitraum auch schon vorbei. Ich brauche mit 30mg auf eine Einzeldosis schon relativ viel und das Methylphenidat hält sich bei mir scheinbar auch nicht lange im System... leider.

Da ich es nicht hinbekommen habe, den Zeitpunkt der Zweitdosis ideal abzapassen um weder über- noch unterdosiert zu sein, war der Tag ein mehrfaches auf und ab und eine kontinuierliche Konzentration nur schwer möglich.

Der Zustand war zum vorherigen Zustand durchaus eine Verbesserung, aber eine mit eigenen Tücken...

Auf diesen Bericht hin, entschied sich mein Doc dazu, es nun einmal mit Concerta zu versuchen. Vorerst eine morgendliche Gabe von 54mg.

Heute war dann der erste Tag mit Concerta. Von etwas 'Verzettelt sein' abgesehen, fühlte ich mich eigentlich ganz gut... allerdings war nach 6 Stunden keine Wirkung mehr spürbar, sondern eher ein leichter Rebound.

Mal sehen wie sich das weiter anstellt. Ich persönlich hoffe mit einem Retard-Medikament einfach zu einer besseren inneren und äußeren Struktur fähig zu sein.

Geschrieben von Mela in Medikamente um 20:53