

tydzień / miesiąc / rok

Jak się mam w tym tygodniu?

poniżej znajdziesz najbardziej popularne oraz te mniej oczywiste objawy PMD. Zachęcam do robienia notatek jeśli w czasie Twojego cyklu (szczególnie w fazie lutealnej) doświadczają Ci niepospolite objawy.

tygodniowy dziennik samopoczucia

		Poniedziałek					Wtorek					Środa					Czwartek					Piątek					Sobota					Niedziela				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
psyche	wahania nastroju																																			
	drażliwość																																			
	placzliwość																																			
	lęk, niepokój																																			
	przygnębienie																																			
	anhedonia (nie odczuwam przyjemności)																																			
	apatia (brak motywacji, obojętność)																																			
	niechęć do kontaktów społecznych																																			
	problem z koncentracją uwagi																																			
	mgła mózgowa																																			
	ekstremalne zmęczenie																																			
	brak energii																																			
	brak apetytu																																			
	nadmierny apetyt																																			
	bezsenna																																			
	nadmierna senność																																			
	uczucie przytłoczenia																																			
	nadwrażliwość na dźwięki i/lub na światło																																			
	myśli rezygnacyjne																																			
	myśli, że nie zasługuję na pracę, relację etc.																																			
	chęć zakończenia relacji romantycznej																																			
soma	nadwrażliwość piersi																																			
	skurcze																																			
	ból głowy / migrena																																			
	wzdęcia																																			
	ból pleców																																			
	ból mięśni																																			
	ból stawów																																			
	mdłości																																			
	tw. grypa menstruacyjna																																			

www.pomiedzysejiami.pl/