GYN_tables: Дневник ежедневной регистрации симптомов ПМС

ФИО:
Месяц/ год:
Распечатайте и используйте столько листов, сколько нужно, по крайней мере на 2 полных месяца.
Каждый вечер отмечайте симптомы, с которыми вы столкнулись в течение дня, в зависимости от тяжести проявлений:
1 –нет, 2 – минимально, 3 – слабо, 4 – умеренно, 5 – сильно, 6 – очень сильно

День недели (П, В, С, Ч…) →																																	
Кровомазания (К) →																																	
Менструации (М) →																																	
Число →	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**
1. Чувствовала себя подавленной, грустной, расстроенной или унылой. Безнадежной, бесполезной или виноватой.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
2. Ощущала беспокойство, напряжение, была взволнована или раздражена.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
3. Отмечала перепады настроения (например, внезапная грусть/ плаксивость). Болезненнее воспринимала отказ или было легче ранить мои чувства.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
4. Чувствовала злость, раздражительность.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
5. Меньше интересовалась обычными делами (работой, учебой, друзьями, хобби).																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
6. Было трудно сконцентрироваться.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
7. Чувствовала себя вялой, усталой или утомленной; не хватало энергии.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
8. Аппетит был повышен, или я переедала. Испытывала тягу к конкретным продуктам.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
9. Больше спала, дремала, с трудом проснулась утром. Или были трудности с засыпанием/ сном.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
10. Чувствовала себя перегруженной или неспособной справиться с задачами. Чувствовала, что все выходит из-под контроля.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
11. Ощущала болезненность в молочных железах, их увеличение; вздутие живота, прибавку в весе, головную боль, боли в суставах/ мышцах и др.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
На работе, в школе, дома или в повседневной жизни по крайней мере одна из этих проблем вызвала ↓ производительности или неэффективность.																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
По крайней мере, одна из этих проблем мешала хобби или общественной деятельности (например, я избегала такой деятельности/ делала меньше).																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
По крайней мере одна из упомянутых выше проблем мешала отношениям с другими людьми																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															

GYN_tables

ИСТОЧНИК: Green LJ,O'Brien, Panay N, Craig M on behalf of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists Management of premenstrual syndrome. BJOG 2016.
Еще больше полезной информации на сайте https://gyn-tables.ru/