

SYMPTOMSKATTNING PSM/PMDD																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	26	25	27	28	29	30	31	
Cykeldag																																
Blödning																																
Datum																																
Vikt																																
<b>Symptom</b>																																
Acne																																
Uppblåsthet																																
Bröst ömhet																																
Magkramper																																
Fatigue/kraftig trötthet																																
Huvudvärk																																
Svullnad (händer, anklar, bröst)																																
Utbrott, gräl, våldsamhet																																
Ångest, nervositet,																																
Klumpighet																																
Koncentrationssvårigheter																																
Lätt till gråt																																
Depression																																
Cravings (salt, socker)																																
Glömskhet																																
Irritabilitet																																
Ökad aptit																																
Humörsvängningar																																
Sexuell förändring																																
Önskan om att vara ensam																																
<b>Andra symptom</b>																																
Illamående																																
<b>Läkemedel</b>																																

Markera med 1,2,3 beroende på grad av besvär där 3 är värst