

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																																	
Symptom																																	
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																																	
Humörsvägningar																																	
Sexuell förändring																																	
Önskan om att vara ensam																																	
Andra symptom																																	
Illamående																																	
Läkemedel																																	

Markera med 1,2,3 beroende på grad av besvär c