



Il mio diario rosa


Il “Diario Rosa” permette di raccogliere una accurata varietà di sintomi e mostra il giorno in cui essi sono presenti ed assenti, i giorni del ciclo e la sua durata. I sintomi possono variare, non verificarsi tutti insieme e non tutti con la stessa intensità.

Il Diario va compilato per almeno 3 mesi ed utilizzato agli incontri con il tuo Medico e/o Ginecologo.



Ecco una lista dei sintomi fisici e psico-comportamentali che potrebbero verificarsi dai 14 ai 3 o 4 giorni prima del ciclo. Indica i sintomi nel calendario e registrane l'intensità usando colori diversi o aggiungendo i simboli +/++/+++

	SINTOMI FISICI		SINTOMI PSICO-COMPORTAMENTALI
ML	Mal di testa	SU	Sbalzi d'umore
TDM	Tensioni / Dolori mammari	IRR	Irritabilità
GA	Gonfiore addominale	R	Rabbia
PV	Prurito vaginale	AGG	Aggressività
A	Acne / eruzioni cutanee	PNT	Pianto
P	Incremento del peso	DCON	Difficoltà di concentrazione
TM	Tensioni muscolari	AN	Ansia
SG	Sanguinamento gengivale	STA	Stanchezza marcata
C/D	Costipazione/diarrea	T	Tensione
VL	Variazioni della libido	PCTR	Sensazione di perdita di controllo
VA	Variazioni dell'appetito (dolce/salato/fame)	SC	Difficoltà nelle scelte
CV	Candida vaginale	DEP	Depressione
DS	Disturbi del sonno	AUL	Autolesionismo
IN	Insomnia	PSUI	Pensieri suicidi

 ITA-PMS	1° MESE		2° MESE		3° MESE		4° MESE	
	Sintomi	Intens.	Sintomi	Intens.	Sintomi	Intens.	Sintomi	Intens.
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								
25								
27								
28								
29								
30								
31								



ITA-PMS Associazione Nazionale Sindrome Premestruale

Un gesto di solidarietà per le donne di oggi e quelle di domani.



Associati con PayPal o tramite bonifico

CC: IT76V05034 6577000000002691 Banco BPM

www.itapms.org

Socio Sostenitore		10 euro
Socio Sostenitore Plus (contenuti extra, consulenza, opuscoli)		15 euro
Donazioni libere		5 per mille Sostegno