

Дневник симптомов ПМС

цикл 1 из 2

1-й день месячных: _____ Длина прошлого цикла: _____ дн.

Каждый вечер — цифра: **0** нет · **1** чуть-чуть · **2** заметно · **3** так, что срываются планы

День 1 — первый день месячных. В строке «Месячные» ставь ● в дни кровотечения. Пропущенный вечер не страшен: оставь клетку пустой. Цикл длиннее 35 дней — допиши дни на полях справа.

День цикла	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	32	33	34	35
Дата																																			
Месячные ●																																			

НАСТРОЕНИЕ

Раздражительность, злость																																		
Тревога, напряжение																																		
Грусть, плаксивость																																		
Резкие перепады настроения																																		

ТЕЛО

Вздутие живота																																		
Грудь болит или набухла																																		
Головная боль																																		
Боль в спине или мышцах																																		
Отёки, тяжесть в ногах																																		

ЭНЕРГИЯ, СОН, ЕДА

Усталость, нет сил																																		
Сон хуже или тянет спать																																		
Тяга к сладкому или солёному																																		
Трудно сосредоточиться																																		

СВОЁ

Мешало делам и общению (0–3)																																		
Пила обезболивающее ✓																																		

Дневник симптомов ПМС

цикл 2 из 2

1-й день месячных: _____ Длина прошлого цикла: _____ дн.

Каждый вечер — цифра: **0** нет · **1** чуть-чуть · **2** заметно · **3** так, что срываются планы

День 1 — первый день месячных. В строке «Месячные» ставь ● в дни кровотечения. Пропущенный вечер не страшен: оставь клетку пустой. Цикл длиннее 35 дней — допиши дни на полях справа.

День цикла	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	32	33	34	35
Дата																																			
Месячные ●																																			

НАСТРОЕНИЕ

Раздражительность, злость																																		
Тревога, напряжение																																		
Грусть, плаксивость																																		
Резкие перепады настроения																																		

ТЕЛО

Вздутие живота																																		
Грудь болит или набухла																																		
Головная боль																																		
Боль в спине или мышцах																																		
Отёки, тяжесть в ногах																																		

ЭНЕРГИЯ, СОН, ЕДА

Усталость, нет сил																																		
Сон хуже или тянет спать																																		
Тяга к сладкому или солёному																																		
Трудно сосредоточиться																																		

СВОЁ

Мешало делам и общению (0–3)																																		
Пила обезболивающее ✓																																		

Итоги двух циклов

Обведи в обоих листах клетки с 2 и 3. Для каждого такого симптома заполни строку: в какие дни он был и ушёл ли с началом месячных.

Симптом	Цикл 1: с какого по какой день	Цикл 2: с какого по какой день	Ушёл в первые дни месячных?	Сильнее всего (0–3)

Как читать. На ПМС похоже, если в обоих циклах симптомы появляются за 1–2 недели до месячных и проходят в первые дни менструации, обычно к 4-му дню, а после этого есть спокойные дни.

Если плохо и после месячных, или в середине цикла, или весь месяц подряд — это уже не ПМС. С такими записями стоит прийти к врачу: он поищет другую причину.

Что спросить у врача:

Не жди второго цикла, если симптомы каждый месяц мешают работать, учиться и общаться с близкими, а перед месячными бывают сильная подавленность, безнадёжность или вспышки злости. Это повод записаться к врачу сейчас.

Если появляются мысли, что жить незачем, — позвони близкому человеку и в экстренную службу **112**.

В приложении Феметрика симптомы и настроение отмечаются в телефоне, а цикл считается сам — так проще сопоставить одно с другим: app.femetrica.ru

Пример заполнения

цикл 28 дней

1-й день месячных: 3 сентября Длина прошлого цикла: 28 дн.

Каждый вечер — цифра: 0 нет · 1 чуть-чуть · 2 заметно · 3 так, что срываются планы · • месячные

С 22-го дня растут раздражительность, вздутие и тяга к сладкому, к 26–28-му доходят до «3». На 29-й день начались месячные — к 31-му всё снова на нуле. Если во втором цикле картина повторится, это похоже на ПМС.

День цикла	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	32	33	34	35
Дата	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	1	2	3	4	5	6	7
Месячные •	•	•	•	•	•																							•	•	•					

НАСТРОЕНИЕ

Раздражительность, злость	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0	0				
Тревога, напряжение																																			
Грусть, плаксивость																																			
Резкие перепады настроения																																			

ТЕЛО

Вздутие живота	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	3	3	1	0	0				
Грудь болит или набухла	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	2	1	0	0	0				
Головная боль																																			
Боль в спине или мышцах																																			
Отёки, тяжесть в ногах																																			

ЭНЕРГИЯ, СОН, ЕДА

Усталость, нет сил	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	2	2	1	1	0				
Сон хуже или тянет спать																																			
Тяга к сладкому или солёному	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	3	3	2	1	0	0				
Трудно сосредоточиться																																			

СВОЁ

Мешало делам и общению (0–3)	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	1	1	0	0				
Пила обезболивающее ✓	✓																												✓						