

PMS

Kryssa för de symtomen som du känner igen och som förekommer 1 – 14 dagar innan mensens. De behöver inte förekomma varje dag. Ibland återkommer de regelbundet varje månad men bara en dag.

___ ångest

___ irritation

___ nervös spänning

___ humörsvängningar

___ begär efter sötsaker

___ överväldigande trötthet / hjärtklappning / huvudvärk 20-60 min. efter att man intagit Sötsaker

___ nedstämdhet

___ depression

___ tillbakadragande

___ självmordstankar

___ passivitet

___ suddiga tankar

___ förvirring

___ svårighet att uttrycka sig

___ viktökning

___ vattenkvarhållning

___ uppblåst mage

___ ömhet i bröstet

___ svullnad i ansiktet, armar och/ eller ben

___ rygg och/eller magbesvär

___ riklig menstruation

___ smärtsam menstruation

___ oregelbunden

___ mellanblödning

___ trög/ liten / ingen mens

___ störd sömn

___ trötthet