Diagramme d'évaluation quotidienne des symptômes prémenstruel

Nom																															
Jour du cycle	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
Date																															
Menstruation																															
Symptômes																															
pleurer, larmes aux yeux																															
anxiété, agitation																															
tristesse																															
acablé par des choses																															
changement d'humeur																															
frustration, attaque de rage																															
irritabilité																															
excessivement sensible																															
perte d'intérêt																															
perte de plaisir																															
sentiment de fatigue																															
sentiment de cupabilité																															
accusation de soi																															
aversion de soi																															
perte de libido																															
mauvaise concentration																															
confusion																															
oubli																															
retrait social																															
hausse/baisse appétit																															
pensées suicidaires/plan																															
attaque de panique																															
pensées obsésives																															
comportement compulsif																															
comportement évasif																															
envie de manger																															
hausse/baisse de sommeille																															
nausée																															
ballonnement abdominal																															
bouffées de chaleur																															
maladresse																															
sensibilités aux seins																															
crampes abdominales																															
maux de tête																															
croissance d'énergie																															
hyperactivité																															
parler beaucoup																															
débuter plusieurs projets																															
pensées qui défilaient																															
achats inconsidérés																															
humeur élevé																															
euphorie																															
prise d'alcool																															
médication																															
doses																															
autre événement pertinant																															

Légende: 1 = symptômes faibles, 2 = modérés, 3 = élevés
Si vous n'avez aucun symptôme, veuillez laisser la case blanche