CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · DEPRESIVOS

Trastorno disfórico premenstrual

Síntomas emocionales intensos (irritabilidad, tristeza, ansiedad, cambios de humor) en la semana previa a la menstruación, que mejoran pocos días después de su inicio y afectan a la vida diaria.

SEÑALES FRECUENTES

- Irritabilidad o tristeza intensa antes de la regla
- Ansiedad o sensación de descontrol
- Mejora al empezar la menstruación

PAUTAS PARA TI

1. Registra síntomas durante dos ciclos
2. Consulta con ginecología y psicología
3. Ejercicio, sueño y reducir cafeína y alcohol

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Planificad juntos los días más difíciles del ciclo
2. Valida su malestar: no es «exagerar»

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si los síntomas afectan al trabajo o la pareja
2. Si aparecen ideas de muerte esos días: 024

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Antes de la regla me siento muy irritable
☐ Antes de la regla estoy muy triste o lloro con facilidad
☐ Antes de la regla me siento muy ansiosa o tensa
☐ Antes de la regla tengo cambios bruscos de humor
☐ Esos días tengo muchos conflictos con los demás
☐ Me cuesta concentrarme esos días
☐ Los síntomas mejoran al empezar la regla
☐ Me pasa en la mayoría de los ciclos

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-disforico-premenstrual
- Guía gratuita: Depresión: clinicavivaldi.com/guia-depresion
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112