CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DEPRESSIVI

Disturbo disforico premestruale

Sintomi emotivi intensi (irritabilità, tristezza, ansia, sbalzi d'umore) nella settimana precedente le mestruazioni, che migliorano pochi giorni dopo il loro inizio e incidono sulla vita quotidiana.

SEGNALI FREQUENTI

- Irritabilità o tristezza intensa prima del ciclo
- Ansia o sensazione di perdita di controllo
- Migliora con l'inizio delle mestruazioni

INDICAZIONI PER TE

1. Annota i sintomi per due cicli
2. Rivolgiti a un ginecologo e a uno psicologo
3. Esercizio fisico, sonno e meno caffeina e alcol

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Pianificate insieme i giorni più difficili del ciclo
2. Convalida il suo malessere: non è «esagerare»

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se i sintomi incidono sul lavoro o sulla coppia
2. Se in quei giorni compaiono pensieri di morte: 024

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Prima del ciclo mi sento molto irritabile
☐ Prima del ciclo sono molto triste o piango facilmente
☐ Prima del ciclo mi sento molto ansiosa o tesa
☐ Prima del ciclo ho sbalzi d'umore improvvisi
☐ In quei giorni ho molti conflitti con gli altri
☐ In quei giorni faccio fatica a concentrarmi
☐ I sintomi migliorano quando inizia il ciclo
☐ Mi succede nella maggior parte dei cicli

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-disforico-premenstrual
- Guida gratuita: Depressione: clinicavivaldi.com/it/guia-depresion
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112