CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · DEPRESSIUS

Trastorn disfòrico premenstrual

Símptomes emocionals intensos (irritabilitat, tristesa, ansietat, canvis d'humor) en la setmana prèvia a la menstruació, que milloren pocs dies després del seu inici i afecten la vida diària.

SENYALS FREQÜENTS

- Irritabilitat o tristesa intensa abans de la regla
- Ansietat o sensació de descontrol
- Millora en començar la menstruació

PAUTES PER A TU

1. Registra símptomes durant dos cicles
2. Consulta amb ginecologia i psicologia
3. Exercici, son i reduir cafeïna i alcohol

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Planifiqueu junts els dies més difícils del cicle
2. Valguda el seu malestar: no és «exagerar»

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si els símptomes afecten el treball o la parella
2. Si apareixen idees de mort eixos dies: 024

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Abans de la regla em sent molt irritable

☐ Abans de la regla estic molt trista o plore amb facilitat

☐ Abans de la regla em sent molt ansiosa o tibant

☐ Abans de la regla tinc canvis bruscos d'humor

☐ Eixos dies tinc molts conflictes amb els altres

☐ Em costa concentrar-me eixos dies

☐ Els símptomes milloren en començar la regla

☐ Em passa en la majoria dels cicles

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-disforico-premenstrual
- Guia gratuïta: Depressió: clinicavivaldi.com/va/guia-depresion
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112