

Análisis del ciclo

Síntomas psíquicos		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	REGLA
1	Estado de ánimo deprimido																																
2	Sentimientos de falta de esperanza																																
3	Ansiedad acentuada																																
5	Sensación de estar con "los nervios a flor de piel"																																
6	Inestabilidad afectiva significativa																																
7	Mayores conflictos interpersonales																																
8	Menos interés en las actividades habituales																																
9	Sentimiento subjetivo de dificultad de concentración																																
10	Pensamientos suicidas																																
11	Fatiga fácil																																
12	Nivel de energía (0 a 10) (- a +)																																
13	Marcada alteración del apetito: excesos alimentarios o avidez por determinados alimentos																																
14	Hipersomnia o insomnio																																
15	Sensación subjetiva de descontrol emocional																																
Síntomas físicos																																	
16	Tensión mamaria																																
17	Dolor de cabeza																																
18	Dolores articulares o musculares																																
19	Sensación hinchazón general e incremento de peso.																																
20	Dolor de espalda																																
21	Dolor de vientre																																
22	Gases																																
Medicación tomada (tranquilizantes, analgésicos...)																																	
Día conflictivo																																	

Comentarios adicionales