

# Din månatliga symtomspårare • Månad:



Dagpår månaden	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		
Menstruation Oro eller ångest	svår																																
	mättlig																																
	mild																																
	ingen																																
Gråtattacker	svår																																
	mättlig																																
	mild																																
	ingen																																
Grätmnerad	svår																																
	mättlig																																
	mild																																
	ingen																																
Likgiltighet	svår																																
	mättlig																																
	mild																																
	ingen																																
Skenande tankar	svår																																
	mättlig																																
	mild																																
	ingen																																
Bristande fokus	svår																																
	mättlig																																
	mild																																
	ingen																																





Forts.  
Din månatliga symtomspårare • Månad:

Dag på månaden	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						
Menstruation	svår																																				
	mättlig																																				
	mild																																				
	ingen																																				
Sömnsvårigheter	svår																																				
	mättlig																																				
	mild																																				
	ingen																																				
Lättrethlighet	svår																																				
	mättlig																																				
	mild																																				
	ingen																																				
Illska	svår																																				
	mättlig																																				
	mild																																				
	ingen																																				
Bristande motivation	svår																																				
	mättlig																																				
	mild																																				
	ingen																																				
Overvaldigad	svår																																				
	mättlig																																				
	mild																																				
	ingen																																				
Tillbakadragen	svår																																				
	mättlig																																				
	mild																																				
	ingen																																				

