



# CHECKLISTA OBJAWÓW

Czy doświadczyłaś któryś z objawów w przeciągu ostatnich 3 miesięcy?

## Zmiany w cyklu miesięczkowym



- Skrócone lub wydłużone cykle
- Obfitsze lub lżejsze krwawienia
- Zanik menstruacji

## Objawy naczynioruchowe



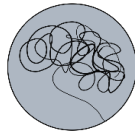
- Uderzenia gorąca
- Kołotanie serca
- Nocne poty
- Zimne poty

## Objawy psychiczne i emocjonalne



- Wahania nastroju
- Drażliwość, frustracja
- Lęk, niepokój
- Depresja
- Zmniejszona odporność na stres
- Płaczliwość
- Brak motywacji
- Brak radości
- Zmiany w samoocenie
- Poczucie utraty kontroli
- Panika lub ataki paniki

## Objawy poznawcze („mgła mózgowa”)



- Problemy z pamięcią krótko i długotrwałą
- Trudności z koncentracją
- Zapominanie słów
- Zawieszanie myśli
- Wolniejsze przetwarzanie informacji
- Trudność w podejmowaniu decyzji
- Utrata jasności myślenia
- Zaburzenia uwagi
- „Rozproszenie” uwagi

## Objawy seksualne i urogenitalne (GSM)



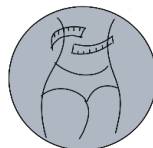
- Suchość pochwy
- Swędzenie okolic intymnych
- Ból podczas stosunku
- Obniżone libido
- Częstomocz
- Nagła potrzeba oddania moczu
- Nietrzymanie moczu
- Infekcje układu moczowo-płciowego
- Pieczenie przy oddawaniu moczu
- Zmiana zapachu lub konsystencji wydzieliny

## Objawy senne i rytmu dobowego



- Problemy z zasypianiem
- Wybudzenie w nocy
- Bezsenna noc
- Zmęczenie po obudzeniu
- Zmniejszona głębokość snu
- Senność w ciągu dnia
- Nieregularne cykle snu
- Bezdech senny

## Objawy somatyczne



- Bóle głowy lub migreny
- Pieczenie w ustach
- Szumy uszne
- Zawroty głowy
- Zmęczenie fizyczne
- Bóle mięśniowo-szkieletowe*
- Bóle stawów
- Suchość skóry i utrata elastyczności
- Swędząca skóra
- Trądzik
- Wypadanie włosów

- Łamliwość paznokci
- Przyrost masy ciała
- Skłonność do obrzęków
- Problemy z trawieniem
- Nietolerancje pokarmowe
- Skurcze łydek
- Zespół zamrożonego barku
- Uczucie porażenia prądem