

Hastanın Adı, Soyadı ve Yaşı:	Tarih:
Başlama Tarihi: / /	Değerlendirdi:

## PREMENSTRÜEL DİSFORİDE SORUN ŞİDDETİ GÜNLÜK KAYIT ÇİZELGESİ (KISA FORM)

Her akşam aşağıda sıralanan sorunların şiddetlerini işaretleyiniz. Sorunun şiddetini derecesine göre yuvarlak içine alınız.

Sorun Şiddet Dereceleri	
1 = Hiç yok	4 = Orta
2 = Çok hafif (minimal)	5 = Şiddetli
3 = Hafif	6 = Çok şiddetli

Doğru günün altını işaretleyiniz	Pzt.	Salı	Çar.	Per.	Cuma	C.tesi	Paz.
Günün altına tarihi yazınız	-	-	-	-	-	-	-
Lekelenme ya da adet kanamasını L ya da A ile kaydedin	-	-	-	-	-	-	-
1. Kendimi üzgün, çökkün, huzursuz ya da umutsuz ya da değersiz ya da suçluymuşum gibi hissettim	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6	6
2. Kendimi sıkıntılı, endişeli ya da gergin hissettim	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6	6
3. Duygularımda ani değişiklikler (yani aniden üzölmek ve ağlamak) oldu ya da reddedilmeye çok duyarlıydim, çok kolay incindim	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6	6
4. Kendimi sinirli ya da kızgın hissettim.	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6	6
5. Olağan etkinliklerime (yani iş, okul, arkadaşlar, hobilerim, ev işleri) karşı ilgim azaldı	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6	6
6. Dikkatimi toplamada güçlük çektim	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6	6
7. Kendimi halsiz, yorgun ya da enerjisiz hissettim	1	1	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5	5	5
	6	6	6	6	6	6	6

