

MAPA TWOJEGO BÓLU

Tępy ból i skurcze występują podczas miesiączki u wielu kobiet i nastolatek. Jednak miesiączka która jest tak dolegliwa, że uniemożliwia wykonywanie zwykłych czynności i wyłącza z codziennej rutyny, nie jest normalna. Ból jest sposobem, którym ciało sygnalizuje, że coś jest nie tak. Dlatego uważne monitorowanie i jak najdokładniejsze określenie lokalizacji oraz stopnia odczuwanego bólu może pomóc Twojemu lekarzowi w diagnozie.

Instrukcja:

- zaznacz **M** w tych miejscach na ciele, w których odczuwasz ból podczas miesiączki
- zaznacz **Z** w tych miejscach na ciele, które bolą Cię w innych, "zwykłych" dniach
- zaznacz **S** w tych miejscach na ciele, w których odczuwasz ból stale (boli Cię codziennie lub prawie codziennie)

Do każdej litery możesz dodać cyfrę, która wskaże stopień bólu, w skali od 1 do 5, gdzie 1 to słaby ból ("do zniesienia"), a 5 to bardzo mocny ból (zwijasz się z bólu).

