

Mapa objawów perimenopauzy i menopauzy

60 objawów w pięciu obszarach + skala, dzięki której zobaczysz czarno na białym, co dzieje się w Twoim ciele. Bo symptomy nigdy nie biorą się bez przyczyny.

Jak korzystać z mapy

1. Przejdź spokojnie przez wszystkie pięć obszarów , bez pośpiechu, w Twoim tempie.
2. Przy każdym objawie zaznacz nasilenie: **0** nie mam · **1** lekkie · **2** odczuwalne · **3** mocno utrudnia życie.
3. Policz, ile masz dwójek i trójek w każdym obszarze , to Twoja osobista mapa.
4. Wróć do niej za miesiąc i porównaj. Zmiany mówią więcej niż pojedynczy dzień.

To nie „taki wiek”. To sygnały, które da się odczytać.

Sen i energia

	0	1	2	3
Budzenie się w środku nocy (np. około 3:00) bez powodu	☐	☐	☐	☐
Trudność z zaśnięciem mimo zmęczenia	☐	☐	☐	☐
Sen płytki, łatwy do przerwania	☐	☐	☐	☐
Nocne poty	☐	☐	☐	☐
Uderzenia gorąca (w dzień lub w nocy)	☐	☐	☐	☐
Zmęczenie od samego rana, „wstaję i już padam”	☐	☐	☐	☐
Spadek energii po południu	☐	☐	☐	☐
Senność w ciągu dnia	☐	☐	☐	☐
Wyczerpanie nieproporcjonalne do wysiłku	☐	☐	☐	☐
Świeżo pojawione chrapanie lub przerwy w oddychaniu	☐	☐	☐	☐
Kołatanie serca wybudzające ze snu	☐	☐	☐	☐
Budzenie się bardziej zmęczoną niż przed snem	☐	☐	☐	☐

Głowa i nastrój

Mgła mózgowa, trudność zebrania myśli	☐	☐	☐	☐
Uciekające słowa, „mam to na końcu języka”	☐	☐	☐	☐
Trudność z koncentracją	☐	☐	☐	☐
Drażliwość, „wszystko mnie drażni”	☐	☐	☐	☐
Niepokój lub lęk bez wyraźnego powodu	☐	☐	☐	☐
Obniżony nastrój	☐	☐	☐	☐
Płaczliwość z błahych powodów	☐	☐	☐	☐
Huśtawki nastroju w ciągu dnia	☐	☐	☐	☐
Migreny lub częstsze bóle głowy	☐	☐	☐	☐
Zawroty głowy	☐	☐	☐	☐
Szumy lub piski w uszach	☐	☐	☐	☐
Spadek motywacji do rzeczy, które cieszyły	☐	☐	☐	☐

Ciało, stawy i sylwetka

Bóle stawów (np. kolana, biodra)	☐ ☐ ☐ ☐
Bóle mięśni bez wyraźnej przyczyny	☐ ☐ ☐ ☐
Sztywność poranna	☐ ☐ ☐ ☐
Bark „zamarza”, ograniczona ruchomość	☐ ☐ ☐ ☐
Ubywa siły mimo tej samej aktywności	☐ ☐ ☐ ☐
Tłuszcz w pasie mimo tych samych nawyków	☐ ☐ ☐ ☐
Przyrost wagi trudny do zatrzymania	☐ ☐ ☐ ☐
Zatrzymywanie wody, opuchnięcia	☐ ☐ ☐ ☐
Bóle pleców częstsze niż kiedyś	☐ ☐ ☐ ☐
Ból lub napięcie szczęki	☐ ☐ ☐ ☐
Kołatania serca w ciągu dnia	☐ ☐ ☐ ☐
Złamanie po niegroźnym upadku / diagnoza osteopenii	☐ ☐ ☐ ☐

Skóra, włosy i zmysły

Sucha, cieńsza skóra	☐ ☐ ☐ ☐
Mrowienie, wrażenie że „coś chodzi po skórze”	☐ ☐ ☐ ☐
Swędzenie skóry lub uszu	☐ ☐ ☐ ☐
Trądzik dorosłych	☐ ☐ ☐ ☐
Wypadanie lub przerzedzanie włosów	☐ ☐ ☐ ☐
Nowe włoski na twarzy	☐ ☐ ☐ ☐
Łamliwe, rozdwarzające się paznokcie	☐ ☐ ☐ ☐
Suche, piekące oczy, „piasek pod powiekami”	☐ ☐ ☐ ☐
Pieczenie języka lub ust, metaliczny posmak	☐ ☐ ☐ ☐
Suchość w ustach, wrażliwsze dziąsła	☐ ☐ ☐ ☐
Zmiana zapachu ciała	☐ ☐ ☐ ☐
Nadwrażliwość na zapachy, metki, obciste ubrania	☐ ☐ ☐ ☐

Cykl, intymność i trawienie

Cykle nieregularne, raz krótsze, raz dłuższe	☐ ☐ ☐ ☐
Krwawienia obfitsze albo skąpsze niż zwykle	☐ ☐ ☐ ☐
Tkliwość piersi	☐ ☐ ☐ ☐
Suchość intymna	☐ ☐ ☐ ☐
Dyskomfort przy zbliżeniu	☐ ☐ ☐ ☐
Spadek ochoty na bliskość	☐ ☐ ☐ ☐
Nawracające infekcje intymne lub pęcherza	☐ ☐ ☐ ☐
Częstsze wizyty w łazience, także w nocy	☐ ☐ ☐ ☐
Wzdęcia częstsze niż kiedyś	☐ ☐ ☐ ☐
Zgaga, refluks	☐ ☐ ☐ ☐
Zaparcia albo drażliwe jelita	☐ ☐ ☐ ☐
Napady głodu, zwłaszcza wieczorem	☐ ☐ ☐ ☐

Twój wynik

Policz dwójki i trójki. Objawy rzadko chodzą pojedynczo , jeśli widzisz ich kilka w różnych obszarach, to nie przypadek i nie „uroda wieku”. Ciało mówi jednym językiem w wielu miejscach naraz. Ono nie chce chorować , ono tylko zapomniało, jak czuć się lepiej.

Materiał edukacyjny , ta mapa porządkuje objawy, ale nie zastępuje diagnozy. Jeśli przyjmujesz leki, wszelkie zmiany omawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym.

Przejdźmy przez Twoją mapę razem

Umów bezpłatną, 15-minutową konsultację. Wysłucham, jak wygląda Twoja codzienność, spojrzę na Twoją mapę i podpowiem, od czego zacząć w Twojej indywidualnej sytuacji , naturalnie i w Twoim tempie.

[Umów bezpłatną konsultację →](#)