Dzienniczek objawów przedmiesiączkowych (DRSP)

Codzienny Rejestr Nasilenia Problemów — robocze tłumaczenie polskie do użytku klinicznego. *Nie jest to zwalidowana językowo wersja narzędzia.*

Imię i nazwisko: _____ **Rok urodzenia:** _____ **Cykl nr:** _____ **Miesiąc/rok:** _____

Jak wypełniać: codziennie oceń każdą pozycję 1–6 (1 = wcale, 2 = minimalnie, 3 = łagodnie, 4 = umiarkowanie, 5 = nasilone, 6 = skrajnie). Dzień 1 = pierwszy dzień miesiączki. Osobny arkusz na każdy cykl (min. 2 kolejne cykle).

Część 1 — dni 1–18

Objaw / dzień miesiąca (zaznacz datę początku miesiączki)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Czułam się przygnębiona, smutna, przybita																		
2. Czułam się bez nadziei																		
3. Czułam się bezwartościowa lub winna																		
4. Czułam się niespokojna, spięta, podenerwowana, „na krawędzi”																		
5. Miałam wahania nastroju (np. nagły smutek lub płaczliwość)																		
6. Byłam bardziej wrażliwa na odrzucenie / łatwiej było mnie zranić																		
7. Czułam złość, drażliwość																		
8. Miałam konflikty lub problemy z ludźmi																		
9. Miałam mniejsze zainteresowanie zwykłymi aktywnościami (praca, nauka, znajomi, hobby)																		
10. Miałam trudności z koncentracją																		
11. Czułam się ospała, zmęczona, wyczerpana lub brakowało mi energii																		
12. Miałam zwiększony apetyt lub przejadałam się																		
13. Miałam apetyt na określone pokarmy (zachcianki)																		
14. Spałam więcej, ucinałam drzemki, trudno było mi wstać o zamierzonej porze																		
15. Miałam trudności z zaśnięciem lub utrzymaniem snu																		
16. Czułam się przytłoczona lub że nie daję sobie rady																		
17. Czułam, że tracę kontrolę																		
18. Miałam tkliwość piersi																		
19. Miałam obrzmienie piersi, uczucie wzdęcia lub przyrost masy ciała																		
20. Miałam ból głowy																		
21. Miałam ból stawów lub mięśni																		

Objaw / dzień miesiąca (zaznacz datę początku miesiączki)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
22. W pracy/szkole/domu lub codziennych czynnościach co najmniej jeden z powyższych problemów obniżył produktywność lub sprawność																		
23. Co najmniej jeden z powyższych problemów zakłócił hobby lub aktywności społeczne (np. unikałam ich lub robiłam mniej)																		
24. Co najmniej jeden z powyższych problemów zakłócił relacje z innymi																		
Krwawienie: O = obfite, U = umiarkowane, S = skąpe/plamienie (puste = brak)																		
SUMA dnia																		

Część 2 — dni

Objaw / dzień miesiąca (zaznacz datę początku miesiączki)	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	1/ 30	1/ 31				
1. Czułam się przygnębiona, smutna, przybita																	
2. Czułam się bez nadziei																	
3. Czułam się bezwartościowa lub winna																	
4. Czułam się niespokojna, spięta, podenerwowana, „na krawędzi”																	
5. Miałam wahania nastroju (np. nagły smutek lub płaczliwość)																	
6. Byłam bardziej wrażliwa na odrzucenie / łatwiej było mnie zranić																	
7. Czułam złość, drażliwość																	
8. Miałam konflikty lub problemy z ludźmi																	
9. Miałam mniejsze zainteresowanie zwykłymi aktywnościami (praca, nauka, znajomi, hobby)																	
10. Miałam trudności z koncentracją																	
11. Czułam się ospała, zmęczona, wyczerpana lub brakowało mi energii																	
12. Miałam zwiększony apetyt lub przejadałam się																	
13. Miałam apetyt na określone pokarmy (zachcianki)																	
14. Spałam więcej, ucinałam drzemki, trudno było mi wstać o zamierzonej porze																	
15. Miałam trudności z zaśnięciem lub utrzymaniem snu																	
16. Czułam się przytłoczona lub że nie daję sobie rady																	
17. Czułam, że tracę kontrolę																	
18. Miałam tkliwość piersi																	
19. Miałam obrzmienie piersi, uczucie wzdęcia lub przyrost masy ciała																	
20. Miałam ból głowy																	
21. Miałam ból stawów lub mięśni																	
22. W pracy/szkole/domu lub codziennych czynnościach co najmniej jeden z powyższych problemów obniżył produktywność lub sprawność																	
23. Co najmniej jeden z powyższych problemów zakłócił hobby lub aktywności społeczne (np. unikałam ich lub robiłam mniej)																	
24. Co najmniej jeden z powyższych problemów zakłócił relacje z innymi																	
Krwawienie: O = obfite, U = umiarkowane, S = skąpe/plamienie (puste = brak)																	
SUMA dnia																	

Klucz do punktacji i interpretacja

Skala nasilenia (każda pozycja, codziennie)

1 = wcale · 2 = minimalnie · 3 = łagodnie · 4 = umiarkowanie · 5 = nasilone · 6 = skrajnie

Zasady oceny (wg DRSP, Endicott 2006)

1. **Faza cyklu:** faza lutealna = ok.14 dni bezpośrednio przed miesiączką; faza folikularna (okno odniesienia) = pierwszy tydzień cyklu, licząc od pierwszego dnia miesiączki (dni 1–7). To właśnie w tym oknie objawy powinny być nieobecne (ulga zaczyna się z początkiem miesiączki).

2. **Wzorzec rozpoznawczy:** objawy nasilone w fazie lutealnej (czasem jeszcze przed owulacją) i minimalne lub nieobecne w fazie folikularnej. Brak okna wolnego od objawów w pierwszym tygodniu cyklu przemawia za PME (zaostrzeniem innego zaburzenia), nie za PMDD.

3. **Reguła ilościowa (oryginalna instrukcja DRSP):** jeśli w fazie lutealnej więcej niż trzy pozycje mają średnią > 3, zsumuj punkty z 5-dniowego przedziału fazy lutealnej oraz 5-dniowego przedziału wczesnej fazy folikularnej (początek cyklu, np. dni 3–7). Wynik fazy lutealnej o co najmniej 30% wyższy niż folikularnej potwierdza rozpoznanie zespołu przedmiesiączkowego (PMDD).

4. **Kryterium liczby objawów (PMDD):** co najmniej 5 objawów, w tym co najmniej 1 z rdzenia afektywnego — pozycje 1 (przygnębienie), 4 (lęk/napięcie), 5 (labilność nastroju) lub 7 (drażliwość/złość).

5. **Kryterium upośledzenia:** co najmniej jedna z pozycji 22–24 (produktywność, hobby/aktywności społeczne, relacje) — warunek konieczny rozpoznania.

6. **Potwierdzenie prospektywne:** wzorzec musi wystąpić w co najmniej 2 kolejnych cyklach. Do ustrukturyzowanego rozpoznania opartego na DRSP służy algorytm C-PASS (Carolina Premenstrual Assessment Scoring System).

Źródło narzędzia

Endicott J, Nee J, Harrison W. Daily Record of Severity of Problems (DRSP): reliability and validity. Arch Womens Ment Health 2006;9(1):41–49.

Robocze tłumaczenie polskie na potrzeby praktyki gabinetowej; wersja nie była poddana formalnej walidacji językowej. Zgodnie z ICD-11 (GA34.41) i ACOG do rozpoznania wystarcza prospektywny, codzienny dzienniczek nasilenia objawów prowadzony przez co najmniej dwa cykle.