unobravo

STRUMENTO GRATUITO · UNOBRAVO

Diario dell’endometriosi

Uno spazio semplice per annotare, giorno dopo giorno, come stanno il tuo corpo e la tua mente. E per arrivare alle visite con informazioni più chiare su ciò che vivi.

1

Ogni sera

Dedica 2 minuti al **diario settimanale**: segna l’intensità del dolore, l’umore, il sonno e cosa ti ha limitato.

2

A fine settimana

Usa la pagina **riflessione** per dare un nome alle emozioni e annotare cosa ti ha aiutato.

3

A fine mese

Riporta i valori nella **panoramica mensile** e porta il Diario dell’endometriosi alle tue visite.

02 Come compilare il Diario dell’endometriosi: scale e legenda

03 Diario settimanale · stampa una copia per ogni settimana

04 Riflessione settimanale

05 Panoramica mensile

06 Prepararsi alla visita e chiedere supporto

Nota: il Diario dell’endometriosi è uno strumento di auto-osservazione. Non sostituisce la diagnosi né la valutazione di un medico o di un professionista della salute mentale.

PRIMA DI INIZIARE

Come compilare il Diario

Non serve essere precise al millimetro: conta la costanza. Compila anche nei giorni in cui stai bene, perché aiutano a leggere l'andamento nel tempo. Se un giorno salti, riparti dal giorno dopo.

Intensità del dolore · da 0 a 10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 · Nessun dolore — 1–3 · Lieve — 4–6 · Moderato — 7–10 · Intenso

Umore e qualità del sonno · da 1 a 5



1	2	3	4	5
Molto giù	Giù	Così così	Abbastanza bene	Bene

Usa la stessa scala per il sonno: 1 = ho dormito molto male · 5 = ho dormito bene.

Codici rapidi

R · S · D	Intestino: regolare · stitichezza · diarrea (anche alternate)
0 · 1 · 2	Dopo l'antidolorifico: il dolore non è passato · un po' · del tutto
n/a	Non applicabile (ad es. nessun rapporto quel giorno)
M	Nella panoramica mensile: giorno di mestruazioni

Cosa annotare

I sintomi del Diario dell'endometriosi sono quelli descritti nell'articolo Unobravo sull'endometriosi. Non tutte le persone li hanno tutti: segna solo ciò che vivi.

- Dolore mestruale e premestruale
- Dolore pelvico cronico
- Dolore ovulatorio intermestruale
- Dolore durante i rapporti sessuali
- Dolore durante la defecazione
- Dolore lombare
- Affaticamento cronico
- Stitichezza e diarrea alternate

Perché annotare anche l'umore

Il dolore cronico non riguarda solo il corpo. Può portare **ansia anticipatoria** (allerta e preoccupazione che il dolore arrivi), sentimenti di **impotenza e tristezza**, un calo dell'**autostima** e **disturbi del sonno**. Tenerne traccia ti aiuta a riconoscere questi legami e a parlarne con chi ti segue.

OGNI SERA

Diario settimanale

Settimana dal _____

Scala	Lun __/__	Mar __/__	Mer __/__	Gio __/__	Ven __/__	Sab __/__	Dom __/__
Ciclo							
Mestruazioni sì / no							
Giorno del ciclo n°							
Dolore							
Dolore mestruale o premestruale 0–10							
Dolore pelvico 0–10							
Dolore ovulatorio (tra un ciclo e l'altro) 0–10							
Dolore durante i rapporti sessuali 0–10 · n/a							
Dolore durante la defecazione 0–10							
Dolore lombare 0–10							
Corpo							
Stanchezza / affaticamento 0–10							
Intestino R · S · D							
Antidolorifico preso sì / no							
Il dolore è passato? 0 · 1 · 2							
Mente							
Umore 1–5							
Preoccupazione che arrivi il dolore 0–10							
Qualità del sonno 1–5							
Il dolore ha limitato lavoro, studio o impegni sì / no							
Ho evitato persone o occasioni sì / no							
Note farmaci, eventi, cosa ha aiutato							

Dolore 0 nessuno → 10 intenso **Umore / sonno** 1 molto giù → 5 bene **Intestino** R regolare · S stitichezza · D diarrea

Dopo l'antidolorifico 0 non passato · 1 un po' · 2 del tutto

A FINE SETTIMANA

Riflessione settimanale

Settimana dal _____

Com'è andata questa settimana, in una frase?

Le emozioni che ho provato

- [ ] Tristezza
- [ ] Rabbia
- [ ] Solitudine
- [ ] Serenità
- [ ] Impotenza
- [ ] Senso di colpa
- [ ] Frustrazione
- [ ] Sollievo
- [ ] Preoccupazione
- [ ] Inadeguatezza
- [ ] Sentirmi diversa dagli altri
- [ ] Altro: _____

I giorni più difficili

Quando? Cosa stava succedendo?

Cosa mi ha aiutato

- [ ] Respirazione profonda
- [ ] Rilassamento muscolare progressivo
- [ ] Mindfulness
- [ ] Parlare con il partner o una persona cara
- [ ] Un gruppo di supporto
- [ ] Il supporto psicologico
- [ ] Altro: _____

Relazioni e intimità

C'è qualcosa che vorrei dire al partner o a una persona vicina? Cosa ho bisogno che capisca?

Un piccolo gesto di cura per la prossima settimana

A FINE MESE

Panoramica mensile

Mese _____

Per ogni giorno riporta il **dolore più intenso** (0–10) e l'**umore** (1–5). Colora il cerchio **M** nei giorni di mestruazioni. Se ti aiuta, colora il riquadro del dolore con i colori della scala a pagina 2.

1 Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**2** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**3** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**4** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**5** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**6** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**7** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M
8 Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**9** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**10** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**11** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**12** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**13** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**14** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M
15 Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**16** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**17** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**18** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**19** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**20** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**21** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M
22 Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**23** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**24** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**25** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**26** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**27** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**28** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M
29 Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**30** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M	**31** Dolore ☐ Umore ☐ ○ M				

Schemi che noto (ad es. il dolore aumenta prima del ciclo, dormo peggio nei giorni di dolore...)

Giorni con dolore 7–10 _____

Giorni con umore 1–2 _____

Giorni con impegni saltati _____

PORTA CON TE IL DIARIO DELL'ENDOMETRIOSI

Prepararsi alla visita

Le linee guida ESHRE (2022) indicano un approccio multidisciplinare all'endometriosi, che comprende anche il supporto psicologico. Questa pagina ti aiuta a raccogliere ciò che vuoi condividere con il medico e con lo psicologo o la psicologa.

I sintomi più frequenti del periodo

Come incidono sulla mia vita

Lavoro, studio, sonno, relazioni, intimità

Domande per il medico

Di cosa vorrei parlare in terapia

Non devi affrontarlo da sola

Un percorso psicologico può aiutarti a gestire le emozioni e ad accettare e affrontare la malattia; la terapia di coppia può rafforzare la comprensione reciproca. Con Unobravo puoi parlare con uno psicologo o una psicologa online, e il primo colloquio è gratuito.

Inizia il questionario su unobravo.com

Leggi l'articolo completo

Contenuti tratti dall'articolo "Endometriosi: sintomi, possibili cure e psicologia" di Silvia Ravani, Psicologa, pubblicato su unobravo.com. Il Diario dell'endometriosi non sostituisce il parere di un medico o di un professionista della salute mentale.