

Czynniki wyzwalające

Przykładami czynników wyzwalających są:

- Zmiany hormonalne – takie jak ciąża, karmienie piersią, menopauza, okres dojrzewania.
- Leki - antydepresanty, antybiotyki, kortyzon, szczepienia, tabletki antykoncepcyjne, wkładki wewnątrzmaciczne
- Stres fizyczny - infekcje, operacje, zabiegi stomatologiczne, zaburzenia snu, wypadki.
- Stres emocjonalny - trauma, presja, rozwód, strata, konflikt.
- Dieta – cukier, kofeina, alkohol, nietolerancje.

Więc jeśli na przykład palenie, słodycze lub pewne traumatyczne przeżycia są twoimi czynnikami wyzwalającymi, to koniecznie zapisz je tutaj.

Twoje możliwe czynniki wyzwalające:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....