

۲۰ الی ۳۰ درصد خانم ها در طی دوران قاعدگی از عوارض سندرم پیش از قاعدگی یا PMS رنج می برند. این سندرم، مجموعه ای از مشکلات فیزیکی درونی است که ۷-۲ روز قبل از قاعدگی شروع شده و با آغاز پریود، تمام می شود و البته در این مدت ناراحتی فرد و اطرافیانش را به دنبال دارد. توجه کامل به رژیم غذایی و انجام تمرینات ورزشی مناسب می تواند به طور مشخصی باعث کاهش مشکلات مربوط به PMS شود. در چند روز قبل از قاعدگی، خانم ها دچار ناراحتی های جسمی و روانی می شوند. احساس افسردگی شدید، حساسیت و زود رنج بودن از جمله ی این مسائل است.

اولین نکته ای که هر خانمی برای حل مشکلات روحی ناشی از نشانگان پیش از قاعدگی باید بداند این است که این حالت به هیچ وجه یک بیماری روانی نیست. فقط شرایطی روحی خاصی است که باعث می شود سختی های کار و روابط اجتماعی و همین طور مشکلات موجود در روابط عاطفی بیمار پررنگ تر از همیشه به نظر بیاید. خانمی که دچار چنین مشکلاتی می شود، می تواند خیلی راحت به همسر، خانواده یا دوستان نزدیک خود بگوید که فعلا در دوره نشانگان پیش از قاعدگی است و از نظر روحی به پشتیبانی آنها احتیاج دارد. مسلما این کار شرایط را برای او ساده تر خواهد کرد، حتی خانم هایی هستند که در این دوره علائم شدیدی پیدا می کنند و زندگی آنها درست مثل جهنم می شود اما این افراد هم نباید از چیزی بترسند. مراجعه به مشاور یا روان شناس و در میان گذاشتن مشکلات با او تقریبا همه چیز را حل خواهد کرد. کلید موفقیت در مواجهه با علائم نشانگان پیش از قاعدگی بالا بردن آگاهی نسبت به خصوصیات این دوره است.

علائم و نشانگان پیش از قاعدگی:

- خلق افسرده، احساس ناامیدی، ملامت و سرزنش خود
- اضطراب، تنش و احساس دلواپسی
- احساس ناگهانی اندوه همراه با گریستن و حساسیت زیاد به طرد شدن
- احساس خشم و افزایش تعارضات بین فردی
- کاهش علاقه به فعالیت های معمول روزمره

- کاهش سطح انرژی یا زود خسته شدن
- دشواری در تمرکز
- احساس خستگی، از پا در آمدن یا مسلط نبودن به خود

دارا بودن علائم نشانگان پیش از قاعدگی نشانه افسردگی نیست نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که افسردگی و نشانگان پیش از قاعدگی دو حالت خلقی کاملا متفاوت هستند. البته پزشکان در موارد خاصی داروهای ضدافسردگی تجویز می کنند اما این موضوع نشانه ابتلای فرد به بیماری افسردگی نیست. همچنین باید توجه داشت که نشانگان پیش از قاعدگی ممکن است نشانه یک بیماری جسمی باشد.

برخی بیماری ها علائمی شبیه نشانگان پیش از قاعدگی دارند. مثلا اختلالات تیروئید، اختلالات اضطرابی و حتی بیماری دیابت. بنابراین باید به پزشک مراجعه کرد و با نظر او از نداشتن چنین بیماری هایی مطمئن شد.

همچنین گاهی نشانگان پیش از قاعدگی بیماری های روحی و جسمی دیگر را تشدید می کند. بیماری های متعددی وجود دارند که نشانگان پیش از قاعدگی باعث بدتر شدن آنها می شود. مثل میگرن، دیابت، آسم، نشانگان روده تحریک پذیر، صرع، افسردگی، اختلال اضطرابی، سوءمصرف مواد و بسیاری موارد دیگر. اگر خانمی به هر یک از این بیماری ها مبتلا باشد باید در مورد نحوه کنترل علائم نشانگان پیش از قاعدگی حتما با پزشک خود مشورت کند.

- سعی کنید که هشت ساعت در شب بخوابید.

- با صحبت کردن با دوستان تان، ورزش کردن و نوشتن یادداشت های روزانه استرس را تخفیف دهید.

- از مسکن های معمول برای تخفیف درد بدن، عضلات، سردرد و چنگه های شکمی دردناک استفاده کنید. دختران در این زمان باید تا جایی که ممکن است از خوردن غذاهای حاضری (فست فودها) و موادی که حاوی مواد افزاینده اند خودداری کنند چرا که تمامی این مواد باعث تغییرات هورمونی در بدن می شوند که باعث به هم خوردن سیستم تعادل هورمونی و در نتیجه کمبود یا اختلال در عملکرد مناسب تخمدان می شود و از آنجا که تمامی رشد اعضای بدن، بخصوص قد، سینه ها و شکل گیری اندام در این برهه اتفاق می افتد، با عدم کنترل مناسب،



افسردگی دوران قاعدگی



«ویژه مطالعه دختران دانشجو»

اردیبهشت ۱۳۹۱



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



چاقی‌های موضعی هنگام بلوغ و پایدار ماندن تغییرات بدنی، عارض می‌شود که به رژیم غذایی مقاوم می‌شوند.

همچنین مصرف بیش از حد مواد چربی (سوسیس، کالباس، سس‌ها و چاشنی‌های مصنوعی) از دلایل رشد بیشتر موهای زائد است

چرا در زمان شروع قاعدگی و حین آن خلق و خو تغییر می‌کند؟

علائم پیش از قاعدگی، به این دلیل رخ می‌دهد که بدن به تغییرات هورمونی حساس می‌شوند. ۱۰ روز قبل از شروع قاعدگی، سطح هورمون‌هایی مثل پروژسترون و استروژن به سرعت تغییر می‌کند و این تغییر سبب بروز علائمی مثل نفخ، تغییرات خلق و خو، سردرد، حساسیت پستان‌ها و خستگی می‌شود.

در مورد دلایل بروز این سندرم نظرات مختلفی ارائه شده است که عمده ترین آنها عبارتند از:

- تغییرات هورمونی بدن که از شایع ترین علائم در زنان می باشد.
- تغییرات شیمیایی در مغز که از آن جمله می توان به نوسانات سرتوین مغز اشاره کرد، در تغییر احساسات انسان و مخصوصاً افسردگی تأثیر بسیار زیادی دارد.
- کمبود ویتامین

- مصرف نمک و کافئین نیز باعث تشدید علائم بیماری می گردد.

علائمی که برای این سندرم می توان ذکر کرد عبارتند از:

- علائم عصبی: این نشانه ها شامل افسردگی، احساس غم و اندوه، عصبانیت، تحریک پذیری بیش از حد، کاهش تمرکز و خواب آلودگی می باشند.
- علائم گوارشی: از جمله علائم گوارشی که ممکن است بروز کنند می توان به تهوع، استفراغ، اسهال، نفخ و افزایش وزن ناشی از جذب مایعات اشاره نمود.

البته احساس درد عضلات، سردرد، چربی پوست، خشکی یا چربی بیش از حد موها نیز ممکن است بروز کند. همه ی این علائم با هم بروز نمی کند و اکثر زنان فقط تعداد معدودی از اینها را تجربه می کنند.

معصومه مایلی

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

<http://counseling.ut.ac.ir>



خدمات مشاوره تلفنی دانشگاه تهران :

از ساعت ۱۶ الی ۲۱ (نماینده روزهای هفته)

۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهار خط)

افسردگی دوران قاعدگی (PMS)

