



poMoziSebi

PM
S

PoslušajMojSavet

GRADSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVLJE BEOGRAD



ŠTA JE PMS?

Predmenstrualni sindrom (PMS) je naziv za stanja koja obuhvataju širok spektar fizičkih, emocionalnih i psiholoških simptoma koji negativno utiču na svakodnevni život žene. Koliko god da su simptomi individualni i različiti po obliku i intenzitetu zajedničko im je da se javljaju 7 do 10 dana, retko i 15 dana, pre nastupanja menstruacije. Ovi simptomi obično se ublaže sa nastupanjem i često nestanu do kraja menstruacije, kada dolazi do poboljšanja opšteg stanja žene. Za postavljanje dijagnoze PMS-a važni su: vremenski okvir pojave simptoma, lutealna faza menstrualnog ciklusa, težina simptoma, kao i uticaj simptoma na svakodnevne aktivnosti žene i smetnje koje izazivaju kada je u pitanju funkcionalnost žene tokom ove faze ciklusa.



KOJI SU NAJČEŠĆI SIMPTOMI PMS-A?

Simptomi PMS-a su brojni i dele se u dve grupe:

- **Fizički simptomi:** nadutost, bolovi u stomaku (grčevi), gastrointestinalne tegobe u vidu gorušice, zatvora ili dijareje, bolovi u leđima, napete, bolne i osetljive grudi, glavobolja, promene u apetitu, pojava akni i osećaj umora.
- **Emocionalni i psihološki simptomi:** razdražljivost, anksioznost, depresivnost, nagle promene raspoloženja, nervozno ponašanje, osećaj tuge.



FIZIČKI SIMPTOMI PMS-A O KOJIMA SE REĐE PRIČA, A NA KOJE BI TREBALO OBRATITI PAŽNJU

Pored uobičajenih fizičkih simptoma PMS-a, mogu se javiti neki manje česti fizički simptomi na koje bi trebalo obratiti pažnju, jer mogu ukazati na ozbiljnije oblike PMS-a ili neke druge zdravstvene probleme. U ovu grupu simptoma ubrajamo: bolove u mišićima i zglobovima, otežano disanje, suvoću ili pojačanu osetljivost kože, izrazito zadržavanje tečnosti u telu uz pojavu edema ili oticanja ruku, nogu i lica, gubitak apetita i promene čula ukusa hrane i pića, probleme sa spavanjem (nesanica), prekomernu pospanost i prekomerno spavanje, pa i povećan krvni pritisak.

Ovi simptomi mogu ukazivati na ozbiljnije hormonske promene ili prisustvo drugih zdravstvenih problema. Važno je pratiti sve fizičke simptome PMS-a i obratiti se lekaru ako simptomi postanu ozbiljni, traju duže nego obično ili značajno ometaju svakodnevne aktivnosti žene.



KOLIKO JE PMS ČEST, A KOLIKO SU ČESTI TEŠKI OBLICI PMS-A?

Iako je PMS veoma čest, teži oblici PMS-a javljaju se mnogo ređe. Prema procenama, oko 70-80% žena doživi barem neki oblik simptoma PMS-a tokom svog života. Većina ima blage simptome, ali se smatra da 20-30% žena doživljava simptome koji su dovoljno teški da im ometaju svakodnevne aktivnosti. Teži oblici PMS-a, uključujući i predmenstrualni disforični poremećaj, pogađaju manji broj žena, oko 3-8%, kojima je zbog toga neophodna medicinska intervencija.



„MENSTRUALNA PREHLADA“ – ŠTA JE TO?

„Menstrualna prehlada“ je izraz koji se ponekad koristi za opisivanje simptoma koji liče na prehladu, ali se javljaju u vezi sa menstrualnim ciklusom. Žene mogu imati simptome kao što su umor, bolovi u mišićima, bolovi u grlu, glavobolja, curenje iz nosa, a ponekad i blago povišenu telesnu temperaturu u periodu pre ili tokom menstruacije. Ovi simptomi mogu biti povezani sa smanjenjem nivoa estrogena u lutealnoj fazi ciklusa. Ovakav hormonski status kod nekih žena utiče na imuni sistem i za posledicu ima upalne reakcije slične prehladi. **Važno je napomenuti da menstrualna prehlada nije stvarna prehlada** (koja je najčešće uzrokovana virusima), već se radi o skupu simptoma koji podsećaju na prehladu, ali su povezani sa fazom menstrualnog ciklusa i nastalim hormonskim promenama.



DA LI SE JAČINA SIMPTOMA PMS-A MENJA NAKON POROĐAJA, SA GODINAMA, PERIMENOPAUZOM I MENOPAUZOM?

Jačina simptoma PMS-a menja se tokom života žene i može oscilirati iz meseca u mesec. Simptomi i njihov intenzitet se posebno mogu promeniti nakon porođaja, sa godinama života, a naročito tokom perimenopauze i menopauze.

- **Nakon porođaja** mnoge žene primete promene u simptomima PMS-a. Dok kod nekih žena dolazi do poboljšanja simptoma, druge mogu primetiti da su oni postali jači. To zavisi od velikih hormonskih promena tokom trudnoće i nakon porođaja koje se odražavaju na nivoe estrogena i progesterona. U periodu dojenja, značajno niži nivoi estrogena mogu uticati na intenzitet simptoma PMS-a. S druge strane, postporođajna depresija ili anksioznost mogu uticati na to kako žena doživljava simptome PMS-a. Takođe, iscrpljenost zbog brige o novorođenčetu može povećati stres, što može pogoršati simptome.
- **Sa godinama života** i dužim trajanjem reproduktivnog perioda simptomi PMS-a mogu postati slabiji ili intenzivniji, u zavisnosti od individualnih hormonskih promena. Mnoge žene primete da simptomi PMS-a postaju ozbiljniji u 30-im i 40-im godinama, pre nego što uđu u perimenopauzu. To je uslovljeno fluktuacijama hormona koje se događaju tokom ovog perioda života žene.
- **Perimenopauza** je period koji traje nekoliko godina pre nego što menstruacija potpuno prestane, obično između 40. i 50. godine života. U ovom periodu hormonske fluktuacije su veoma izražene, što može pogoršati simptome PMS-a. Pored toga, žene u perimenopauzi mogu imati neregularne menstrualne cikluse, povećanu iritabilnost i anksioznost, ali i simptome depresije, kao i pojavu nesanice i noćnog znojenja, što može povećati učestalost i intenzitet simptoma PMS-a.
- **Menopauza** je period kada mnoge žene primete da simptomi PMS-a postepeno nestaju, a nakon menopauze većina žena neće imati PMS jer menstruacija prestaje.



DA LI NEKA STANJA POJAČAVAJU PMS?

Neka stanja mogu pojačati simptome PMS-a ili povećati rizik od njegovog razvoja. Žene koje već pate od anksioznosti ili depresije mogu imati ozbiljnije simptome PMS-a, kao i žene sa lošijim kvalitetom sna ili poremećajem spavanja, poput nesanice. Prekomerna telesna masa izaziva brojne inflamatorne procese u telu, što može pogoršati simptome PMS-a. Na isti način deluje i visok nivo stresa, nedostatak fizičke aktivnosti, kao i loša ishrana – posebno veliki unos rafiniranih ugljenih hidrata, alkohola ili kofeina. Stanja poput policističnih jajnika (PCOS), endometrioze ili neadekvatni nivoi hormona (npr. visok nivo prolaktina ili niska proizvodnja progesterona) mogu povećati učestalost i ozbiljnost PMS-a. Problemi u funkciji štitaste žlezde, kao što su hipotireoza ili hipertireoza, mogu pojačati simptome PMS-a jer hormoni štitaste žlezde igraju važnu ulogu u regulaciji menstrualnog ciklusa. Pored toga, porodična istorija PMS-a može povećati rizik od razvoja PMS-a ili intenziviranja njegovih simptoma kod žena u porodici.



KOJI SU UZROCI VARIRANJA SIMPTOMA PMS-A KOD NEKIH OSOBA OD MESECA DO MESECA?

Brojni su uzroci variranja simptoma PMS-a od meseca do meseca, a uključuju pre svega fluktuacije u nivou hormona – estrogena i progesterona. Hormonski skokovi tokom ovulacije i početka menstruacije, kao i nepravilnosti u hormonskom ciklusu, mogu uzrokovati jače ili blaže simptome. Visok nivo stresa može pogoršati simptome poput anksioznosti, depresije i napetosti, dok smanjenje stresa može pomoći u ublažavanju simptoma PMS-a. Ishrana sa velikim unosom soli, kofeina, alkohola ili prostih ugljenih hidrata može pojačati simptome, dok uravnotežena ishrana i fizička aktivnost mogu doprineti smanjenju intenziteta simptoma. Nedostatak sna ili loš kvalitet spavanja može pogoršati simptome poput umora, razdražljivosti i depresije, dok kvalitetan san može pomoći u smanjenju simptoma. Kako žena postaje starija tako se može promeniti priroda i intenzitet simptoma PMS-a. Određena zdravstvena stanja, poput anksioznosti, depresije, insulinske rezistencije ili oboljenja štitne žlezde mogu uticati na jačinu PMS simptoma. Takođe, lekovi koje osoba koristi, poput antidepresiva, kontraceptivnih pilula ili lekova protiv bolova, mogu imati uticaj na simptome PMS-a.



DA LI SU IZRAŽENI SIMPTOMI PMS-A ZNAK PRISUSTVA NEKOG DRUGOG ZDRAVSTVENOG PROBLEMA?

Izraženi simptomi PMS-a ponekad mogu ukazati na prisustvo drugih poremećaja u organizmu, uključujući neke ginekološke probleme i izmenjena stanja drugih organa i sistema. Neka od ovih stanja mogu imati slične simptome kao PMS ili ih mogu pogoršati.

- **Endometrioza** je stanje kada tkivo koje normalno oblaže unutrašnjost materice (endometrijum), raste izvan nje. Ovo izaziva bolove u stomaku, bolne menstruacije, bolove tokom seksualnog odnosa i druge simptome slične PMS-u. Zbog toga endometrioza može biti pogrešno dijagnostikovana kao PMS.
- **Policistični jajnici (PCOS)** predstavljaju hormonski i metabolički poremećaj kod koga se, pored ostalih hormonskih promena, stvara previše muških polnih hormona (androgena), što dovodi do nepravilnih menstrualnih ciklusa, smanjene plodnosti, pojave akni i pojačane maljavosti, kao i intenziviranja simptoma PMS-a.

- **Miomi materice** su benigni tumori materice koji mogu uzrokovati bolove u stomaku, bolne menstruacije, krvarenja između ciklusa i druge simptome slične PMS-u.
- **Problemi sa štitastom žlezdom** (hipotireoza ili hipertireoza) mogu izazvati simptome koji liče na PMS. Najčešće se ispoljavaju umor, promene raspoloženja, povećanje ili smanjenje telesne mase, kao i problemi sa kožom i kosom.
- **Problemi sa insulinskom rezistencijom**, koja je često povezana ili sastavni deo PCOS-a, posledica su promena nivoa šećera u krvi. Ove oscilacije mogu pogoršati simptome PMS-a, a ispoljavaju se kao umor, iritabilnost ili promene u apetitu.
- **Depresija i anksiozni poremećaji** praćeni su simptomima koji se preklapaju sa simptomima PMS-a. Kod ovih žena promene raspoloženja, anksioznost, razdražljivost, umor i poremećaji spavanja, kao osnovni simptomi kliničke slike, mogu dodatno pogoršati intenzitet PMS-a.

Iz ovih razloga važno je da žene sa izraženim ili neobičnim simptomima PMS-a potraže savet lekara kako bi se utvrdilo da li postoji neki drugi osnovni poremećaj. Lekar može sprovesti odgovarajuće testove i dijagnostiku kako bi isključio ili potvrdio druge medicinske probleme.

KADA SE OBRATITI LEKARU ZBOG PMS-A?

Obraćanje lekaru zbog PMS-a se preporučuje kad simptomi postanu ozbiljni, ometaju svakodnevni život, ne povuku se sa početkom menstruacije ili kad se sumnja na ozbiljnije poremećaje, tj. u sledećim situacijama:

- **Kada su simptomi ozbiljni i utiču na svakodnevni život žene** tako da ometaju rad, odlazak u školu, porodične ili društvene aktivnosti, ili kada simptomi postanu iscrpljujući i značajno utiču na kvalitet života.
- **Kada simptomi postanu neuobičajeni**, teži nego obično, ili se javljaju iznenada i u nepravilnom ritmu, što može biti znak da postoji neki drugi zdravstveni problem.
- **Ako se simptomi ne povuku nakon menstruacije**, već su i dalje prisutni, to može ukazivati na hormonski poremećaj ili endometrioza.
- **Ako se simptomi PMS-a pogoršavaju sa godinama**, kada se inače očekuje smanjenje simptoma PMS-a.
- **Kada su simptomi povezani sa ozbiljnim bolovima**, posebno intenzivnim bolovima u stomaku, leđima, grudima, ili glavoboljama koje ne reaguju na lekove za ublažavanje bola.
- **Ako postoji sumnja na druge ginekološke probleme** koji se mogu ispoljiti simptomima PMS-a, kao što su endometrioza, miomi, ciste jajnika ili drugi hormonski poremećaji.
- **Kada su simptomi praćeni ozbiljnim fizičkim promenama** poput zadržavanja velike količine tečnosti, naglog povećanja telesne težine, neobičnih bolova u stomaku ili pojave grčeva.
- **Kada se sumnja na PMDD (Predmenstrualni disforični poremećaj)**, kada je PMS praćen ozbiljnim emocionalnim simptomima - poput duboke depresije, anksioznosti, napada panike ili ozbiljnih promena raspoloženja, koji ometaju svakodnevni život.
- **Ako prethodni tretmani PMS-a nisu bili efikasni** i simptomi se nisu smanjili ili su se čak pogoršali potrebno je napraviti novi plan lečenja.



KOJI SU PSIHOLOŠKI SIMPTOMI PMS-A?

Dijagnoza predmenstrualnog sindroma (PMS) prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti (MKB)-10 zahteva prisustvo samo jednog predmenstrualnog simptoma sa liste koja uključuje blagu psihološku nelagodnost, osećaj nadutosti i povećanja telesne težine, osetljivost dojki, oticanje ruku i stopala, različite bolove, poteškoće sa koncentracijom, poremećaje sna i promene apetita. Međutim, u samoj definiciji ostaje nejasno koja iskustva se mogu podvesti pod kriterijum "blaga psihološka nelagodnost", ne postoji zahtev za procenom subjektivne psihološke patnje koje kod žene izaziva, niti postoje jasni kriterijumi za težinu i dužinu trajanja simptoma. U praksi se neretko primećuje povišena emocionalna ranjivost i promene raspoloženja koje nužno ne moraju biti povezane sa situacionim okidačima. Žene izveštavaju još i o naletima bezrazložne tuge, osećanju napetosti, sklonosti da impulsivno odreaguju, umoru i problemima sa spavanjem, glavobolji, želji za određenom hranom, promenama na koži ili kosi koje utiču na njihovo samopouzdanje i sliku o sebi.



KOLIKO SU ČESTI I OD ČEGA ZAVISI NJIHOVO JAVLJANJE?

Epidemiološka istraživanja procenjuju da čak 80% žena reproduktivnog doba doživljava određene simptome pripisane predmenstrualnoj fazi menstrualnog ciklusa, ali njihova učestalost i intenzitet zavisi od više faktora uključujući: genetsku predispoziciju (npr. kakvu menstruaciju ima majka), individualnu osetljivost na hormonske promene, psihološke faktore (sklonost pribegavanju nekonstruktivnim odbrambenim mehanizmima kao što su npr. ruminacija ili izbegavanje problema, iskustva sa anksioznim i depresivnim stanjima nevezano od PMS-a ili istorija psihijatrijskog lečenja), izloženost hroničnom stresu (siromaštvo, loši međuljudski odnosi na poslu, suočavanje sa malignom bolešću), koji mogu uticati na pogošanje simptoma.

Sa druge strane, zdrave životne navike, uključujući uravnoteženu ishranu, redovnu fizičku aktivnost, kvalitetan san i bliskost u međuljudskim odnosima mogu delovati protektivno. Odnos u kome žena tokom PMS-a može slobodno da izrazi svoja osećanja i ima doživljaj prihvatanja, brige i empatije, ublažava osećaj psihološke patnje.

Eksperiment "Soothing the threatened brain", dr Sue Johnson pokazao je da prisustvo emocionalno bliske osobe, posebno partnera, značajno smanjuje doživljaj bola i aktivnost moždanih regija povezanih sa stresom, potvrđujući ulogu emocionalne privrženosti u regulaciji bola i anksioznosti.



PREDMENSTRUALNI DISFORIČNI SINDROM – ŠTA JE I KOJE SU PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE?

Vrlo mali broj žena ima najteži oblik PMS-a, poznat kao predmenstrualni disforični poremećaj (PMDD), koji u značajnoj meri negativno utiče na kvalitet svakodnevnog života.

Dijagnostički kriterijumi PMDD-a* određuju da mora biti prisutno najmanje pet od jedanaest simptoma raspoloženja, ponašanja ili fizičkih simptoma, pri čemu barem jedan mora poticati iz četiri ključne grupe:

- 1) izraženo depresivno raspoloženje, osećaj beznađa ili misli koje negativno utiču na samopouzdanje,
- 2) izražena anksioznost, napetost, osećaj uznemirenosti ili nervoze,

* Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje, četvrto izdanje (DSM-IV)

- 3) nagle promene raspoloženja (npr. iznenadna tuga, sklonost plaču ili pojačana osetljivost na odbacivanje),
- 4) uporna i izražena ljutnja ili razdražljivost, povećani međuljudski konflikti.

Simptomi moraju značajno ometati radne ili školske obaveze, kao i uobičajene društvene aktivnosti i odnose s drugima (npr. izbegavanje društvenih aktivnosti, smanjena produktivnost i efikasnost na poslu ili u školi).

Dakle, PMDD je klasifikovan kao depresivni poremećaj koji karakteriše sniženo i iritabilno raspoloženje, osoba se većinu vremena oseća potišteno, bezvoljno, tužno ili pak ophrvano osećanjem praznine. Takođe, mogu se javiti intenzivni naleti besa koje osoba teško kontroliše, zbog čega se javlja osećaj krivice. Voljno-nagonski dinamizmi su takođe narušeni – nastaju problemi sa apetitom i spavanjem, opšta kognitivna sposobnost je oslabljena, te se mogu javiti problemi sa koncentracijom i pažnjom. Sve navedeno ometa osobu da obavlja svoje uobičajene zadatke. U ekstremnim situacijama mogu se javiti i suicidalne ideje. Žene koje ispunjavaju kriterijume za PMDD obično zahtevaju farmakološki psihijatrijski tretman i psihološku podršku.



KAKO PMS UTIČE NA KOMUNIKACIJU I ODNOSE, KAKO PARTNER MOŽE PRUŽITI PODRŠKU?

PMS i PMDD ne utiču samo na osobu koja ih doživljava, već i na njene odnose sa drugima. Fizički simptomi, anksioznost i razdražljivost mogu izazvati konflikte, naročito ako partneri ne prepoznaju ozbiljnost simptoma ili pribegavaju stereotipnom intepretiranju tegoba pripisujući ih “neuračunljivoj ženskoj prirodi” i sklonosti ka “preteranim, dramatičnim reakcijama”. Od izuzetne je važnosti da partner poštuje razlike među njima, da pokuša da osetljivost i iritabilnost kod žene u PMS-u ne shvati lično, već da ostane smiren i strpljiv - da izbegava ulazak u konflikte, imajući na umu privremeno izmenjeno stanje u kome se ona nalazi. Zagrljaj podrške i pokazivanje dodatnog interesovanja da sasluša o tegobama bez umanjivanja njenih osećanja, ili pak davanje ličnog prostora ako žena nije za razgovor - može biti lekovito. Takođe, podržavajuće ponašanje može biti operativne prirode, kada partner može da se ponudi i preuzme dodatne obaveze, da nabavi šta je potrebno (ode do apoteke po lekove, dokupi uloške) i pomogne oko kućnih poslova, kako bi žena mogla pre svega fizički da se oporavi i oseti da je psihološki zbrinuta.



KOJE SU NAJČEŠĆE PREDRASUDE I STEREOTIPI U VEZI SA PMS-OM U NAŠOJ SREDINI?

„PMS nije stvaran, već je samo izgovor za loše ponašanje“. PMS je medicinski priznat fenomen sa fiziološkim osnovama. Hormonske promene u lutealnoj fazi ciklusa utiču na neurotransmitere poput serotonina, što može izazvati promene raspoloženja, anksioznost i razdražljivost. Naučna istraživanja potvrđuju da PMS nije izgovor, već realno stanje koje može značajno uticati na svakodnevni život.

„Sve žene doživljavaju iste simptome PMS-a.“ i „PMS znači samo nervozu, dok se zanemaruju ozbiljniji simptomi poput anksioznosti i depresije.“ PMS se ispoljava individualno – kod nekih žena može izazvati blage simptome poput umora i blagih promena raspoloženja, dok kod drugih može dovesti do ozbiljnih emocionalnih i fizičkih poteškoća. Kod manjeg broja žena može se razviti depresivni poremećaj - PMDD (predmenstrualni disforični poremećaj) koji zahteva uključivanja stručnjaka iz oblasti mentalnog zdravlja. Nažalost, često se ovi ozbiljniji simptomi ne shvataju dovoljno ozbiljno, što može dovesti do nepotrebne patnje ili pogrešnog tumačenja stanja.



ZAŠTO JE MENSTRUACIJA TEMA O KOJOJ SE NE PRIČA?

Generalno, menstruacija je tabuizirana tema, obavijena velom sramote - od puberteta, sa pojavom menarhe, preko perimenopauze, pa sve do menopauze. Kada dobiju prvu menstruaciju, devojčice često osećaju stid i kriju uloške, dok u zrelim godinama njen gubitak takođe donosi sramotu pa žene neretko nose uložak u torbi, čak i ako za to više nemaju potrebe. Neadekvatnost zbog gubitka reproduktivne funkcije u patrijarhalnom društvu poput našeg čini da se žene osećaju degradirano, nedovoljno vredno i privlačno.

Sa pojavljivanjem prve menstruacije, kao i sa njenim gubitkom, menja se telo, telesna masa, pa samokritičnije devojčice i žene imaju tendenciju da sebe dodatno obezvređuju i mrze svoje telo. Isto tako, gubitak menstruacije (amenoreja) usled razvijanja poremećaja u ishrani (bilo zbog gojaznosti i hormonskog disbalansa, bilo zbog neuhranjenosti) predstavlja patološko stanje i signalizira ženskoj osobi da nešto sa njom nije u redu, što destabilizuje i narušava njenu sliku o sebi.



KAKO ODRASLI MOGU UČINITI DA ISKUSTVO PRVE MENSTRUACIJE BUDE ZNAČAJNO I MANJE NEPRIJATNO ZA DEVOJČICU?

Prvo, ključno je da odrasli pubertet ne doživljavaju kao nepoželjno iskustvo u kom oni „gube“ svoje dete, koje postaje sve distanciranije i manje zainteresovano za njih, već da uprkos tim emocijama prepoznaju da se ključan životni momenat u životu njihove devojčice koja odrasta upravo događa, i da su oni tu da je kroz to iskustvo povedu, umesto da se pretvaraju kao da se baš ništa ne događa. Neobavezan razgovor u prodavnici o održavanju menstrualne higijene može biti zgodan uvod, a uz malo kreativnosti može se napraviti i mini-paket kao „prva pomoć“ pri dobijanju menstruacije. Serije i filmovi sa neprijatnim scenama uvek mogu biti prilika da se pitanja seksualnosti otvore i da roditelji podele sa detetom nesigurnosti s kojima su se oni u njihovim godinama suočavali. Priča o menstruaciji tiče se ne samo bioloških promena, nego i odrastanja u ženu, pa zaslužuje i da tako u komunikaciji bude tretirana. Stavovi koje majka ispoljava sa ćerkom, svesno ili nesvesno, su oni koji stvaraju povezanost ili udaljavaju, i oni imaju ključnu ulogu u tome kako će devojčica prihvatiti menstruaciju i sve što razvojno sledi. Ako majka vidi taj razgovor kao vrlo neugodno iskustvo, tako će biti i za njenu ćerku. U slučaju da majka potpuno ignoriše i ne pokreće nikakav razgovor, devojčica ostaje preplavljena osećanjima zbunjenosti i užasa da joj se nešto dešava, što može dodatno da iskomplikuje stvari. Ono što olakšava devojčicama jeste da, pored osnovnih informacija, od majke čuju njeno lično iskustvo kako je ona kroz to prošla, da istakne pozitivna iskustva zbog kojih voli što je žena.



KAKO KONTROLISATI I UBLAŽITI SIMPTOME PMS-a?

Zdrave životne navike mogu značajno poboljšati kvalitet života žena u periodu PMS-a.



PRAVILNOM ISHRANOM DO BLAŽEG PMS-a

Redovna i pravilna ishrana predstavlja optimalan način da telo dobije neophodne hranljive materije. Shodno tome, određeni nutritivni saveti mogu doprineti ublažavanju simptoma PMS-a:

- **Obratiti pažnju na izbor i sastav namirnica:** Nizak unos prostih ugljenih hidrata, zasićenih masti, soli i alkohola, a visok unos sveže, neprerađene hrane bogate B vitaminima, vitaminom D, cinkom, kalcijumom i omega-3 masnim kiselinama može pomoći u smanjenju težine simptoma PMS-a. Preporučuje se ishrana bogata složenim ugljenim hidratima, uključujući voće, povrće i integralne žitarice.
- **Konzumirati manje i češće obroke** u cilju ublažavanja nadutosti i regulacije nivoa šećera u krvi.
- **Ograničiti unos masti, šećera i soli,** pošto prekomerna konzumacija može podstaći nadutost i zadržavanje tečnosti u organizmu.
- **Unositi dovoljno tečnosti,** pre svega vode, u toku dana i izbegavati gazirane i previše slatke napitke.
- **Smanjiti unos alkohola i kofeina** jer mogu povećati anksioznost i razdražljivost.

Istraživanja ukazuju na delotvornost pojedinih mikronutrijenata, kao što su kalcijum, magnezijum, vitamin D, vitamini B grupe i gvožđe u smanjenju simptoma PMS-a. Eventualni dodatni unos određenih nutrijenata kroz suplementaciju redovne ishrane je neophodno kontrolisano sprovesti uz konsultaciju sa lekarom, posebno kod osoba koje uzimaju druge lekove ili imaju određene zdravstvene probleme.



FIZIČKA AKTIVNOST U UBLAŽAVANJU SIMPTOMA PMS-a

Fizička aktivnost igra značajnu ulogu u ublažavanju različitih simptoma PMS-a, pružajući fizičke i mentalne koristi koje poboljšavaju kvalitet života žena tokom ovog perioda.

Umerene aerobne aktivnosti, kao što su trčanje, brzo hodaње, vožnja bicikla ili plivanje, mogu značajno poboljšati cirkulaciju, smanjiti nivo stresa, ublažiti bolove i podstaći oslobađanje endorfina, poznatih kao "hormoni sreće", čime pozitivno utiču na raspoloženje. Preporučuje se da ove aktivnosti traju oko 30 minuta dnevno.

Takođe, vežbe koje opuštaju mišiće, poput pilatesa i joge, mogu biti veoma korisne za ublažavanje bolova u stomaku i leđima koji su česti pratioci PMS-a. Lagane vežbe istezanja i opuštanja mogu pomoći u smanjenju napetosti u mišićima i olakšati grčeve.

Pored toga, šetnje na svežem vazduhu imaju pozitivan uticaj na cirkulaciju i mogu smanjiti umor, koji je čest simptom PMS-a. Redovne šetnje takođe podstiču oslobađanje endorfina i mogu imati dugoročne koristi za mentalno zdravlje. Preporučuje se da svaka žena pronađe vrstu fizičke aktivnosti koja joj odgovara i da je integriše u svoj svakodnevni život.



KVALITETNIM SNOM DO BLAŽEG PMS-A

Nedostatak sna je povezan sa pojavom simptoma depresije i anksioznosti i može pojačati simptome PMS-a i shodno tome svake noći treba spavati 7 do 9 sati. Za kvalitetan i kontinuiran san, važno je da bude neprekidan i neometan, čime se omogućava adekvatan odmor i potpuna obnova organizma. Kvalitetan i dovoljno dug san ublažava umor, smanjuje razdražljivost i poboljšava koncentraciju.

Rutinu spavanja treba uspostaviti pridržavanjem doslednog rasporeda i usvajanjem navika koje doprinose kvalitetnom snu kao što su:

- Uspostaviti redovnu, opuštajuću rutinu za odlazak u krevet.
- Optimizovati okruženje za spavanje (temperatura prostorije, buka, izvori svetlosti, raspored nameštaja).
- Obezbediti udoban krevet, dušek i jastuk.
- Uspostaviti redovan raspored spavanja/buđenja kad god je to moguće, čak i vikendom i tokom odmora.
- Redovno se baviti fizičkom aktivnošću - ali ne u periodu od 2 sata pre spavanja.
- Izbegavati obilne obroke neposredno pre spavanja (200 kalorija 60-90 min. pre spavanja).
- Izbegavati kofeinska pića, posebno posle ručka.
- Izbegavati upotrebu alkohola i nikotina.
- Smanjiti izloženost ekranima (plavom svetlu) u večernjim satima, izbegavati je minimum pola sata pre odlaska na spavanje.
- Vežbati progresivno opuštanje mišića ili primeniti vežbe dubokog disanja u cilju smanjenja glavobolje, anksioznosti i problema sa spavanjem (nesanice).



MEDICINSKI PRISTUP U UBLAŽAVANJU SIMPTOMA PMS-a

PMS je stanje koje se može efikasno kontrolisati kroz različite individualno prilagođene strategije. **Uvek je važno konsultovati se sa lekarom pre početka bilo kakve terapije kako bi se osigurao najsigurniji i najefikasniji tretman.** Kontrola i ublažavanje simptoma PMS-a može se postići primenom medikamentozne terapije, upotrebom pomoćnih lekovitih sredstava ili njihovom kombinacijom.



MEDIKAMENTOZNA TERAPIJA U LEČENJU PMS-A

Izbor medikamentozne terapije zavisi od vrste simptoma, njihove ozbiljnosti i individualnih karakteristika žene. Na raspolaganju su različite grupe lekova:

- **Nesteroidni antiinflamatorni lekovi (NSAIL)**, poput ibuprofena, naproksena ili diklofenaka, mogu pomoći u ublažavanju bolova i grčeva, kao i smanjenju inflamacije i zadržavanja vode.
- **Hormonska terapija** se individualno primenjuje u različitim oblicima i sastavu. **Kombinovana oralna kontracepcija** koja sadrži estrogen i progestin pomaže u smanjenju simptoma PMS-a jer blokira ovulaciju i stabilizuje hormonske fluktuacije. **Transdermalni estradiol** primenjen preko flastera u kombinaciji sa progesteronom može

pomoći u smanjenju fizičkih i psiholoških simptoma PMS-a. **Progestogenska terapija**, iako njihova efikasnost može varirati, može kod nekih žena dovesti do smanjenja simptoma PMS-a. **Analози gonadotropin-oslobađajućeg hormona (GnRH)** se obično koriste samo za teže oblike PMS-a. Ovi lekovi blokiraju proizvodnju polnih hormona i na taj način smanjuju simptome PMS-a.

- **Selektivni inhibitori ponovnog preuzimanja serotonina (SSRI)** kao što su fluoksetin, sertralin i escitalopram efikasni su u lečenju PMS-a, naročito u smanjenju simptoma poput depresije, anksioznosti i promena raspoloženja. Ovi lekovi mogu se koristiti kontinuirano ili samo u lutealnoj fazi ciklusa.
- **Antidepresivi i anksiolitici** doprinose smanjenju simptoma depresije i anksioznosti.
- **Diuretici** poput spironolaktona mogu pomoći u smanjenju zadržavanja vode, mogu smanjiti oticanje i nadutost, što je inače čest simptom PMS-a.
- **Analgetici** poput Paracetamola mogu se koristiti za ublažavanje bolova, naročito ukoliko je kontraindikovana primena NSAID.



POMOĆNA LEKOVITA SREDSTVA U LEČENJU PMS-A

Primena biljnih preparata i drugih pomoćnih sredstava može značajno poboljšati kvalitet života žena koje pate od PMS-a.

- **Izoflavoni soje i biljni preparati** poput **divljeg crnog kestena**, **crvene deteline** ili **gospine trave** mogu doprineti regulisanju hormonskog statusa i tako ublažiti simptome PMS-a, naročito u vidu smanjenja simptoma kao što su osećaj vrućine i noćno znojenje, smanjenje razdražljivosti, depresije i anksioznosti povezane sa PMS-om.
- **Magnezijum** je poznat po svom umirujućem efektu na mišiće i nervni sistem. Njegova suplementacija pomaže u smanjenju simptoma poput grčeva, umora i razdražljivosti.
- **Kalcijum i vitamin D** mogu smanjiti simptome PMS-a kao što su nadutost, bolovi i promene raspoloženja.
- **Omega-3 masne kiseline** iz ribljeg ulja ili iz biljnog izvora mogu smanjiti inflamaciju i bol, te pomoći u poboljšanju raspoloženja.
- **Vitamin B6** može smanjiti simptome poput razdražljivosti i depresije, a koristi se i za ublažavanje umora i mučnine.
- **Akupunktura i akupresura** kod nekih žena dovodi do smanjenja simptoma PMS-a, naročito u smislu ublažavanja bolova i smanjenja stresa.



PSIHOLOŠKA PRAKSA U UBLAŽAVANJU STRESA I SIMPTOMA PMS-a

Istraživanje sprovedeno na Univerzitetu Viskonsin, koje je vodio neuropsiholog Ričard Dejvidson, pokazalo je da redovno praktikovanje meditacije može dovesti do trajnih promena u delu mozga koji je povezan sa pozitivnim emocijama i smanjenjem stresa i negativnih osećanja. Ovo ukazuje na to da meditacija ne utiče samo na trenutno raspoloženje, već može dugoročno poboljšati emocionalnu ravnotežu i opšte psihičko blagostanje.

Ukoliko osobi nije blisko upražnjavanje meditativnih tehnika, sama šetnja u prijatnom i poznatom okruženju može delovati meditativno, kao i slušanje muzike koja je u skladu sa trenutnim raspoloženjem. Prihvatanje trenutnog stanja i raspoloženja, umesto samoosude i forsiranja neautentične pozitivnosti da ono prestane, su ključni. Čak su istraživanja pokazala da ljudi koji su spremniji da izdrže/dožive negativna emocionalna iskustva imaju bolje psihičko zdravlje i bolji su na poslu s vremenom. Dakle, ne treba po svaku cenu bežati od sopstvenih neprijatnih misli i osećanja, dovoljno je da ih osvestimo i prihvatimo bez borbe i otpora.

Psihoterapija kao praksa u kojoj se osoba podvrgava tretmanu „lečenja razgovorom“ pruža siguran prostor i ogledalo, koje pomaže osobi da se umiri i da može da misli o sebi. Redovni odlasci, jednom nedeljno tokom vremenskog perioda od šest meseci do godinu dana, mogu pomoći osobi da napravi trajne promene, da izgradi veću sposobnost za emotivnu samokontrolu i postane otpornija, kako u borbi sa PMS-om i PMDD-om, tako i u ostalim životnim izazovima.

INSTAGRAM

❤️ 34
@ksenija_atreid

**Ponekad je dobro
nasmejati se
sama sebi**



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 35
@_mahriicaa_486

1. PMS - Priroda Me Spasava!

Kad hormoni prave žurku, ja pozovem saveznike: voda za hidrataciju, voće za energiju, čaj od nane za smirenje. Lagana šetnja vraća balans, a joga me pretvara u zen boginju. Umesto da se borim protiv tela, ja ga slušam i pružam mu ono što mu treba. Jer briga o sebi nije luksuz - to je supermoć!

2. PMS - Pametno, Mirno, Svesno

Umesto da padnem u kandže nervoze, biram prirodne metode: duboko disanje, biljne čajeve, laganu masažu stomaka. Protežem telo, slušam smirujuću muziku i unosim hranu bogatu magnezijumom. Kad slušam svoje telo, ono mi uzvraća zahvalnošću.

3. PMS - Pažljivo, Magično, Smireno

Hidratacija kao osnov, topla kupka za opuštanje, zdrava ishrana za balans. Dodam malo aromaterapije, nežnu masažu i trenutak zahvalnosti za svoje telo. Nije magija - to je ljubav prema sebi!



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 45
@jelena_rascanin92

Iako sam u osnovnoj i srednjoj školi izbegavala časove fizičkog za vreme ciklusa, kada sam kasnije počela da vežbam u teretani, primetila sam da su moji menstrualni bolovi znatno blaži, gotovo neprimetni, onda kada vežbam. Od tada baš nikada ne izbegavam fizičku aktivnost, koja je dobra kako i za moje telo, ali tako i za moj duh - zadovoljnija sam sobom, raspoloženija i negativna energija koju izbacim naporom i znojem, uvek oslobodi mesto pozitivnoj energiji i prijatnim emocijama! (Pogotovo u onim danima, kada smo često nervozne i kivne na sve, bez razloga.)

U svakom slučaju moj savet za olakšavanje PMS-a je: **Zdrava fizička aktivnost i ljubav i motivacija u kojoj nalazimo snagu koja nas gura napred i koja je naš podstrek, kao što je moja ćerka moj najsladji podsticaj da izdržim sve! Perimenopauza će biti nežna prema nama.**



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 48
@just_terribly_good

**Protiv PMS-a se uvek borim
dobrim romanima!**

Čitanje poboljšava raspoloženje, jača koncentraciju, odmara mozak od ekrana... a i kada je neka loša situacija, istog trena osetim olakšanje što se ne dešava meni... kod mene "samo" PMS.



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 56
@lucky_macak

Nauči da u tim danima najviše voliš sebe i razmazi samu sebe u tim danima jer niko drugi neće. Izdvoj vreme i uživaj u mirišljavim kupkama.

Časti sebe kvalitetnom čokoladom ili bombonjerom i jedi ih bez griže savesti. Ako je kvalitetno ne možeš ni pojesti mnogo.

Neće svet stati zbog tih sitnica, a tebi će značiti!



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 60
@bebaspasic

Savet univerzalni ne postoji, ali postoji mnogo njih i nijedna žena ih se ne boji. Smeh i ljubav su lek za sve, a ako ne izleče, sigurno ublaže. Šetnja, dobra knjiga i film koji ima pouku. Mozak u PMS-u mora da se zanima, a ne da radi na "prazno" jer prazno je đavolja rabota. Ponašanje u skladu sa onim što osećamo je jako važno. Zato svaka mora da nađe ključ za sebe.

Moja preporuka je smeh i dobar humor. Okružiti se dobrom energijom i onima koje voliš i ne moraš da "trpiš".



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 63
@majche2983_petrovich

Za lakše podnošenje PMS-a meni pomaže sledeće:

1. Odmor i ležarenje uz neki film ili seriju;
2. Izbalansirana ishrana, potaži ili čorbice, uz dosta salate i štipača celera;
3. Kombinacija žitarica, orašastih plodova i meda;
4. Lagane šetnje i boravak u prirodi;
5. Dobra knjiga uvek dobro dođe;
6. Biljni čajevi i adekvatna hidratacija.



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 64
@aleksandraspasic

PMS - POLAKO, MUDRO, SIGURNO

- o **POLAKO** - počnite sa pripremama i nabavkom svega potrebnog za period menstruacije da se ne bi desilo da vam taj dan baš zafali.
- o **MUDRO** - izaberite koje informacije su vam važne, koje vas razdražuju, birajte okruženje, jer NIJE žena RAZDRAŽLJIVA samo za vreme PMS-a, već mnogi okolni faktori utiču na nas - stres, pritisak, obaveze, još kad hormoni polude nastane kaos u nama, tako da MUDRO odbacite šta nije do vas i MUDRO prisvojte vaše.
- o **SIGURNO(ST)** - osećaj sigurnosti je najvažniji svakog dana, a ovih dana posebno. Napravite sebi komforan prostor u kome vam je lepo posle napornog dana, kupite morsku so i sipajte u vruću kupku kako bi se telo dodatno opustilo, a i pomaže oko grčeva. Takođe, uz to opuštajuća muzika ili neka koja vas podstiče da se iskačete isto je okej.

PAŽLJIVO MOTRITE (NA/DOK/U) SEBE



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 131

@inst.mara

Fizička aktivnost je veliki saveznik u borbi protiv neprijatnih simptoma PMS. Vežbanjem poput joge ili pilatesa mi delujemo na hormone i stimulišemo ih na jedan nežan, neagresivan način.

Primenom adekvatne ishrane, unosom odgovarajućih vitamina i minerala takođe ćemo uticati na telo, a i psihičko stanje u PMS-u.

Ako lepo ispratimo PMS i budemo nežni prema njemu, perimenopauza će biti nežna prema nama.



POBEDNIČKE OBJAVE

INSTAGRAM

❤️ 149

@kikkaflip

I tokom PMS-a, kada je nekima mnogo teško, kažem samo

“ŽENA SI, MOŽEŠ TI SVE”

GOVORIM SEBI
SAMO LEPE STVARI
I USPEM DA SE IZBORIM!



POBEDNIČKE OBJAVE

poMoziSebi

PMS

PoslušajMojSavet