

## کارگاه "PMS" ملال پیش از قاعدگی برگزار شد

کارگاه "PMS" به مناسبت هفته سلامت توسط مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه در خوابگاه دخترانه فرهیختگان برگزار شد.



به گزارش مفدا مراغه، کارگاه "PMS" ملال پیش از قاعدگی به مناسبت هفته سلامت با حضور دکتر صنعتی عضو هیات علمی گروه مامایی در خوابگاه فرهیختگان حضرت زینب برگزار شد.

ایشان در حشیه برگزاری این کارگاه گفت: اختلال ملال پیش از قاعدگی یا PMDD، از جمله اختلالات افسردگی است که پیش از قاعدگی در زنان رخ می دهد. و با نشانه هایی نظیر تغییر در خلق، ملالت، اضطراب و تحریک پذیری بروز می کند که معمولا پس از شروع قاعدگی از این علائم کاسته می شود.

وی در ادامه گفت: اختلال ملال پیش از قاعدگی، هفته قبل از شروع قاعدگی با حداقل پنج علامت آغاز می شود و پس از شروع قاعدگی علائم آن بهبود می یابد و یک هفته بعد از قاعدگی نیز نشانه های آن از بین می رود. از علائم اختلال ملال پیش از قاعدگی می توان به ناپایداری عاطفی از جمله نوسانات خلقی، گریه ناگهانی و احساس غم در فرد اشاره کرد. از دیگر علائم این اختلال می توان تحریک پذیری، خشم، تعارض های میان فردی، احساس ناامیدی، خلق افسرده، محکوم کردن خود، اضطراب و احساس برانگیختگی را نام برد.

ایشان به این نکته اشاره کرد و گفت: در این بازه فرد ممکن است نسبت به فعالیت های روزمره خود مانند کار، تحصیل، دوستان و سرگرمی ها دچار بی علاقی شود. عدم تمرکز، تغییرات در اشتها مانند پرخوری، کم خوابی یا پرخوابی، و نشانه های فیزیکی مانند التهاب سینه ها، درد مفاصل و عضلات، ضعف جسمانی و احساس افزایش وزن از دیگر نشانه های این اختلال به شمار می آیند.

باید توجه داشته باشید که این علائم باید در بیشتر سیکل های قاعدگی فرد طی یک سال گذشته وجود داشته باشد، تا PMS تشخیص داده شود. این اختلال در فرد ممکن است اثرات منفی بر روی کار، تحصیل، فعالیت های اجتماعی و روابط فرد با دیگران بگذارد.

در ادامه نوشین رضایی کارشناس مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشکده علوم پزشکی مراغه گفت: عواملی نظیر زمینه های فرهنگی، اعتقادات مذهبی، تحمل اجتماعی، دیدگاه های خانواده و مسائل جنسیتی زن در میزان شدت و علائم این اختلال نقش قابل توجهی دارند. در مراحل حادثه، ممکن است فرد دچار هذیان ها و توهمات شود اما این علائم به ندرت بروز می کنند. حتی برخی، بروز این اختلال را دوره خطر برای خودکشی می دانند. جالب است بدانید عوامل محیطی نظیر استرس، تغییرات فصلی و جنبه های اجتماعی-فرهنگی رفتار و نقش جنسیتی زن با بروز اختلال ملال پیش از قاعدگی در ارتباط هستند.

ایشان از لحاظ روانشناسی برای مدیریت این قضیه از طرف خانواده به نکاتی اشاره کرد و گفت: در دوران پریشانی و دختران نیاز شدیدی به حمایت های عاطفی و درک بالا دارد. زنان از نبود محبت و حمایت های عاطفی همسران در دوران پریشانی شکایت می کنند. آنها می گویند کسی آنها را درک نمی کند و حتی وقتی به شدت درد دارند باید مشغول غذا درست کردن برای همسر و فرزندان شوند و یا طرف های نشسته داخل سینک را خودشان بشویند. در طول یک هفته ای که زنان پریشانی می شوند احساس حساسیت و آسیب پذیری بیشتری می کنند و زودتر ناراحت می شوند. پس یکی از وظیفه های مردان در دوران قاعدگی این است که به همسرشان در کارهای منزل کمک کنند و حال بد آنها را درک کنند.