

پی‌ام‌اس را چطور بگذرانیم؟

دردی به اندازه

درد سگتته قلبی



تغییر در وضع هورمونی، شما را مستعد واکنش‌های مربوط به تأثیرات پایین بودن قند خون، مانند زودرنجی، می‌گرن، وحشت، گریه و عصبانیت شدید می‌کند. بنابراین هرگز بیش از دو تا سه ساعت گرسنه نمانید. حتی یک غذای سبک هنگام خواب ممکن است لازم باشد. پس در این روزها به خودتان سخت نگیرید



به نظر این جمله درست است که گفته‌اند: قاعدگی یک تقویم جیبی قشنگ زنانه است و زن، اتفاقات را با تاریخ قاعدگی‌اش به یاد می‌آورد. اما این جمله یک به شرطها و شرطها کم دارد. به شرطی که نسبت به تغییرات هورمونی قبل از آن آگاه باشیم و با رفتارهای درست بتوانیم قشنگی زندگی را هم ببینیم. بله ما داریم درمورد سندروم پیش از قاعدگی صحبت می‌کنیم که حتی شاید خیلی از خانم‌ها هم اطلاعی درموردش ندارند و نمی‌دانند چه چیزهایی به این تغییر جسمی و هورمونی‌شان کمک می‌کند. ۸۸ درصد زنان، پیش از قاعدگی دردهای عضلانی و روحی را تجربه می‌کنند که این دردها گاهی معادل دردی است که انسان‌ها در زمان سکته قلبی دارند. شاید تا چند سال پیش اینطور گفته می‌شد که پی‌ام‌اس تنها یک نوع به هم ریختگی هورمونی در زنان پیش از عادت ماهانه است و برای همین نیز نام آن را سندروم پیش از قاعدگی گذاشتند ولی اخیراً تحقیقاتی نشان داده که ما واقعاً نمی‌دانیم پی‌ام‌اس و ریشه‌های آن چیست و علائم و تبعات آن کدام است و درمان آن کجاست.



به نظر شما چند نفر از زنان و مردان، با سندروم پی‌ام‌اس یا اختلالاتی که قبل از عادت ماهانه در برخی از زنان اتفاق می‌افتد آگاه هستند؟ می‌دانید برای این زمان‌ها چه راهکارهایی جهت کنترل هیجانات و تمرکز ذهن و مختل‌نشدن زندگی توصیه شده است؟

_ گاهی هنوز شروع نشده هم به مرز جنون می‌رسیم. این روزهای قبل از شروع فشار زیادی به من وارد می‌شود.

گاهی سختی این روزها از روزهای خود قاعدگی هم بیشتر است تا جایی که آرزو می‌کنم زودتر شروع بشود. از سال گذشته که دکتر برای کاهش دردهای کیستم، قرص گل مغربی را به مدت سه ماه داده بود بهتر شده

بودم، کنارش ففول و ویتامین دی هم می‌خوردم اما با تمام‌شدنش دوباره شرایط قبلم برگشت. در این روزها حوصله خودم را هم ندارم، چه برسد دوفرزند کوچک. کاش متخصص‌ها راهکاری داشتند که پی‌ام‌اس بدون افسردگی بگذرد. اصلاً در گذشته از این درها اطلاعی نداشتم و یا حس هم نمی‌کردم. مادرم هم همینطور. من با پی‌ام‌اس آشنا نبودم ولی از وقتی که به سراغ آمد شدیداً اعصابم را به هم می‌ریزد. کاری که پی‌ام‌اس در هر ماه با ما دارد باورنکردنی است، هیچ‌وقت هم بهش عادت نمی‌کنم. هر ماه روی جدیدی از خودش را رونمایی می‌کند طوری که فکر می‌کنم که جان سالم به در نمی‌برم.

_ همسر می‌گفت که واقعاً یکی از دغدغه‌های اصلی دوران مجردی‌ام این بود که وقتی ازدواج کردم چطور با این قضیه کنار بیایم بدون اینکه مشکلی برای رابطه‌مان پیش بیاید. می‌گفت من ذاتاً آرام بودم ولی وقتی کسی در برابر من عصبانی می‌شد، من هم بشدت از کوره در می‌رفتم، برای همین با مطالعه‌ای که روی سندروم پیش از قاعدگی داشت می‌گفت که نگران روزهای پیش از قاعدگی‌ام شده بودم، مدام می‌گفت باید راهی باشد که هر ماه انقدر اذیت نشوی. برای همین دست به کار شد و اولین کاری که بعد از ازدواجمان در همین رابطه انجام داد، نصب اپلیکشنی بود که از روزهای قبل مدام به همسرم خبر تغییرات هورمونی‌ام را می‌داد. از آن وقت حتی اگر خودم یادم می‌رفت و یا حواسم نبود می‌خواستم به خودم و زندگی سخت بگیرم، دستم را می‌گرفت و می‌گفت تو الان در روزهای خاص ماهانه‌ات هستی، نفس عمیق بکش و استراحت کن یا نفس عمیقی بکش و بخند ورد شو. در تمام این سال‌ها ما خیلی کم دچار مشکل و بحران می‌شدیم و می‌شویم. به نظر دلیلش آگاه بودن همسرم است. نصب این اپلیکشن‌ها در گوشی همراه راحت است، واقعاً به همه توصیه می‌کنم که حتماً از این اپلیکشن‌ها استفاده کنند. درست است که می‌گویند وقتی به یک مرد چیزی آموختی، به یک فرد آموختی و وقتی به زن آموختی، انگار به یک ملت آموختی ولی نصب این اپلیکشن مرد و زن ندارد، به درد همه می‌خورد. خدا باعث و بانی این اپلیکشن را بیامرز که در آن روزها با جمله‌های انگیزشی‌اش خیلی تحویلیم می‌گیرد.

_ بعد از هفته‌ها مراقبت و شست‌وشوی هر شب و درست کردن ماسک‌های خانگی برای صورتم، جوشی درست جای لک قبلی‌ام می‌زند که فکر می‌کنم از صدمتری مشخص است. حس می‌کنم باید با یک بسته بزرگ شکلات یا یک کاسه پر از بستنی و یک پیتزا کامل پای کتاب‌ها بنشینم که کمی فراموش کنم اما همزمان عذاب وجدانی که از ایستادن جلو آینه قدی بهم دست می‌دهد، جلو چشمانم می‌آید. فقط لازم دارم صدایی که بهش اعتماد دارم، در سرم تکرار کند که تحمل کن، همین چند روز است و بزودی همه چیز خوب می‌شود. این وقت‌ها سعی می‌کنم به سراغ کتاب‌های پرائزری بروم و فقط دمنوش آویشن و بابونه‌ام را بخورم. کاش زن‌ها هم مثل مردها دارای باکس خالی در مغز بودند که هر وقت می‌خواستند بروند آنجا و به هیچ چیزی فکر نکنند، مثلاً سه ساعت بروم ماهیگیری. به نظر من بدترین قسمت پی‌ام‌اس نه بخش درگیری عصبی است و نه دردهایش. بلکه گرما و گرگرفتگی که وسط کار و زندگی روزمره، یکهو به سراغ می‌آید و دارد خف‌ه‌ات می‌کند و عرق سرد به تنت می‌نشاند جزو سخت‌ترین‌هاست.

_ به نظرم ما به عنوان مرد در یک خانه باید بلد باشیم که چطور در روزهای پی‌ام‌اس حامی همسرمان باشیم. حمایت جسمی، حمایت ذهنی و عاطفی و شناخت و درک پی‌ام‌اس برای ما مردها جزو واجبات است. می‌توانیم در آن روزها یکسری از کارهای خانه را به عهد بگیریم و با درست کردن غذاها و دمنوش‌های گرم و تازه به رفع گرفتگی‌های عضلات و مشکلات گوارشی و خستگی کمک کنیم. یا حتی شنونده خوبی باشیم و هنگام صحبت، تمام تمرکز و توجه‌مان را روی صحبت همسرمان بگذاریم. سعی کنیم درمورد علائمی که به سراغش آمده بپرسیم چون بدن و علائم زن‌ها با یکدیگر و حتی در هر ماه متفاوت است. حواسمان بشدت و ضعف نشانه‌های پی‌ام‌اس هم باشد چون گاهی این علایم می‌توانند بسیار سخت و شدید شوند که اگر نیاز بود حتماً به سراغ پزشک برویم. متأسفانه بسیاری از پسران درکی از پی‌ام‌اس ندارند و آن را با شوخی نادرست دختران عصبانی، ساده‌سازی می‌کنند. اهمیت درک پی‌ام‌اس برای پسران شاید زمانی بیشتر روشن می‌شود که بفهمند پایه بسیاری از ناملایمات و تشدید آن در رابطه و حتی برهم‌خوردن روابطی که بسیار سالم به نظر می‌رسند به پی‌ام‌اس باز می‌گردد.

_ مینا ریخته‌گر که سال‌ها مشاوره انجام می‌دهد

گفت: علی‌رغم وجود منابع اطلاعاتی بسیار و ارزان و فراوانی آنها در فضا مجازی و دنیا حقیقی و فیلم‌ها و مستندها، شاهد هستیم که آگاهی در زمینه ازدواج و مسائل مبتلا به جنس مخالف بسیار پایین و گاهی حتی اشتباه است. یکی از موضوعات مهم برای یک ازدواج موفق آن است که ابتدا هر فرد با ویژگی‌های جنس خود و سپس با ویژگی‌ها و مسائل جنس مخالف آگاه باشد. این مسأله درباره سندرم پیش از قاعدگی هم صدق می‌کند. هم زن و هم مرد باید هر دو با این سندرم آشنا باشند. چه بسا ممکن است همسر یک مرد به این سندرم دچار باشد. دانش، لازم‌مه مهارت است. ابتدا باید بدانیم تا بتوانیم درست عمل کنیم. بنابراین هم مرد و هم زن باید قبل از ازدواج نسبت به این سندرم آگاهی و شناخت داشته باشند.

از آنجا که زنان در این دوره معمولاً از نظر روانی بشدت حساس و آسیب‌پذیر، اندوهگین یا دل‌نگران، بی‌قرار و یا هر محرک کوچک، آشفتگی و خشمگین می‌شوند، تمایلات جنسی‌شان کاهش می‌یابد و اضطراب بالا، توانایی‌شان را برای تمرکز از بین می‌برد و نمی‌توانند رفتارشان را مثل گذشته کنترل کنند و در واقع برخی هیجانات را با شدت بیشتری بروز می‌دهند، ما برای این زمان‌ها راهکارهایی جهت کنترل هیجانات و تمرکز ذهن معرفی می‌کنیم.

اینکه به ذهنتان بگویید کی و کجا بیاید و بروید. تکنیک تمرکز ذهن یکی از این راه‌هاست؛ به این صورت که با یک برنامه‌ریزی دقیق مثلاً دو یا سه بار در روز و هر بار پانزده دقیقه به افکار منفی بپردازید. در آن پانزده دقیقه کاملاً با افکار منفی خود مواجه شوید تا حدی که به فلات افکار منفی برسید ولی پس از زمان مقرر باید به ذهن‌تان توقف یا ایست بدهید. در واقع با این تکنیک شما افکارتان را مدیریت می‌کنید و به آنها می‌گویید کی و کجا بیایند و بروند، ورود خارج از زمان تعیین شده، ممنوع است.

ورزش کردن هم از پیشنهادات دیگر ما است. در روزهای قبل از قاعدگی، یک خانم با ورزش کردن و حرکات منظم ورزشی و ایروبیک می‌تواند تأثیرات جسمی و بخصوص روانی خوبی بر همه مسائل داشته باشد. چه در خانه یا در محیطی مانند باشگاه فرقی نمی‌کند، ساعتی را به حرکات کششی و نرمشی بپردازد. یک ورزش ساده حتی در حد یک پیاده‌روی هم می‌تواند موجب تخلیه انرژی‌های منفی شده و روحیه شما را



تکنیک با تنفس آرام بسیار مؤثر است. تنفس شما از بینی به درون کشیده می‌شود، از شکم تا سینه‌ها احساس می‌شود و سپس از لب‌هایتان خارج می‌شود و البته همزمان یک آهنگ ملایم گوش کنید. این همان تکنیک ریلکسیشن یا آرامی‌دگی است که باید در روز چند بار انجامش دهید.

ما خانم‌ها در این روزها، باید با افراد مورداعتماد، یک رفیق صمیمی یا همسر، به طور مفصل و با جزئیات کامل راجع به حالات جسمانی و روانی خود در این دوران حرف بزنیم. این کار موجب آرامش روانی می‌شود. فکر نکنید که اگر این کار را یک بار در ابتدا زندگی انجام داده‌اید، پس شوهرتان همیشه حواسش به تاریخ هست و شما را در مدیریت حس‌ها و هیجانات این روزهایتان کمک خواهد کرد، شما باید هر ماه درمورد حالت‌هایی که به سراغ جسم و روح‌تان می‌آید یا همسرتان حرف بزنید تا هم یادآوری به خودتان باشد و هم به همسرتان، تا بیشتر مراقب هم‌دیگر باشید. برخی از مردان در این دوران، دوری و دوستی را ترجیح می‌دهند. بی‌خبر از اینکه اتفاقاً در همین دوره، زن می‌خواهد مطمئن شود که به چشم مرد، دوست‌داشتنی است.

یکی از دلایل اصلی قهر و دلخوری در این روزها هم سوءتفاهم است، سوءتفاهم نیز در اکثر مواقع به دلیل شفاف‌نبودن مسائل پیش می‌آید. اگر زن و مرد بیاموزند که درباره همه مسائل مشترک زندگی با هم گفت‌وگو کنند و هر دو طرف با صداقت و با جزئیات موضوع یا موضوعات مبهم را مطرح نمایند، ناراحتی و قهر به حداقل می‌رسد. در نهایت در هنگام بروز دلخوری، دلجویی بهترین شیوه برای بیرون راندن قهر خواهد بود. اگر زن دلیل گریه‌هایش را بگوید



دوباره شاداب کند. حتماً پیاده‌روی را امتحان کنید، مخصوصاً آثری که این قدم‌زدن به صورت دونفره یعنی زن به همراه همسرش در آن روزها دارد، قابل قیاس با روش دیگری نیست. اگر شاغل هستید هم سعی کنید به مدت یک ربع هم که شده در شب پیاده‌روی دونفره‌تان را داشته باشید.

در طول روز هم سعی کنید ماهیچه‌های انگشت‌پارا منقبض کنید و تا ده بشمارید. وقتی در انگشتان پا احساس درد و فشار کردید، رها کرده و به احساس آسودگی که در انگشتان پاتان ایجاد می‌شود توجه کنید. دوباره ماهیچه‌ها را منقبض کنید، تا ده بشمارید و سپس رها کنید. به این ترتیب ران‌ها، شکم، کمر، گردن و صورت را منقبض کرده و بعد از اینکه تا ده شمردید رها کنید. در مدتی که این کار را انجام می‌دهید، آرام نفس بکشید. همواره انجام دادن این

و همان‌طور که قبلاً گفتیم مرد هم از سندرم پیش از قاعدگی آگاه باشد، دیگر دچار سوءتفاهم نخواهند شد و گریه‌های زن، مرد را به افکار منفی سوق نمی‌دهد که مثلاً نکنند این حالت‌های جسمانی یا روانی به خاطر این است که فلان چیز را برایش نخریدم یا