



اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية و طريقة علاجها

سيدتي .. آنستي، إذا اجتاحتك رياح اليأس و التوتر فجأة بدون سابق إنذار وأحسست بعدم القدرة على التركيز، نوبات بكاء متتالية من أقل الأحداث إزعاجا، اضطراب في النوم (أرق أو خمول) بل عدم استمتاعك بالنشاطات اليومية، تقلبات مزاجية و رغبة ملحة في الشجار على أتفه الأسباب، فاعلمي أن كل ما يحدث لك هو عبارة عن مؤشرات إكتئاب من نوع خاص لكن لحسن حظك أنه مؤقت، فالأمر عادي جدا إنه يرجع ببساطة لاقتراب تخلص جسمك من مخاطية الرحم التي لم تستقبل الجنين لعدم حدوث إخصاب وهو ما يطلق عليه الدورة الشهرية أو دم الحيض أو الطمث، فما سبب كل هذه الاضطرابات و ما طريقة علاجها؟



womentowomen.com

تسمى هذه الاضطرابات بمتلازمة ما قبل الدورة الشهرية و هي لا تقتصر على نفسية المرأة فقط، بل تحدث لجسمها كذلك كالآم الظهر و المفاصل و العضلات و الثديين و أسفل البطن و الصداع و الانتفاخ الناتج عن احتباس السوائل في الجسم و اضطرابات القولون و الشعور بالغثيان. و هي تبدأ من اليوم السابع إلى العاشر قبل نزول دم الحيض نتيجة لمجموعة من التغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم.

لذا لا يمكن تشخيص هذه الاضطرابات بسبب اختلافها من امرأة لأخرى، فيمكن أن تكون راجعة لمجموعة من التأثيرات الثقافية و النفسية و الاجتماعية، كما يمكن أن تعود لمشاكل أخرى غير مرتبطة بالدورة الشهرية. لذلك وجب على الطبيب مراقبة الدورة الشهرية لمدة تتراوح بين شهرين إلى ثلاثة أشهر و أخذ ملاحظاته عن الأعراض المصاحبة لها بالضبط، مما سيمكنه من معرفة إن كانت هذه الاضطرابات بفعل الدورة الشهرية أو فقط بسبب مشاكل أخرى باطنية أو أعراض إكتئاب.

أنجزت دراسة جديدة لمحاولة معرفة أصل هذه المشاكل النفسية الشائعة لدى الفتيات، يعد هذا البحث الأول الذي أظهر وجود صلة محتملة بين الاضطرابات النفسية و توقيت الدورة البيولوجية، فقد تكون المرأة في مرحلة معينة من دورة الطمث أكثر عرضة لبعض الآثار الجانبية النفسية المرتبطة بالتجارب المجهدة نفسياً. شارك في هذه الدراسة التي نشرت في [دورية البيولوجيا العصبية للتعلم و الذاكرة](#)، 41 امرأة تتراوح أعمارهن بين 18 إلى 35 سنة، يتمتعون بدورات شهرية منتظمة و لا يستخدمن حبوب منع الحمل، كل واحدة شاهدت فيلماً مدته 14 دقيقة يتطرق لمشاهد موت و إصابات دامية.

أخذت عينات من لعاب المشاركات لتقييم مستويات الهرمونات، وطلب منهن تسجيل الأفكار غير

المرغوب فيها الناتجة عن الفيديو على مدى الأيام المقبلة، النساء اللائي يعشن الطور الأصفر المبكر الذي يحدث ما بين 16 إلى 20 يوما بعد بداية دورتهن، عندهن أفكار سلبية مجهدة ثلاث مرات أكثر من اللائي يعشن مراحل أخرى من دورتهن الشهرية، هذا ما شرحه مؤلف الدراسة "كامبوج" الأستاذ المحاضر في [جامعة لندن](#) بقسم علم النفس السريري الصحي و التعليمي، مما يرجح أن هناك مراحل معينة من الدورة الشهرية تكون فيها المرأة أكثر حساسية للأفكار السلبية بعد التعرض لأحداث مقلقة.

لمحاولة التخفيف من هذه الأعراض و التخلص منها نهائيا، يجب محاولة تجديد الحياة اليومية بالإكثار من النشاطات الرياضية والتخلي عن تناول الكافيين والملح، كما يتخذ البعض من العلاج المعرفي السلوكي حلا، وهو عبارة عن نوع من العلاج النفسي للإكتئاب والقلق، يساعد في التحكم في الألم ويعمل على محاولة تغيير الأفكار والسلوكيات السلبية، بالإضافة إلى المنتجات العشبية والمكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم والمغنيزيوم، والعديد من الأدوية التي بمقدورها التخفيف من هذه الأعراض مثل المنتجات الهرمونية ومدرات البول ومسكنات الألم والأدوية المضادة للإكتئاب، لكن لم يصادق عليها أدوية مخصصة لعلاج الآم الدورة الشهرية حتى الآن مما يستبعد استعمالها بسبب آثارها الجانبية. و من أحسن الحلول هو البحث عما يمكنه ان يحسسكن بالراحة بالقيام بنشاطات مختلفة: الذهاب في نزهة أو أخذ حمام ساخن أو قراءة كتاب أو مشاهدة التلفاز..

بالنسبة للمتزوجات، من المفيد أيضا التحدث مع أزواجكن ومشاركتهم ما تعانيه لتفهمكن ودعمكن نفسيا. لكن أغلب النساء يخشين تكذيبهن و اتهامهن بالمبالغة في وصف هذه الأعراض و أنهن غير منطقيات، و متقلبات المزاج لذا تعد الدورة الشهرية فترة حرجة تمر منها المرأة كل شهر تؤرق عملها وتؤثر على علاقتها التواصلية مع الآخرين، فضلا عن حياتها الجنسية وعلى النساء محاولة التأقلم والسيطرة على هذه التغيرات.

المراجع:

[جامعة لندن](#)

[المركز الوطني لمعلومات التكنولوجيا الحيوية](#)

[دورية البيولوجيا العصبية للتعلم و الذاكرة](#)