

SAĞLIK

Kadınların Dayanılmaz Dönemi: PMS



Her 100 kadından 10'u kısa adı PMS (Premenstrual Sendrom) Adet Öncesi Sendromu "dayanılmaz" şeklinde tanımlıyor.. Kadınların ruh sağlığını ve sosyal ilişkilerini bozuyor. Adetten yaklaşık bir hafta önce başlayan, kanamayla birlikte de hafifleyip kaybolan PMS, kadınların yaklaşık yarısının, yaşamının bir döneminde karşısına çıkıyor.

- > Prof. Dr. Sedat Özkan
- > İst. Üniversitesi İst. Tıp Fak.
- > Psikiyatri A.D. Öğretim Üyesi

Birçok ailede kadının PMS olması dikkate alınmadığı için gereksiz huzursuzluklar, ilişkilerde rahatsızlıklar ortaya çıkar. PMS, memede şişlik ve ağrı, sıvı birikimi, karın şişliği ve ağrı, baş ağrısı, kilo

artışı, baş dönmesi, sersemlik hissi, karbonhidrat açlığı, iştah değişikliği, şekerli gıdalara isteğinin artması, bulantı, diyare, kabızlık, akne gibi fiziksel belirtilerle seyrederek. Asıl dayanılmaz olan belirtileriyse psikolojik: sıkıntı, huzursuzluk, gerginlik, bitkinlik, üzüntü, intihar düşünceleri, öfke, dikkat azalması, uyku bozukluğu, cinsel arzuda değişiklikler en sık görülenleri. PMS

davranışlara da yansıyor. Tepkileri denetleme güçlüğü, hırçınlık, sosyal geri çekilme, ilgi azlığı, ağlama krizleri gibi... Tabii ki bu belirtilerin bir kısmının bile birlikte görülmesi günlük hayatı darma duman etmeye yeter. **PMS kadının ruh sağlığını ve sosyal ilişkilerini bozuyor** Tüm bunlar kadının ruh sağlığını ve sosyal ilişkilerini bozar. İşteki verimliliğini düşürür. Rollerini yerine

getirmesini güçleştirir. Kadının ev içi ve toplumdaki huzursuzluk ve çatışmaları da bu dönemin daha şiddetli ve sıkıntılı geçmesine neden olur. PMS kadının hormonları, beyni ve psikolojisi arasındaki bir etkileşim sonucu ortaya çıkar. Hormonlar, beyin kimyası ve psikoloji ilişkisi hipokrattan bu yana bilinir. Kişinin psikolojik durumundaki



gerilme ve sarsılmalar hormonlarını etkiler, hormonlarda ki bozulmada beyni etkileyerek davranışa yansır. Bu anlamda PMS hormonlar, beyin kimyası ve psikoloji bağlamında ve etkileşiminde ortaya çıkan bir nörohormonal ve psikolojik bir durumdur.

PMS'nin psikolojik bir zemini vardır
PMS en sık 30'lu yaşlarda görülüyor. Ancak ilk adet görmeye menopoz

arasında her yaşta ortaya çıkabilir. Konuyla ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar, kadınların yüzde 50-90'ının birden fazla PMS belirtisi yaşadığını gösteriyor. Yüzde 20-40'ında bu dönemdeki yakınmalar yaşamlarını etkileyecek düzeyde. Kadınların yüzde 10'unda klinik bir sendrom olarak ortaya çıkar ve bir atipik depresyon ve kaygı bozukluğu şeklinde kendisini gösterir. Öte yandan kadınlarda ortaya çıkan psikiyatrik bozuklukların çoğunluğunun adette ilgili olduğu bilinir.

Kadınlarda psikiyatrik sendromlar; adet öncesinde, gebelikte, doğum sonrasında, jinekolojik ameliyat sonrasında veya menapoz sonrasında ortaya çıkabilir. Kadınlardaki psikiyatrik bozukluk ne olursa olsun büyük ölçüde adet dönemleri bağlamında ilk atak olarak ortaya çıkar. Kadının kendisi, yakın çevresi, eşi ve ailesi tarafından bunun bir tıbbi psikolojik durum olduğu mutlaka dikkate alınmalıdır.

PMS de mizaç düzensizliği ve duyu durumunda değişiklikler ortaya çıkar. Huzursuzluk, sıkıntı, kaygı, engelleme eşiği düşüklüğü, çabuk sinirlenme, hatta zaman zaman çıldıracakmış gibi olma davranışları, duygularının yanında dürtülerinde değişiklik olabilir. Bir kısmında abartılı yeme davranışı ortaya çıkabilirken, Oral gereksiniminde artma, cinsel dürtüde değişiklikler ortaya çıkar, hatta bazı kadınlarda obsesyon ve paronoid algı ortaya çıkabilir. Bu problemler hormonal değişikliğin beyne etkisi sonucu ortaya çıkar.

Bir dönem yapılan araştırmalarda kadınların işlediği cinayetlerin %67'sinin bu dönemde olduğu ortaya konulmuştur. Prof. Özkan "bu anlamda tıbbi durumun dikkate alınması ve farkındalık geliştirilmesi gerektiği kanaatindeyim" diyor. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin hazırladığı DSM-5 tanı ölçütleri kitabına göre depresyon içinde kategorize edilmiş özel psikiyatrik bir durumdur.

PMS kendi kendine düzelmiyor
PMS bir kez ortaya çıktıktan sonra kolaylıkla, kendi kendine düzelmiyor. Kadınların büyük çoğunluğu PMS'de yaşadıklarını, kadınlığın doğal sonucu olarak görüyor, katlanılması gerektiğini sanıyor. Prof. Dr. Özkan, "Adet öncesi gerginlik sendromu, tıbbi psikiyatrik işbirliği içinde ele alınıp tedavi

edilmelidir. Tedavide dirençli durumlarda B6 ve B12 vitaminleri verilir bunlarda yeterli olmazsa psikotrop ilaç verilebilir. Çok düşük düzeyde verilebilecek bazı psikiyatri ilaçları aslında bir çok kadında aslında sorunu halleder. Eğer o da yararlı olmazsa özellikle memedeki şişkinliğin çok fazla olduğu kadınlarda ödem belirtisi vardır. Düşük ihtimalle de olsa aslında beyinde de bir ödem gelişebilir. Bu tür ileri vakalarda da düşük doz antiödem ilaçlarından büyük ölçüde yararlanılabilir.

Toplumda farkındalık ve bilinç artmalı

Basit yaşamsal ve ilaç düzenlemeleri ile vakaların yüzde 90'ından fazlası stabilize olur. Onun için toplumda, kadınlarda ve ailelerinde bu farkındalık, bilinç ve iç görünün gelişmesi gerekir. Kişi bu problem ile baş edemiyor ise Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi uzmanına başvurmalıdır. Kadın Doğum Psikiyatrisi, Konsültasyon Liyezon Psikiyatrisi'nin özel bir alt dalıdır. Hormon, ilaç, psikiyatrik tedavi ve psikososyal düzenlemeler bir bütün olarak ele alınmalıdır. Psikoterapi, grup tedavileri gibi tedavilerde faydalı olabilmektedir.

Obsesif yapılı insanlarda ortaya çıkabilir

Belirli kişilik yapısındaki insanlarda daha çok ortaya çıkar. Örneğin obsesif yapılı insanlarda ortaya çıkabilir. Bu problemin hormonal, biyolojik ve psikolojik boyutları vardır. Eğer kişinin annesinde bu problem varsa kendisinde ortaya çıkma ihtimali yüksektir. Bu durum yetiştirme tarzı ve sosyal çevresi ile de oldukça ilgilidir. Yapılan bazı çalışmalar, cinsel kimlik özdeşimi endişelerinin yüksek olduğu kadınlarda, bu doğal ve fizyolojik olayın biraz daha sancılı yaşantılandığını ortaya çıkarmaktadır. **Sağlıklı Beslenmek PMS'ye de iyi gelir!**

*Adet döneminin özellikle ikinci yarısında rafine şeker, tuz, kırmızı et, çikolata, şarap, çikolata, turşu fırdık, fıstık, aşırı alkol, çay, kahve tüketimini azaltılması gerekir.

*Balık, sebze ve meyveleri tercih edin.

*Az ve sık yiyin.

*Egzersiz, gevşeme hareketlerinin yararı büyük.