

قاعدگی چه تاثیری بر روی اعصاب زنان می گذارد؟

25 خرداد 1404

دوران قاعدگی، بخشی طبیعی از زندگی زنان، با تغییرات هورمونی و فیزیولوژیکی همراه است.

این تغییرات می تواند بر وضعیت روحی و روانی نیز اثر بگذارد. بسیاری از بانوان در این دوران نوسانات خلقی را تجربه می کنند. سوال این است که قاعدگی دقیقاً چه تاثیری بر روی اعصاب زنان می گذارد؟ درک صحیح تاثیر پرئود بر اعصاب برای خود بانوان و اطرافیانشان جهت ایجاد حمایت و همدلی، بسیار مهم است.

پرئود و نوسانات هورمونی: ریشه اصلی تاثیر پرئود بر اعصاب

برای درک تاثیر پرئود بر اعصاب، آشنایی با هورمون ها و نحوه اثرگذاری آنها بر سیستم عصبی ضروری است. چرخه قاعدگی توسط نوسانات هورمونی کنترل می شود که تغییرات گسترده ای در بدن و روان ایجاد می کند.

معرفی هورمون های کلیدی در چرخه قاعدگی

دو هورمون اصلی در چرخه قاعدگی و تاثیر پرئود بر اعصاب نقش دارند: استروژن (Estrogen) و پروژسترون (Progesterone).

استروژن: در نیمه اول چرخه افزایش می یابد و بر خلق و خو و سطح انرژی اثرگذار است. افت آن می تواند بر اعصاب تاثیر بگذارد.

پروژسترون: در نیمه دوم چرخه افزایش می یابد. نوسانات شدید آن می تواند منجر به خستگی و تحریک پذیری شود. افت ناگهانی هر دو هورمون منجر به قاعدگی می شود.

چگونه تغییرات هورمونی بر روی انتقال دهنده های عصبی اثر می گذارند؟

هورمون های جنسی مستقیماً بر سطح و عملکرد انتقال دهنده های عصبی (Neurotransmitters) در مغز، مانند سروتونین (Serotonin) و دوپامین (Dopamine) و گابا (GABA) یا گاما آمینوبوتیریک اسید (Gamma-aminobutyric acid) تاثیر می گذارند. این مواد شیمیایی نقش حیاتی در تنظیم خلق و خو، احساسات و خواب دارند.

سروتونین: معروف به هورمون شادی. افت استروژن قبل از قاعدگی می تواند سطح سروتونین را کاهش داده و منجر به تحریک پذیری، غم و اضطراب شود. این یکی از دلایل اصلی تاثیر پرئود بر اعصاب و

بروز سندرم پیش از قاعدگی (PMS) است. دوپامین و گابا: نوسانات هورمونی همچنین بر دوپامین (مرتبط با انگیزه و تمرکز) و گابا (مرتبط با آرامش) اثر گذاشته و تغییراتی در انرژی، انگیزه و اضطراب ایجاد می‌کنند. پیچیدگی تاثیر پرئود بر اعصاب از این اثرگذاری مستقیم بر شیمی مغز ناشی می‌شود.



شایع‌ترین تاثیرات پرئود بر اعصاب و روان زنان

نوسانات هورمونی منجر به علائم روحی و روانی متعددی می‌شود که شناخت آن‌ها به درک بهتر تاثیر پرئود بر اعصاب کمک می‌کند.

سندرم پیش از قاعدگی (PMS) و ابعاد روانی آن

سندرم پیش از قاعدگی یا پی‌ام‌اس (Premenstrual Syndrome - PMS) مجموعه‌ای از علائم جسمی و روانی است که یک تا دو هفته قبل از پرئود ظاهر می‌شوند. شایع‌ترین علائم روانی PMS که نشان‌دهنده تاثیر پرئود بر اعصاب هستند، عبارتند از:

تحریک‌پذیری

نوسانات خلقی

اضطراب

احساس غم و اندوه

مشکلات تمرکز

این علائم، اگرچه اغلب خفیف تا متوسط، می‌توانند کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار دهند.

اختلال دیسفوریک پیش از قاعدگی: شکل شدیدتر تاثیر پرئود بر اعصاب

اختلال دیسفوریک پیش از قاعدگی یا پی‌ام‌دی دی (- Premenstrual Dysphoric Disorder - PMDD) شکل شدیدتری از PMS است که علائم آن به قدری شدید هستند که عملکرد روزانه را مختل می‌کنند. تاثیر پرئود بر اعصاب در این اختلال بسیار بارزتر است و شامل افسردگی شدید، اضطراب، خشم و احساس از دست دادن کنترل می‌شود. تشخیص PMDD باید توسط پزشک انجام گیرد.

تأثیر پریود بر کیفیت خواب و خستگی

یکی دیگر از جنبه‌های تأثیر پریود بر اعصاب، اختلال در خواب است. تغییرات هورمونی و علائم جسمی مانند درد می‌توانند خواب را مختل کنند. بی‌خوابی منجر به خستگی مفرط، کاهش تمرکز و تشدید نوسانات خلقی می‌شود.



تغییرات در اشتها و هوس‌های غذایی

بسیاری از زنان تغییراتی در اشتها و هوس به خوردن غذاهای شیرین، شور یا پرکربوهیدرات را تجربه می‌کنند. این تغییرات به نوسانات هورمونی و تأثیر آن‌ها بر انتقال‌دهنده‌های عصبی و همچنین خوردن احساسی ناشی از تأثیر پریود بر اعصاب مرتبط است.

عوامل تشدید کننده تأثیر پریود بر اعصاب

شدت تأثیر پریود بر اعصاب در همه یکسان نیست و عواملی چون استرس مزمن، سابقه مشکلات سلامت روان، سبک زندگی ناسالم (تغذیه نامناسب، کمبود فعالیت بدنی) و کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی (مانند ویتامین B6 □ کلسیم و منیزیم) می‌توانند این تأثیرات را تشدید کنند.

راهکارهای مدیریت و کاهش تأثیر پریود بر اعصاب

خوشبختانه، راهکارهای متعددی برای مدیریت و کاهش تأثیر پریود بر اعصاب وجود دارد.

تغییرات در سبک زندگی

این گام یکی از موثرترین روش‌هاست:

تغذیه سالم: مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و کاهش مصرف کافئین، شکر و نمک.
ورزش منظم: فعالیت بدنی به آزادسازی اندورفین کمک کرده و خلق و خو را بهبود می‌بخشد و به تعدیل تأثیر پریود بر اعصاب کمک می‌کند.

تکنیک‌های مدیریت استرس: مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق.
خواب کافی و منظم: ۷-۸ ساعت خواب شبانه برای تنظیم هورمون‌ها ضروری است.

درمان‌های پزشکی و مکمل‌ها

در صورت عدم کفایت تغییرات سبک زندگی، با مشورت پزشک می‌توان از گزینه‌های دیگر بهره برد:
مشاوره با پزشک: برای تشخیص دقیق و دریافت راهکار مناسب.
داروها: در موارد شدید PMS و PMDD، پزشک ممکن است داروهای ضد افسردگی (مانند SSRI) یا ضد اضطراب تجویز کند تا تاثیر پرئود بر اعصاب را کاهش دهد.
مکمل‌ها: ویتامین B6، کلسیم و منیزیم ممکن است مفید باشند، اما همیشه قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.
درمان‌های هورمونی: قرص‌های ضد بارداری یا سایر درمان‌های هورمونی ممکن است توسط پزشک تجویز شوند.

اهمیت حمایت اجتماعی و درک متقابل

حمایت عاطفی از سوی خانواده و دوستان نقش مهمی در مدیریت تاثیر پرئود بر اعصاب دارد. ایجاد محیطی آرام و پر از درک و صحبت کردن در مورد احساسات می‌تواند مفید باشد.
در شرایط زیر مراجعه به پزشک ضروری است:

اگر علائم شدید هستند و در زندگی روزمره اختلال جدی ایجاد می‌کنند.
اگر علائم PMS یا PMDD با گذشت زمان بدتر می‌شوند یا افکار آسیب رساندن به خود دارید.
اگر راهکارهای خودمراقبتی موثر نبوده‌اند.

تشخیص و درمان مناسب تنها توسط پزشک متخصص امکان‌پذیر است.

نتیجه‌گیری: درک بهتر برای زندگی آرام‌تر در دوران پرئود

تاثیر پرئود بر اعصاب یک واقعیت بیولوژیکی ناشی از تغییرات هورمونی است. علائمی چون تحریک‌پذیری و نوسانات خلقی برای بسیاری از زنان آشناست. خوشبختانه، با شناخت این تاثیرات و به‌کارگیری راهکارهای مناسب مانند تغییرات سبک زندگی، مدیریت استرس و در صورت لزوم درمان‌های پزشکی، می‌توان این علائم را کنترل کرد.

مهم‌ترین گام، افزایش آگاهی و جستجوی کمک تخصصی در زمان مناسب است. درک بهتر از تاثیر پرئود بر اعصاب به معنای توانمندسازی زنان برای داشتن زندگی آرام‌تر است.

منابع

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/premenstrual-dysphoric-disorder-pmdd>