آیا قرص‌های ضدبارداری باعث نوسانات خلقی شما می‌شوند؟

17 بهمن 1403

قرص‌های ضدبارداری حاوی هورمون‌هایی هستند که از تخمک‌گذاری جلوگیری می‌کنند. این مقاله را بخوانید تا بدانید چگونه قرص‌های ضدبارداری می‌توانند باعث نوسانات خلقی شوند.

قرص‌های ضدبارداری حاوی هورمون‌هایی هستند که از تخمک‌گذاری جلوگیری می‌کنند. این مقاله را بخوانید تا بدانید چگونه قرص‌های ضدبارداری می‌توانند باعث نوسانات خلقی شوند.

به گزارش انتخاب و به نقل از انلی مای هلث؛ آیا از زمانی که قرص‌های ضدبارداری را شروع کرده‌اید، احساساتتان بالا و پایین می‌شود؟ شما تنها نیستید. در حالی که این قرص‌ها روشی مطمئن برای جلوگیری از بارداری و تنظیم چرخه‌های قاعدگی هستند، گاهی اوقات می‌توانند بر احساسات شما تأثیر بگذارند. یک لحظه حالتان خوب است و لحظه‌ای بعد، حتی یک ناراحتی کوچک شما را ناراحت می‌کند. یا شاید متوجه شده‌اید که حس غمگینی مداومی دارید که قبلاً وجود نداشت. آیا ممکن است قرص‌های ضدبارداری مقصر باشند؟

برای درک بهتر قرص‌های ضدبارداری و نوسانات خلقی، تیم OnlyMyHealth با دکتر نِها خاندلوال، مدیر بخش زنان و زایمان در گروه بیمارستان‌های Cloudnine دهلی نو، صحبت کرد.

دکتر خاندلوال توضیح می‌دهد: "قرص‌های ضدبارداری برای تعادل هورمون‌های تولیدمثلی طراحی شده‌اند، اما همین هورمون‌ها با شیمی مغز تعامل دارند که گاهی می‌تواند بر ثبات احساسی تأثیر بگذارد."

آنچه باید درباره قرص‌های ضدبارداری و تأثیر احتمالی آنها بر خلق و خو بدانید:

چگونه قرص‌های ضدبارداری کار می‌کنند

طبق گفته مؤسسه ملی بهداشت، قرص‌های ضدبارداری عمدتاً حاوی هورمون‌های مصنوعی مانند استروژن و پروژستین هستند. این هورمون‌ها از تخمک‌گذاری جلوگیری می‌کنند، مخاط دهانه رحم را برای جلوگیری از ورود اسپرم ضخیم می‌کنند و لایه داخلی رحم را برای جلوگیری از لانه‌گزینی نازک می‌کنند.

در حالی که این اقدامات اطمینان از جلوگیری مؤثر از بارداری را فراهم می‌کنند، آنها همچنین بر انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز مانند سروتونین که خلق و خو را تنظیم می‌کند، تأثیر می‌گذارند. دکتر خاندلوال اضافه می‌کند: "هورمون‌هایی مانند استروژن می‌توانند احساس خوشی را افزایش دهند، اما نوسانات یا عدم تعادل ناشی از هورمون‌های مصنوعی ممکن است اثر معکوس داشته باشند."

ارتباط بین هورمون‌ها و احساسات

هورمون‌ها به شدت با سلامت احساسی مرتبط هستند. استروژن اغلب شادی را ترویج می‌کند، در حالی که سطوح پایین‌تر یا تغییرات ناگهانی در غلظت آن می‌تواند منجر به تغییرات خلقی شود. پروژستین، همتای مصنوعی پروژسترون، به داشتن اثر آرام‌بخش معروف است. در برخی افراد، ممکن است احساس تحریک‌پذیری، اضطراب یا افسردگی را افزایش دهد.

دکتر خاندلوال می‌گوید: "همه تغییرات خلقی را تجربه نمی‌کنند. با این حال، کسانی که سابقه مشکلات سلامت روانی دارند ممکن است به این تغییرات هورمونی حساس‌تر باشند."

نشانه‌هایی که ممکن است قرص شما بر خلق و خوی شما تأثیر بگذارد

نوسانات خلقی مرتبط با قرص‌های ضدبارداری می‌توانند به روش‌های مختلفی ظاهر شوند، مانند:

- تحریک‌پذیری: احساس ناراحتی یا ناامیدی به راحتی.
- افسردگی: غمگینی مداوم یا حس ناامیدی، به ویژه برای افرادی که مستعد دوره‌های افسردگی هستند.
- اضطراب: احساس نگرانی یا تنش افزایش یافته.
- ناپایداری احساسی: تغییرات سریع احساسی، مانند حرکت از شادی به غم در مدت کوتاه.

برای بسیاری، این علائم با تطبیق بدن با دارو کاهش می‌یابند. با این حال، برای برخی، آنها ادامه می‌یابند و نیاز به مداخله دارند.

مدیریت نوسانات خلقی

اگر مشکوک هستید که قرص ضدبارداری شما بر خلق و خوی شما تأثیر می‌گذارد، این استراتژی‌ها را در نظر بگیرید:

– به بدن خود زمان بدهید تا تطبیق یابد: تغییرات هورمونی زمان می‌برد تا تثبیت شوند. اگر به تازگی یک قرص جدید را شروع کرده‌اید، به بدن خود چند ماه فرصت دهید تا تطبیق یابد.
– قرص‌های جایگزین را بررسی کنید: دکتر خاندلوال توصیه می‌کند: "اگر یک نوع قرص باعث نوسانات خلقی می‌شود، تغییر به قرصی با ترکیب هورمونی یا دوز متفاوت ممکن است کمک کند. قرص‌های فقط پروژستین یا استروژن با دوز پایین گاهی اوقات می‌توانند این اثرات را کاهش دهند."
– گزینه‌های غیرهورمونی: اگر روش‌های هورمونی به طور مداوم سلامت احساسی شما را مختل می‌کنند، گزینه‌های غیرهورمونی مانند IUDهای مسی ممکن است مناسب‌تر باشند.
– سبک زندگی سالم را اتخاذ کنید: ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل و تکنیک‌های مدیریت استرس مانند یوگا یا مدیتیشن می‌توانند از ثبات احساسی حمایت کنند.
– با یک متخصص مشورت کنید: دکتر خاندلوال توصیه می‌کند: "اگر نوسانات خلقی شدید هستند یا در زندگی روزمره اختلال ایجاد می‌کنند، با یک ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی مشورت کنید. با هم، می‌توانید بهترین راه‌حل را تعیین کنید، چه تغییر قرص‌ها یا بررسی روش‌های دیگر جلوگیری از بارداری."

چه زمانی باید کمک بگیرید

نوسانات خلقی اغلب قابل مدیریت هستند، اما مهم است که تشخیص دهید چه زمانی نیاز به توجه پزشکی دارند. دکتر خاندلوال توضیح می‌دهد: "اگر تغییرات احساسی به اضطراب شدید، افسردگی یا افکار خودآزاری تبدیل شوند، فوراً کمک بگیرید. کنترل هورمونی بارداری گاهی اوقات می‌تواند مشکلات سلامت روانی زیرین را تشدید کند."

نتیجه‌گیری

در حالی که قرص‌های ضدبارداری برای بسیاری انتخابی ایمن و مؤثر باقی می‌مانند، درک عوارض جانبی احتمالی آنها، از جمله تغییرات خلقی، بسیار مهم است. با گذشت زمان، تنظیمات سبک زندگی یا تغییر در روش جلوگیری از بارداری، اکثر افراد می‌توانند روشی را پیدا کنند که با سلامت جسمی و

روانی آنها سازگار باشد.

دکتر خاندلوال تأکید می‌کند: "ارتباط باز با پزشک شما کلیدی است. از بیان نگرانی‌های خود یا بررسی گزینه‌های جایگزین دریغ نکنید. همیشه راه‌حلی وجود دارد که می‌تواند برای نیازهای منحصر به فرد شما کار کند."