



Žene nerijetko razmišljaju o PMS kao "menstrualnoj prehladi". Svatko tko ima menstruaciju iz iskustva zna da mjesečni ciklus može imati dubok utjecaj na tijelo i um. Osjećaj glavobolje, slabosti, lagane temperature i sklonosti infekcijama jednako se javlja u vrijeme prije menstruacije, kao i u vrijeme prehlade. Želja da "te dane" provedemo u krevetu ispod deke je svojstvena je skoroj svakoj ženi u fertilnoj dobi. Znanstvenici su uočili da PMS može potencirati i druge psihološke slabosti, poput tjeskobe, razdražljivosti i depresije. Ali istraživači još uvijek tek počinju istraživati □□ točno kako menstruacija može utjecati na zdravlje - i, kod nekih ljudi, pogoršati simptome bolesti. U jednoj nedavnoj studiji, psihologinja Jaclyn Ross i tim sa Sveučilišta Illinois Chicago zamolili su 119 pacijentica koje su u prošlosti imale suicidalne misli da prate svoje osjećaje tijekom menstrualnog ciklusa.

Otkrili su da se kod mnogih pacijenata suicidalne misli pogoršavaju u "one" dane, neposredno prije i tijekom menstruacije. Tih je dana bilo vjerojatnije da će pacijenti napredovati od razmišljanja o samoubojstvu do stvarnog planiranja okončanja vlastitog života. Ovi se rezultati možda nažalost ne iznenađuju ljudima koji žive s depresijom, a koji godinama govore svojim terapeutima - i međusobno razgovaraju - o tome kako njihove mjesečnice utječu na njihove simptome. Ali zahvaljujući mizoginiji u znanosti i medicini, ovi učinci nisu proučavani na sustavan način sve do nedavno, često ostavljajući pacijente da sami upravljaju fluktuacijama raspoloženja koje liječnici možda ne znaju kako dijagnosticirati ili liječiti.

Zapravo, menstruacija je desetljećima nedovoljno proučavana, stvarajući vakuum znanja u kojem pacijentice s bolovima ili obilnim krvarenjem godinama čekaju na dijagnozu. Međutim, posljednjih je godina više znanstvenika počelo proučavati proces i menstrualnu tekućinu - istraživanje koje bi moglo otkriti ključne informacije o ljudskom zdravlju koje su nepravedno

zanemarene.

## **Menstruacija utječe na mentalnog zdravlje**

Rossina kolegica, psihologinja Tory Eisenlohr-Moul, došla je na ideju za istraživanje nakon što je jedna od njezinih pacijentica na terapiji spomenula pogoršanje simptoma oko menstruacije, rekla je za Chicago Tribune. "Mislila sam da ako imamo neke dokaze da je to uobičajeno, onda bismo možda mogli nešto učiniti po tom pitanju", rekla je. Povezanosti između mjesečnica i mentalnog zdravlja počelo se pridavati više pažnje u posljednjem desetljeću. Kliničari već dugo znaju da mali postotak populacije doživljava stanje koje se naziva predmenstrualni disforični poremećaj (PMDD), karakteriziran teškim osjećajima tjeskobe, depresije ili razdražljivosti u danima koji prethode menstruaciji.

PMDD je dodan u Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje (DSM) 2013. godine, a stručnjaci vjeruju da 3 do 8% žena s menstruacijom ima to stanje. Ali Ross i njezin tim željeli su proučiti utječu li menstrualni ciklusi i na mentalno zdravlje više ljudi. Dakle, pacijentima u njihovoj studiji nije dijagnosticiran PMDD, već su umjesto toga odabrani jer su prijavili suicidalne misli u posljednjih mjesec dana. Istraživači su tražili od sudionika da zabilježe simptome poput depresije, tjeskobe i beznada svaki dan svog ciklusa. Također su pitali o suicidalnim idejama i planiranju suicida. Ideje su bile intenzivnije, a planiranje vjerojatnije u danima oko menstruacije, rekla je Ross za Tribune.

## **Pogoršanje psihičkih simptoma**

"Ono što je fascinantno jest da, iako nismo regrutirali za PMDD, vidimo da većina sudionika koji prijavljuju nedavne suicidalne ideje imaju tendenciju pogoršanja simptoma oko dana prije i tijekom početka menstruacije", rekla je za Vox u e-poruci. Većina žena ne osjeća veće psihijatrijske simptome kao odgovor na hormonalne promjene, rekao je Ross. Međutim, istraživanja su otkrila da se osobe s mentalnom bolešću - uključujući 60 posto žena s depresivnim poremećajima - često osjećaju lošije oko menstruacije.

Rossova studija, objavljena u prosincu u American Journal of Psychiatry, sugerira da bi terapeuti, psihijatri i ginekolozi trebali davati pacijentima informacije o tome kako menstruacija može utjecati na emocionalne simptome, osobito na suicidalnost. Pacijenti bi također mogli

imati koristi od bilježenja vlastitih simptoma nekoliko mjeseci kako bi vidjeli pojavljuje li se ciklički obrazac. Laboratorij u kojem Ross radi, pod vodstvom Eisenlohr-Moula, također proučava bihevioralne i farmaceutske tretmane koji bi mogli pomoći ljudima čiji su simptomi povezani s njihovim menstrualnim ciklusima, od dijalektičke bihevioralne terapije do lijekova za blokiranje hormona.

### **Istraživači se bore protiv stigme**

Nalazi doprinose području istraživanja koje se još uvijek bori sa šutnjom i stigmom. Osobe s PMDD-om i dalje se bore da dobiju dijagnozu; u anketi iz 2022. oko 40 posto pacijenatica s PMDD-om reklo je da njihovi pružatelji usluga mentalnog zdravlja nisu znali za to stanje. Utjecaj menstruacije na druga stanja mentalnog zdravlja, poput depresije, još je slabije shvaćen. Međutim, sve veći broj istraživanja i izvještaja baca svjetlo na to kako menstruacija funkcionira i mnoge duboke načine na koje naši menstrualni ciklusi mogu utjecati na nas, psihički i fizički. (Vox)