

Bölüm 8

PREMENSTRÜEL SENDROMDA PSİKOSOSYAL SAĞLIK VE DANIŞMANLIK

Pelin PALAS KARACA¹

GİRİŞ

Günümüzde kadın sağlığı, kadının haklarından ve toplumların sosyal/ekonomik kalkınmanın temel hedeflerinden biri olarak kabul edilmektedir; bu nedenle, premenstrüel sendrom (PMS) gibi kadınların fiziksel ve mental sağlığını tehdit eden sorunlara ve hastalıklara dikkat etmek ülkelerin sağlık öncelikleri arasında olmalıdır. PMS, menstrüel siklusun luteal fazında somatik ve psikolojik değişikliklerin görüldüğü, periyodik olarak tekrarlanan ve kadınlar arasında yaygın görülen sorunlardan biridir.⁽¹⁾ Dünya çapında 40 milyondan fazla kadının PMS semptomları olduğu bildirilmektedir. Kadınların %20'sinde günlük yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen semptomlar görülürken, % 90'ında hafif PMS belirtileri vardır. PMS ile ilişkili 300'den fazla fiziksel, psikolojik, duygusal, davranışsal ve sosyal semptomun olduğu bilinmektedir.⁽²⁾ Bu semptomlar, kadınlarda sık görülen bir sağlık sorunu olup, kadınların psikolojik, duygusal, davranışsal ve sosyal yaşamlarını negatif yönde etkiler. Yapılan çalışmalarda da kadınların aile yaşamının, evlilik uyumunun, günlük yaşam aktivitelerinin, akademik başarılarının, iş verimliliğinin ve sosyal ilişkilerinin olumsuz yönde etkilendiği bildirilmektedir.⁽³⁾

PMS'li kadınlarda psikososyal sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde ebe ve hemşireler tarafından verilen danışmanlık oldukça önemlidir. Ebe ve hemşireler kadının PMS semptomları ile baş etmesini ve sağlıklı yaşam davranışları kazandırılmasını sağlayarak, kadının sağlığının korunmasına ve psikososyal sağlık durumlarının iyileştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda bölüm premenstrüel sendrom ve psiko-sosyal sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek ve PMS'de ebe ve hemşirelerin rollerini belirtmek amacıyla yazılmıştır.

1. PREMENSTRÜEL SENDROMUN TANIMI VE EPİDEMİYOLOJİSİ

Premenstrüel sendrom;“menstrüel siklusun luteal fazında görülen, menstrüasyonun başlamasıyla birlikte azalan ya da ortadan kalkan, altta yatan bir psikiyatrik rahatsızlık olmaksızın, fiziksel, davranışsal ve psikolojik semptomların görüldüğü

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, pelinpalas@hotmail.com

KAYNAKLAR

1. Zendeheel M, Elyasi F. Biopsychosocial etiology of premenstrual syndrome: A narrative review. *J Family Med Prim Care*, 2018 7(2), 346–356. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_336_17
2. Sağlam Yeşildere H, Orsal Ö. Effect of exercise on premenstrual symptoms: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 2020,48. Doi:org/10.1016/j.ctim.2019.102272
3. Arıöz A, Ege E. Premenstrüel sendrom sorunu olan üniversite öğrencilerinde, semptomların kontrolü ve yaşam kalitesinin artırılmasında eğitimin etkinliği. *Genel Tıp Derg*, 2013,23(3),63-9
4. Karaca PP, Kızılkaya N. Premenstrüel Sendromunun Tanı ve Tedavisinde Kanıt Temelli Yaklaşımlar ve Hemşirelik Bakımı. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2015,4(3),178-186.
5. Ertekin H, Şahin B, Taş Hİ ve ark. Premenstrual dysphoric disorder and affective temperament in patients with polycystic ovary syndrome. *Kocaeli Med J*, 2018, 7(3), 118-123.
6. Pearlstein T, Steiner M. Premenstrual dysphoric disorder: burden of illness and treatment update. *J Psychiatry Neurosci*. 2008,33(4),291–301.
7. Halbreich U, Borenstein J, Pearlstein T, et al. The prevalence, impairment, impact, and burden of premenstrual dysphoric disorder (PMS/PMDD). *Psychoneuroendocrinology*, 2003,28,1–23. doi: 10.1016/S0306-4530(03)00098-2.
8. Rapkin A, Mikacich J. Premenstrual syndrome in adolescents: diagnosis and treatment. *Pediatric endocrinology reviews: PER*. 2006,3,132-7.
9. Chumpalova P, Iakimova R, Stoimenova-Popova M, et al. Prevalence and clinical picture of premenstrual syndrome in females from Bulgaria. *Ann Gen Psychiatry*. 2020,15,19:3. doi: 10.1186/s12991-019-0255-1.
10. Matsumoto T, Sakura H, Hayashi T. Premenstrual syndrome: biopsychosocial aspects of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Gynecol Endocrinol*. 2013,29(1),67–73.
11. Hashim R, Ayyub A, Hameed S, et al. Premenstrual syndrome: messes with my academic performance. *Pak Armed Forces Med J*. 2014,64(2),199–203.
12. Ghani S, Parveen T. Frequency of dysmenorrhea and premenstrual syndrome, its impact on quality of life and management approach among medical university students. *Pak J Surg*. 2016,32(2),104–10.
13. Ayhan Yavaş A, Çekiç Y. Premenstrual Sendrom: Dr. Jekyll ve Ms. Hyde Olmak. *Türkiye Klinikleri. J Psychiatr Nurs-Special Topics*. 2017, 3(3), 227-233.
14. Takeda T, Tasaka K, Sakata M, et al. Prevalence of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in Japanese women. *Arch Womens Ment Health*. 2006,9(4),209–12.
15. Bhuvanewari K, Rabindran P, Bharadwaj B. Prevalence of premenstrual syndrome and its impact on quality of life among selected college students in Puducherry. *Natl Med J India*. 2019,18, 32:17-9.
16. Öztürk S, Karaca A. Premenstrual sendrom ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin ebe ve hemşirenin rolü. *Balıkesir Sağlık Bil. Derg*. 2019, 8,2:105-110.
17. Mohib A, Zafar A, Najam A, et al. Premenstrual Syndrome: Existence, Knowledge, and Attitude Among Female University Students in Karachi. 2018, *Cureus*. 10(3). doi: 10.7759/cureus.2290
18. Hashim R, Ayyub A, Hameed S, et al. Premenstrual syndrome: messes with my academic performance. *Pak Armed Forces Med J*. 2014,64(2),199–203.
19. Ghani S, Parveen T. Frequency of dysmenorrhea and premenstrual syndrome, its impact on quality of life and management approach among medical university students. *Pak J Surg*. 2016,32(2),104–10.

20. Dog Low T.Chapter. Premenstrual syndrome. Elsevier Science.
21. Hasanpour M, Mohammadi M, Shareinia H. Effects of reflexology on premenstrual syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Biopsychosoc Med*. 2019,13,25. doi: 10.1186/s13030-019-0165-0.
22. Aydınay Z. (2019). Üniversite öğrencisi genç kızlarda premenstrüel sendrom ile mental iyi oluşluk düzeyi arasındaki ilişki. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.Sivas.
23. Zhang j, Cao L, Wang Y. Acupuncture for Premenstrual Syndrome at Different Intervention Time: A Systemic Review and Meta-Analysis. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2019, doi: 10.1155/2019/6246285
24. Kantero R-L, Widholm O. Correlations Of Menstrual Traits Between Adolescent Girls And Their Mothers. *Obstetrical & Gynecological Survey*. 1972, 27(8), 631.
25. Shershah S, Morrison JJ, Jafarey S. Prevalence of premenstrual syndrome in Pakistani women. *J Pak Med Assoc*. 1991,41,101-103.
26. Yaşar Ö, Palas Karaca P, Çubukçu Aksu S. Üniversite öğrencilerinde premenstrüel Sendrom ve etkileyen değişkenler. *Balıkesir Sağlık Bil Derg*, 2019,8(3).
27. Pal SA, Dennerstein L, Lehert P. Premenstrual symptoms in Pakistani women and their effect on activities of daily life. *Journal of the Pakistan Medical Association*. 2011,763-768.
28. Dennerstein L, Lehert P, Keung LS, et al. A population-based survey of Asian women's experience of premenstrual symptoms. *Menopause Int*. 2010,16,139-145.
29. Tabassum S, Afridi B, Aman Z, et al. Premenstrual syndrome: frequency and severity in young college girls. *J Pak Med Assoc*. 2005,55,546-549.
30. Hamaideh SH, Al-Ashram SA, Al-Modallal H. Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder among Jordanian women. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2014,21,60-68.
31. Demir B, Algül LY, Güvendağ Güven ES (2006). Sağlık çalışanlarında premenstrüel sendrom insidansı ve etkileyen faktörlerin araştırılması. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*.2006, 3, 262-270.
32. Kırca N, Ergin F, Adana F, Arslantaş H. Hemşirelik öğrencilerinde premenstrüel sendrom prevalansı ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2012,13(1),19- 25.
33. Aba A, Ataman H, Dişsiz M, ve ark. Genç Kadınlarda Premenstrual Sendrom, Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi. *JAREN*, 2018,4(2),75-82.
34. Vaghela N, Mishra D, Sheth M. To compare the effects of aerobic exercise and yoga on Premenstrual syndrome. *J Educ Health Promot*. 2019,8,199. doi: 10.4103/jehp.jehp_50_19
35. Abay H, Kaplan S. Current approaches in premenstrual syndrome management. *Bezmialem Science*. 2019,7(2),150-6. DOI: 10.14235/bas.galenos.2018.2358.
36. Abeje A, Berhanu Z. Premenstrual syndrome and factors associated with it among secondary and preparatory school students in Debremarkos town, North-west Ethiopia, 2016. *BMC Research Notes*.2019,535.
37. Siegel JP (1986) Premenstrual Syndrome and Marital Dynamics.
38. Firoozi R, Kafi M, Salehi I, et al. The Relationship between Severity of Premenstrual Syndrome and Psychiatric Symptoms. *Iran J Psychiatry*. 2012,7,36-40.
39. Lee LK, Chen PC, Lee KK, et al. Menstruation among adolescent girls in Malaysia: a cross-sectional school survey. *Singapore Med J*. 2006,47(10),869-74.
40. Nicolau ZFM, Bezerra AG, Polesel DN, et al. Premenstrual syndrome and sleep disturbances: Results from the Sao Paulo Epidemiologic Sleep Study. *Psychiatry Res*. 2018, 264,427-431. doi: 10.1016/j.psychres.2018.04.008.
41. Uzunçakmak T, Alakaya Ayaz S. Effect of aromatherapy on coping with premenstrual syndrome: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2018, 36, 63-67. doi.org/10.1016/j.ctim.2017.11.022.

42. A.M. Maged, A.H. Abbassy, H.R. Sakr, et al. Effect of swimming exercise on premenstrual syndrome Arch Gynecol Obstet, 2018,297:951-959.
43. Fernández M, Montes-Martínez A, Piñeiro-Lamas M, et al. Tobacco consumption and premenstrual syndrome: A case-control study. PLoS One. 2019,14(6).