



PMS og psykiske plager gjennom syklusen

Et utdrag fra Syklusboka – av Mathilde Pilskog

Har du noen gang gått fra å føle deg som en superstjerne, til å havne rett i kjelleren? Har du kjent deg irritabel, fått ømme bryster, vært oppblåst og fått kviser rett før menstruasjonen? Da er du ikke alene. I opp mot to uker før mensnen kommer, får mange kvinner premenstruelle symptomer. Tallene varierer på hvor mange som har premenstruelt syndrom (PMS), men noen studier viser at mellom 80 og 90 prosent av kvinner opplever symptomer på PMS.



AV MATHILDE PILSKOG
FYSIOTERAPEUT

Om PMS

Man kan ikke unngå å tenke at hvis opp mot 90 % av menn hadde

hatt symptomer som magesmerter, hodepine og kramper en gang i måneden, så hadde det vært mer forskning og kunnskap om det – og ikke minst tilrettelegging. Jeg selv har vært på jobb i yngre år og nesten ikke klart å stå oppreist på grunn av magesmerter og kramper, og likevel holdt ut og klistret på meg et smil – «jeg skal jo bare ha mensnen». Og

jeg er ikke alene; dette er faktisk de PMS-plagene som flest kvinner rapporterer om [1].

Nummer to på listen er mer psykiske plager som dårlig humør og irritabilitet. Dette var noe som overrasket meg litt, men det er kanskje mer akseptert å si at man har vondt i magen enn at man har vondt i sjelen?

Det er heller ikke mange som sier ifra når de ikke kan fullføre oppgaver på grunn av PMS-symptomer, selv ikke innad i familier [1]. Dette kan gi indikasjon på at det fortsatt er skam rundt dette, og at jenter og kvinner kan tenke at PMS bare er noe de må takle selv. Det er vanskelig å vite hvor mange jenter og kvinner som har PMS, siden de færreste av oss går til legen med disse symptomene. Vi har jo blitt fortalt hele livet at det er normalt, og det er det jo. Men jeg synes det er absurd å sitte på jobb og snakke med pasienter som i voksen alder har funnet ut at de har endometriose. Og at de i årevis har ligget på gulvet på kontoret i fosterstilling i enorme smerter uten at noe smertestillende fungerer, og uten å si det til noen. Heldigvis er jo ikke dette allment, for de fleste har milde symptomer, men for de med alvorlige symptomer, går det utover hverdagen og livskvaliteten. Hele 38 % av kvinner får ikke gjennomført alle daglige aktiviteter på grunn av slike symptomer [1]. Det er et høyt tall, men basert på mange jeg snakker med, og at det er lite kunnskap om hva som er normalt og ikke, er det naturlig å anta at det kan være snakk om store mørketall.

Vi vet ikke så altfor mye om årsakene til PMS, men vi kan jo tenke oss at det har sammenheng med hormonene som skilles ut fra eggstokkene [2]. I hjernen blir det koblet opp mot signalstoffet serotonin, som kan bli påvirket av østrogen og progesteron. Premenstruelle symptomer er noe du kan oppleve i forkant av mens. Idet menser kom-

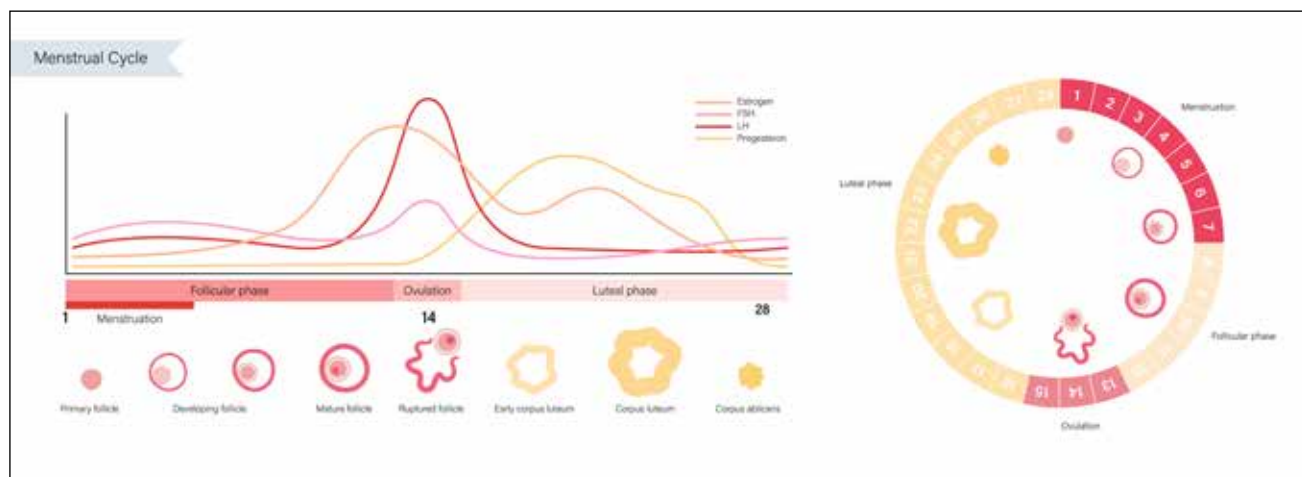
mer, skal de begynne å avta. Har du psykiske symptomer utover i mensperioden, kan det være lurt å få det undersøkt, da det for eksempel vil kunne være en depresjon.

Det er ikke mange år siden jeg hørte om kvinner som ønsket å ta livet sitt i den premenstruelle fasen. Dette sjokkerte meg. En ting er å bli påvirket til det nivået at du gråter mer enn normalt eller har relativt lette svingninger i humøret, men det er noe helt annet å ønske å ta sitt eget liv. Premenstrual dysphoric disorder (PMDD) er den alvorligste formen for PMS, hvor de fysiske og spesielt de psykiske symptomene er langt mer omfattende. PMDD rammer så mange som tre til åtte prosent av menstruerende kvinner [3]. I løpet av en helt vanlig syklus, vil det oppstå en kjemisk reaksjon i hjernen som følge av hormonelle endringer hos dem med PMDD. PMDD er veldig utfordrende for de som opplever det, hvor man påvirkes både kognitivt og i form av endret atferdsmønster. Man kan kjenne på en følelse av håpløshet, voldsomt sinne, angst og depresjon, og det kan gå utover livskvaliteten og forholdene til dem man har rundt seg. Kvinner som har PMDD, har noe høyere risiko for å ha selvmordstanker, planlegge og gjennomføre selvmord [3]. Derfor er det også viktig å se om det kan være en hormonell lidelse som kan være medvirkende årsak til disse tankene.

Helene Svabø har jobbet med digital markedsføring, forretningsutvikling og prosjektledelse, men hun er i dag doula og medgründer av StudioMa.

Hun er brennende opptatt av kvinnehelse og er en av to programledere for podcasten Femihelse. Hun har PMDD og forteller her om hvordan det kan være:

«Jeg begynte å tracke syklusen min for rundt fem år siden og så at det var et mønster i når humøret mitt endret seg. I cirka ti dager før menstruasjon er de fysiske symptomene varierende, men som regel har jeg veldig ømme bryster, så ømme at jeg ikke kan ligge på magen. Alle buksene mine kjennes stramme. Jeg er mye trøtt. Får ofte lyst på søtsaker. Noen dager har jeg også veldig oppblåst og løs mage. Særlig de siste dagene før menstruasjon. Allikevel er det de psykiske plagene som er verst. Jeg får et voldsomt tankekjør med negative tanker. Får veldig lyst til å bryte med alt i livet mitt. Gjerne flytte til en øde øy og aldri snakke med noen igjen. Men fra litt spøk til alvor, så forsto jeg at dette var mer enn en 'vanlig PMS' når jeg fikk så mørke tanker at jeg følte at livet mitt var helt verdiløst. At ingenting nyttet, og at jeg ikke får til noe. At ingen elsker meg, og at jeg ikke tåler å omgås dem jeg har aller nærmest. Jeg blir også veldig fort sint og er irritert i flere dager av gangen. Det er ekstremt slitsomt. Jeg vet at det følger syklus, for dag to av menstruasjonen er jeg meg selv igjen. Livet leker, jeg får til det jeg setter meg som mål, og jeg er glad i alle rundt meg – og kjenner at de er glad i meg. Det å leve med PMDD er ekstremt slitsomt. Og jeg har prøvd det meste for å bedre situasjonen. Endret livsstil, endret kosthold,



nesten helt sluttet å drikke alkohol, begynt med yoga, sover mer, går til psykolog og tar noe kosttilskudd. Jeg har til og med prøvd antidepressiver. Allikevel et det måneder hvor det virkelig vipper meg helt av pinnen. Det eneste som hjelper, er å akseptere det, anerkjenne at det er PMDD-en som 'snakker', ikke jeg, og at det går over. Jeg skulle så ønske at forskningen på dette feltet kunne skutt fart så kvinner i min situasjon kunne fått hjelp, men foreløpig må vi bare prøve oss frem. Dette er et tema det er viktig å snakke mer om, både fordi det hjelper med åpenhet for de rundt oss, så andre vet hva som skjer. Men også fordi vi som lider av dette, skal vite at det er en hormonell lidelse, som det foreløpig ikke finnes noen kur for, og at vi ikke har skyld i tilstanden selv.»

Det kan dessverre være en vanskelig og lang prosess å få diagnosen PMDD. Derfor kan det være lurt å være forberedt når du innleder

denne prosessen. Jeg anbefaler å logge syklus i minimum tre måneder. Du får et større innblikk i dette om du fortsetter opp mot seks måneder, da noe kan være tilfeldig. Skriv ned alle symptomer, også dem du ikke tror har noe med dette å gjøre. Plutselig kan det ha en sammenheng. Lurer du på hva symptomer kan være, så se listen under. Skriv ned akkurat hvordan du opplever det, og om det går utover hverdagen din. PMDD Norge har mye god informasjon til deg som ønsker å vite mer om denne diagnosen.

Er du usikker på om du kan ha PMS eller PMDD? Her er en liste over symptomer. Noen kilder sier det er opp mot 150 premenstruelle symptomer, så denne listen er absolutt ikke komplett, men disse symptomene vil være de vanligste. Du kan ha flere av de som er listet under PMDD, men fortsatt ha PMS. Det har også å gjøre med alvorlighetsgrad, mengde og varighet. Ved PMDD vil

det påvirke forhold, jobb og skole. Sjekk alltid med legen din om du lurer på om dette kan gjelde deg.

Humør gjennom syklusen

Menstruasjonszyklusen har forskjellige faser som påvirker energien, følelsene, humøret og bevisstheten. De ulike fasene blir ofte sammenlignet med ulike årstider, der vi har en innebygget rytme som tar oss gjennom vår, sommer, høst og vinter i løpet av en måned.

Vinter, vår og sommer

I takt med at østrogennivået øker litt inn i vinteren, kan du kjenne humøret stige, og ting begynner å kjennes lettere ut. Østrogen har faktisk en direkte positiv effekt på humøret vårt [4] Østroget gjør at vi klarer å ta opp mer av lykke- og velværehormonet serotonin. Det vil bidra til å øke humøret og kan få deg til å føle deg euforisk, lykkelig og at alt i verden er bra! Serotonin kan til og med bidra i tilfriskning fra depresjon. Og da er det ikke rart at lave serotoninivåer har sammenheng med depresjon.

Det kan altså være lurt å utnytte at serotoninivåene er høye når østroget er høyt. Dette er noe av årsaken til at østroget har en antidepressiv effekt. Dermed er det mange som opplever lettere dager, hvor ting flyter litt bedre. Det er gjerne da man kan kjenne på skikkelige lykkefølelse. Også den lille økningen i testosteron ved eggøsning kan ha en positiv påvirkning på humøret. Utnytt denne tiden og kos deg!

Det er ikke alle som kjenner seg lykkelige inn mot eggøsning. Enkelte kan også få noen tøffe dager i forkant av eggøsning, en liten minisenhøst.

Høst

I begynnelsen av lutealfasen flyter mange litt på den gode energien fra sommeren. Ettersom progesteronivået stiger, øker også de premenstruelle symptomene, både de fysiske og de psykiske. Vi begynner å nærme oss den verste fasen psykisk for mange, og for noen vil den begynne allerede nå. Økningen sies å være årsak til mange av de premenstruelle humørsvingningene [5]. Progesteron kan ha en beroligende

Liste over symptomer for PMS og PMDD:

PMS	PMDD
Angst	Sinneutbrudd
Depresjon	Angst
Søvnforstyrrelser	Depresjon
Akne	Humørsvingninger
Sukkersug	Suicidale tanker
Oppblåsthet	Ekstrem tristhet
Magekramper	Redusert interesse for vanlige aktiviteter
Ømme bryster	Følelse av håpløshet
Hodepine	Vanskeligheter med å konsentrere seg
Insomnia	Endringer i appetitt
	Ekstrem fatigue
	Irritabilitet
	Insomnia
	Hodepine
	Muskel- og leddsmerter
	Hetetokter
	Magekramper
	Oppblåsthet
	Ømme bryster

effekt, så for noen er dette en tid der de faktisk sover bedre. Mange opplever dette som den beste tiden i måneden. Progesteron kan være angstdempende, så noen kan faktisk få mindre symptomer. Det som kan være interessant, er at ved stress prioriteres dannelse av kortisol fremfor progesterondannelse, noe som kan øke stressresponsene og gjøre det vanskeligere å bearbeide følelser. Dette kan være godt å vite for deg som lett blir trigget i denne perioden. Bruk informasjonen til å legge til rette for at det er mindre stress. Kanskje vil det si at du prioriterer naturen mer, legger deg tidligere og ikke setter i gang med nye prosjekter akkurat på dette tidspunktet.

Sen høst og begynnelse på vinter
Jeg vet ikke om du kjenner deg igjen i det å føle seg litt utilpass når du skal ha mensesen? Du kjenner at brystene er ømme, magen er oppblåst, du har kanskje begynt å få mensesmerter og kanskje smerter i ledd. Alt dette henger sammen med en økning i psykisk stress, at du blir lettere irritert og får redusert selvtillit [5]. Kanskje opplever du endringer i humør og psyke i dagene før menstruasjon. Noen kan kanskje kjenne seg igjen i at under sen høst og begynnelsen på vinteren kan konfliktnivået med de nærmeste øke, og at du reduserer sosiale aktiviteter. Dette kan føre til isolasjon og i noen tilfeller depresjon. Jeg anbefaler jo at du reduserer sosiale aktiviteter i denne tiden om det er det du trenger. Det er bedre ta et valg om å delta eller ikke, enn og ha dårlig samvittighet og føle seg kjip fordi du ikke møter opp. Er du en som trenger sosial kontakt, endrer du kanskje planene i denne tiden i stedet for å avlyse – du tar en gåtur med venninner eller en kopp kaffe i stedet for større samlinger eller byturer på nattetid. Finn ut hva som passer for deg og som gjør deg godt.

Noen få kan påvirkes kraftigere enn andre i den premenstruelle fasen enn ellers i syklusen. Det forekommer flere tilfeller av psykose, maniske episoder, depresjon, selvmord/selvmordsforsøk og alkoholmisbruk i den premen-



struelle fasen [5]. Det betyr ikke at hormoner er eneste årsak til at noen opplever dette eller at det gjelder alle. Noen kan likevel kanskje være mer sårbare i denne perioden. Man tenker seg at høyere østrogen kan beskytte mot psykiske symptomer, som psykose. Dermed kan kvinner også være mer sårbare for psykose og depresjon når østrogennivået er lavt, som ved menstruasjon, etter fødsel og etter menopause [5][6]. Noen kan også oppleve at helserelaterte problemer de har fra tidligere, blir forverret i denne perioden, som tvangslidelse (OCD) [7]. Dette kan også bli verre i perioder med store hormonelle endringer, som tidlig pubertet, post partum, perimenopause og menopause.

Når østrogenet er lavt, kan mange kjenne på humørsvingninger og depressive tendenser. Dette gjelder i slutten av syklusen, etter fødsel, perimenopause og etter menopause. Heldigvis er det ikke bare østrogenet som kan påvirke lykke- og velværehormonene som serotonin, endorfiner og oksytocin.

Trening og fysisk aktivitet vil øke serotonininnivået i tillegg til å øke endorfinnivået. Du har kanskje kjent på runners high før? En følelse av å være nesten høy etter en treningsøkt? Her har du en god grunn til å legge trening til høsten når østrogennivået synker. Dette gjelder spesielt om du vanligvis opplever at humøret blir påvirket negativt i denne perioden, og kjenner tendenser til å

bli deprimert. Om du merker at det er tungt å komme seg ut denne tiden, så husk at all aktivitet teller. En liten gåtur eller en lett yogaøkt kan også være med på å bidra til økning av serotonin og endorfiner. Også det å være ute i solen eller i lyset øker produksjonen av serotonin. Her gjelder også lysterapilamper, noe som er godt nytt i de mørke vintermånedene. Slike lamper kan også bidra til å redusere vinterdepresjon.

Oksytocin er et hormon som skapes når du føler deg trygg. Det demper kortisolen og senker blodtrykket. Det skapes av nærhet, hudkontakt eller berøring som for eksempel en god klem. Nå er det noen som absolutt ikke vil at andre skal ta på dem i denne perioden, så her bør en partner få riktige instruksjoner. For de som ønsker det, går det an å informere partner eller noen som er nær, om at du trenger litt ekstra kos i disse dagene. Sex og orgasmer øker nivået av både serotonin, endorfiner og oksytocin! Orker du ikke sex, er kysning også veldig bra. Andre ting som øker nivåene, er å kose med dyr, lytte til musikk og lage mat.

De som vil lese mer, anbefales å lese boka «Syklusboka – fra skam til styrke», der du kan lese mer om hvordan du kan bruke de fire fasene av syklusen til din fordel.

Se kilder/referanser side 38