

AGNIESZKA ORNATOWSKA

# JAK PRZEŻYĆ

*zespół napięcia  
przedmiesiączkowego*

PMS

PORADNIK PRZETRWANIA  
DLA KOBIET I MĘŻCZYŹN

charyzma  
sensus.pl



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Magdalena Stasik

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?jakpms>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3397-5

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

1. Jak PMS może utrudnić Ci życie.....	5
2. Sprawdź, czy masz PMS – kwestionariusz oceniający poziom objawów .....	13
3. Definicje – czym jest PMS? .....	23
4. Dieta – pierwsza pomoc przy objawach fizycznych i fizjologicznych.....	41
5. Techniki zmiany nastroju. Jak sobie radzić z objawami psychologicznymi – rozdrażnieniem, płaczliwością itd. ....	57
6. Inne sposoby na przetrwanie trudnych dni – zadbaj o swój komfort .....	71
7. Dla mężczyzn – jak sobie poradzić z kobietą z PMS-em? .....	83
8. Relacje z innymi – jak żyć z PMS-em spokojnie i bez konfliktów .....	93



# 1. JAK PMS MOŻE UTRUDNIĆ CI ŻYCIE

*Czym się różni terrorysta od kobiety z zespołem  
napięcia przedmiesiączkowego (PMS)?  
Z terrorystą można negocjować...*



**M**ożna się śmiać z dowcipów o PMS-ie, ale pewnie i Ty znasz kobiety, które czasem — niby bez powodu, ale jednak zawsze na kilka dni przed początkiem miesiączki bywają poirytowane, rozdrażnione, z byle powodu wybuchają złością lub płaczem... A może i Ty jesteś jedną z nich?

PMS (z ang. *premenstrual tension syndrome*) dotyka, według różnych źródeł, w różnych stopniach nasilenia około 70 – 90% kobiet. Problem jest zatem dość powszechny.

Najczęstsze objawy PMS-u możemy podzielić na: psychiczne (uczucie „napięcia”, drażliwość, wahania nastrojów, przygnębienie) i somatyczne (obrzęki, bóle głowy, bolesność piersi, wzrost apetytu).

Nawet przed miesiączką większość kobiet przypisuje swoje złe humory warunkom zewnętrznym — mówią wtedy: „to przez pracę”, „przez mojego

faceta”, „przez dzieci”, „coś wytrąciło mnie z równowagi”. (Mężczyźni natomiast nie wiedzą, jak reagować na tego typu sytuacje). A może takie zachowanie bierze się właśnie z zespołu napięcia przedmiesiączkowego? Pamiętajmy, że ta przypadłość jest częścią naturalnego cyklu; można nauczyć się z nią żyć i znacznie zredukować jej nieprzyjemne objawy. W tym celu warto zaznajomić się z treścią tej książki i przekonać się, że nawet w „te dni” i bezpośrednio przed nimi życie może być znacznie prostsze i przyjemniejsze. Bo przecież każda z nas wie, jak bardzo PMS może utrudniać życie!

Zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS) nazywamy charakterystyczny, nieco inny dla każdej kobiety zbiór objawów, występujących na około 7 – 4 dni przed miesiączką i ustępujących wraz z pojawieniem się menstruacji. Zazwyczaj bywa diagnozowany u pań w okolicach trzydziestki, ponieważ dopiero wtedy większość z nas zauważa powtarzalność objawów i ich związek z cyklem menstruacyjnym. U niektórych kobiet symptomy PMS-u pojawiają się dopiero po pierwszej ciąży i... występują regularnie aż do okresu przekwitania.

Jak sama nazwa wskazuje, najczęstszym objawem tej dolegliwości jest uczucie wewnętrznego napięcia; kobiety czasem porównują się do strun wpra-



wianych w drżenie przez najmniejsze nawet bodźce. Wywoływane w ten sposób reakcje bywają zgoła niespodziewane: najłagodniejsze z nas wszczynają awantury, a najpogodniejsze nagle zaczynają płakać. I nie da się nad tym zapanować!

Dla wielu pań najgorsza jest nieprzewidywalność nastrojów przed menstruacją. Byłe drobiazg jest w stanie wytrącić nas z równowagi i doprowadzić do zupełnie nieadekwatnych zachowań; rozbity kubek może stać się przyczyną wielkiej rozpaczki, a sama obecność innego człowieka — powodem do złości.

Połączenie PMS-u z podejmowaniem ważnych decyzji czy nawet z planowaniem dobrej zabawy to zdecydowanie kiepski pomysł. Mądre kobiety (a raczej: te, które dobrze znają swoje ciało) wiedzą, że „te dni” są po prostu trudne i jakoś trzeba je przetrwać; niektóre szukają własnych sposobów na radzenie sobie z tą dolegliwością. Każda z nas ma jednak swoje obowiązki i raczej nie możemy liczyć na taryfę ulgową z powodu PMS-u („wybacz, dziś nie załatwię tej sprawy, bo mam zespół napięcia!”). W dodatku warto uświadomić sobie, że większość otaczających nas ludzi nie wie, w jakiej fazie cyklu jesteśmy i przeważnie nie zdaje sobie sprawy z tego, jak trudno zapanować nad własnymi reakcjami kobiecie z PMS-em.

Ponadto do objawów psychicznych dochodzą też objawy czysto somatyczne — wiele kobiet dręczą w tym czasie bóle głowy, senność, wzdęcia, obrzęki, nadwrażliwość piersi i... wilczy apetyt! Czujemy się gorzej i gorzej wyglądamy, a ciało domaga się kolejnych porcji smakołyków — a to czegoś słodkiego, a to chipsów... Nagle całe „dbanie o siebie” bierze w łeb, łatwo zrezygnować z diety, wpaść w poczucie winy i zobaczyć się mniej atrakcyjną. Tak tworzy się błędne koło; wszystko to wpływa bowiem na wzrost wewnętrznego napięcia, które z kolei sprawia, że chce nam się zjeść coś słodkiego na poprawę nastroju... I tak aż do miesiączki.

Kiedy już wpadniemy w pułapkę PMS-u, trudno będzie nam myśleć o racjonalnych powodach złego nastroju, a jeszcze trudniej — przejąć nad nim kontrolę. Dlatego dobrze jest uprzedzić fakty: umiejętnie przygotować się na nadejście objawów, by móc potem odpowiednio sobie z nimi poradzić. O tym właśnie będzie książka, którą trzymasz w ręku.

Nie wiem, czy potrafisz wyobrazić sobie siebie samą za kilka miesięcy, gdy (już po przeczytaniu tej książki) niezależnie od fazy cyklu będziesz potrafiła zapanować nad emocjami i będziesz sama decydowała o swoim samopoczuciu, z uśmiechem poślazania wspominając dawne „gorsze dni”. Pewnie

wydaje Ci się, że taka zmiana musi być trudna i na pewno wymaga dużo pracy. Jeśli jednak komfort życia jest dla Ciebie ważny, możesz utrzymać go na normalnym poziomie przez cały miesiąc. Ceną za ten luksus będą: przeczytanie tej książki, wykonanie proponowanych w niej ćwiczeń oraz wprowadzenie kilku zmian w nawykach żywieniowych. To naprawdę wystarczy, żeby czuć się dobrze przez cały czas!

Na początek zapraszam do wypełnienia testu, który pomoże Ci określić, w jakim stopniu omawiany problem dotyczy także i Ciebie; potem poznasz teorie i definicje, związane z PMS-em, a w dalszej części książki znajdziesz skuteczne sposoby radzenia sobie z jego objawami.

Możesz oczywiście poprzestać na zaznajomieniu się z metodami likwidowania objawów PMS-u i użyciu tych metod (w razie potrzeby) po upływie jakiegoś czasu. Doradzam jednak przeciwiczenie, już podczas czytania, proponowanych technik oraz poszczególnych czynności związanych z kontrolowaniem własnych emocji. Warto również zastanowić się, jak zorganizować swoje życie, żeby być w pełni przygotowaną na nadejście dni z PMS-em.

Ważne jest także, by pomyśleć o bliskich, których samopoczucie powinniśmy mieć na uwadze

nawet w chwilach złego nastroju. Dlatego w książce znalazł się również rozdział skierowany do mężczyzn — naszych najbliższych towarzyszy, na których często wyładowujemy niechciane emocje. Powinni oni zapoznać się z tematem i dowiedzieć się, jak przeżywać razem z nami te trudne dni. Jeśli chcesz, możesz sama przeczytać wspomniany rozdział i opowiedzieć go potem swojemu partnerowi. Wydaje mi się jednak, że lektura chociażby małego fragmentu książki o PMS-ie przydałaby się każdemu mężczyźnie. Nasi partnerzy z reguły niewiele wiedzą o kobiecej psychice; istnieje nawet książka pt. *Co mężczyźni wiedzą o kobietach*, która... ma same puste strony! Myślę, że warto stopniowo uzupełniać je wiedzą ☺.

Mam nadzieję, że lektura książki *Jak przeżyć Zespół Napięcia Przedmiesiączkowego (PMS). Poradnik przetrwania dla kobiet i mężczyzn* okaże się dla Ciebie bardzo użyteczna, a zastosowanie zawartych w niej wskazówek uczyni Twoje życie prostszym i przyjemniejszym oraz pozwoli Ci uniknąć wielu trudnych sytuacji.

Zapraszam do lektury!

**2.**

**SPRAWDŹ, CZY MASZ PMS  
– KWESTIONARIUSZ  
OCENIAJĄCY POZIOM  
OBJAWÓW**



**Kwestionariusz  
objawów zespołu napięcia  
przedmiesiączkowego (PMS)**





## Instrukcja

Odpowiedz na poniższe pytania, koncentrując się na tym, co przeżywasz na 3 – 7 dni przed miesiączką i zakreślając odpowiedzi „tak” lub „nie”.

(Jeżeli nie jesteś pewna albo nie potrafisz wybrać odpowiedniej opcji, a chcesz uzyskać wiarygodny wynik — daj sobie czas, poobserwuj swoje zachowanie przed miesiączką przez kilka kolejnych cykli i dopiero wtedy odpowiedz na wszystkie pytania).

1. Czy unikasz spotkań towarzyskich?

Tak      Nie

2. Czy w tym czasie tyjesz 1 – 3 kilogramy lub więcej?

Tak      Nie

3. Czy masz problemy z koordynacją ruchów (np. podczas codziennych zajęć, w kuchni, w czasie prowadzenia samochodu)?  
Tak      Nie
4. Czy czujesz się bardziej zdenerwowana niż zwykle?  
Tak      Nie
5. Czy unikasz spotkań ze znajomymi i wolisz zostać sama?  
Tak      Nie
6. Czy wątpisz w swoje kompetencje i czujesz, że podejmujesz nieodpowiednie decyzje?  
Tak      Nie
7. Czy irytujesz się łatwiej niż zazwyczaj?  
Tak      Nie
8. Czy przybierasz na wadze?  
Tak      Nie
9. Czy czujesz się spięta i niespokojna?  
Tak      Nie
10. Czy zauważasz zmiany w Twoim życiu seksualnym (intensywność życia seksualnego, odczucia z nim związane)?  
Tak      Nie



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Pod tajemniczą nazwą PMS, oznaczającą zespół napięcia przedmiesiączkowego, kryje się bardzo powszechny problem. Czy i Ty należysz do ogromnej rzeszy kobiet, które co miesiąc muszą radzić sobie z powracającym koszmarem? Może kilka dni przed miesiączką zauważasz u siebie nieprzyjemne objawy, takie jak bóle głowy czy piersi? A może dokuczają Ci duże wahania nastroju, nieustanna irytacja, podenerwowanie, wybuchy gniewu, płaczliwość, niechęć do otoczenia? Objawów PMS trudno się pozbyć, lecz konsekwencje postępowania pod wpływem hormonów mogą nawet zrujnować Ci życie! To ryzyko da się jednak zminimalizować — wystarczy przeczytać książkę, która właśnie wpadła Ci w ręce.

**AGNIESZKA ORNATOWSKA**, psycholog i autorka wielu publikacji z dziedziny poprawy jakości życia, podpowiada, jak sprawdzić, czy PMS jest także Twoim problemem, oraz jak radzić sobie z najróżniejszymi jego objawami — w taki sposób, by znajomi nie przestali poznawać Cię na ulicy, a Twój mężczyzna nie uciekał co miesiąc z domu. Przede wszystkim zaś wskazuje, jak zachować równowagę w czasie tych trudnych dni. Z tą książką nauczysz się szybko i pewnie rozpoznawać symptomy nadchodzących kłopotów, neutralizować je dzięki diecie oraz technikom relaksacyjnym, sprawiać sobie przyjemność, by wrócił Ci lepszy humor. Co więcej, przestaniesz co miesiąc wyzywać się na najbliższych. Sprawę ułatwi Ci także podsuniecie partnerowi rozdziału przeznaczanego właśnie dla niego, z poradami pozwalającymi przetrwać z kobietą dotkniętą PMS. Jeśli zależy Ci na spokojniejszym i szczęśliwszym życiu każdego dnia, koniecznie sięgnij po tę pozycję!

- **PMS - SPRAWDŹ, CZY GO MASZ** — kwestionariusz oceniający poziom objawów
- **DEFINICJE** — czym jest PMS
- **DIETA** — pierwsza pomoc przy objawach fizycznych
- **TECHNIKI ZMIANY NASTROJU** — jak sobie radzić z objawami psychicznymi
- **DLA MĘŻCZYZN** — jak sobie poradzić z kobietą z PMS
- **RELACJE Z INNYMI** — jak żyć bez konfliktów

**OSOBYŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 7 2 3 1

 **Księgarnia internetowa:**  
<http://sensus.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszkii 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

**Cena 21,90 zł**

ISBN 978-83-246-3397-5



9 788324 633975