



Предменструальное дисфорическое расстройство (ПДР) - тяжелая форма предменструального синдрома (ПМС). Около 75% женщин детородного возраста подвержены ПМС. Приблизительно 2 - 10% из них страдают ПДР.

### **Симптомы ПДР:**

- \* печаль, безнадежность, самоосуждение;
  
- \* напряжение, тревога;
  
- \* частая перемена настроений с приступами слезливости;
  
- \* постоянная раздражительность, гневливость, конфликтность;
  
  
- \* изменения аппетита с перееданием или потребностью в специфической (иногда несъедобной) пище;
  
- \* снижение интереса к привычным видам деятельности;
  
- \* трудности концентрации внимания;
  
- \* усталость, недостаток энергии, сонливость;
  
- \* соматические симптомы (напряженность или боль в молочных железах, чувство разбухания тела или прибавки массы тела, головные, суставные и мышечные боли).
  
- \* Нарушения сна (сонливость или бессонница)

Эти симптомы препятствуют профессиональной деятельности, обучению, нарушают межличностные отношения. Если перечисленные симптомы появляются за 10 - 14 дней до предполагаемого начала менструации и исчезают без вашего вмешательства, когда начинаются месячные, не исключено, что вы страдаете ПДР. Чтобы определить это наверняка, обратитесь к терапевту или семейному врачу.

## **Причины ПРД**

Точные причины ПРД неизвестны. Гормональные изменения, предшествующие менструации, могут быть одной из причин ПРД. Пережитый стресс, депрессия и семейная предрасположенность к ПМС или ПРД также увеличивают вероятность развития этого расстройства.

## **Диагностика ПРД**

Для диагностирования ПРД врач проверяет наличие симптомов, соотносит их с менструальным циклом и проводит осмотр. Также вам предложат заполнять специальную форму, в которой нужно отмечать симптомы в течение нескольких недель. Анализы не позволяют диагностировать ПРД.

## **Лечение ПРД**

Лечение зависит от тяжести протекания ПРД. Если симптомы проявляются в легкой форме и причиняют особых неудобств, врач порекомендует внести некоторые изменения в рацион питания или образ жизни. В особо тяжелых случаях прибегают к лекарственной терапии.

## **Полезные лекарства**

Некоторые лекарства, которые используются для лечения ПМС, также применяются и для лечения ПРД. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина помогают усилить действие серотонина, химического вещества головного мозга.

## **ПРД и депрессия**

ПРД еще не означает, что у вас депрессия. Некоторые лекарства помогают при лечении и депрессии, и ПРД.

## **Время приема лекарств**

Некоторые лекарства от ПРД следует принимать за 10 - 14 дней до предполагаемого начала менструации.

## **Другие варианты лечения**

Если лекарственная терапия окажется неэффективной, врач порекомендует другие варианты лечения, в зависимости от вашего образа жизни и состояния здоровья.