

**M**ožno ste to na sebe pri pozorovaní vlastného menštruačného cyklu už zistili. Že jeho najťažšou fázou je PMS, čiže obdobie tesne pred menštruáciou. Možno sa vtedy cítite nervózne, unavené, všetko vás bolí, na nič nemáte náladu a najradšej by ste sa nechali vystreliť na inú planétu, aby vám celý svet dal pokoj. Táto fáza však neprináša len ťažkosti či psychickú nepohodu. Ženám totiž ponúka obrovský bonus, ktorý im pomáha napredovať nielen v osobnom, ale aj pracovnom živote. O takomto dopingu muži môžu len snívať, tak možno prišiel čas pozerať sa naň inak a využiť ho vo svoj prospech, no nie?

## PMS existuje

Kolotoč, v ktorom sa pohybuje ženského telo od jeho dospievania po starobu, sa začína obdobím pred menštruáciou, čiže stavom označovaným ako PMS. Aj podľa MUDr. Michaly Harbulákovej, lekárky a gynekologičky z centra GYN-FIV v Bratislave, predmenštruačný syndróm nie je žiadny výmysel ani mýtus. „Ide o cyklicky sa opakujúci proces počas druhej fázy menštruačného cyklu a postihuje v rôznej miere ženy na celom svete. Spojenie fyzických a psychických príznakov súvisí s hormonálnymi zmenami v ženskom tele a biochemickými zmenami v jej centrálnom nervovom systéme. Od PMS treba odlišiť predmenštruačný dysforický syndróm, ktorý sprevádzajú podobné príznaky, ale závažnejšej intenzity. Tie ovplyvňujú život ženy výrazne negatívne. Vtedy je potrebné vyhľadať odbornú pomoc,“ tvrdí lekárka.

## Telo si s nami robí, čo chce

Povedzme si otvorene, o PMS sa nehovorí v pozitívnom zmysle, dokonca aj muži sa už naučili o ňom vtipkovať. Možno vám aj ten váš niekedy šplechol medzi oči nevinnú poznámku v štýle - čo si taká nervózna, máš PMS? A nie, radšej nebudeme počítať, koľko hádok má táto veta na svedomí ani koľko vypätých nervov pri nej prasklo, aj keď, budme úprimné, dievčatá, aspoň omrvinka pravdy na tých slovách bude. Pretože niekedy si ženy ani samy sebe nerozumejú, nechápu, čo sa s nimi deje, a neuvedomujú si, že predmenštruačná fáza je obdobie, ktoré má na pracovný život, vzťahy aj celkové fungovanie a predovšetkým na celkové vnímanie vlastnej osobnosti veľký vplyv. Oveľa väčší, než si dokážu pripustiť. Príroda to totiž zariadila tak, že počas 21. až 28. dňa menštruačného cyklu si telo so ženou robí, čo chce. Zažíva postupný úbytok vytrvalosti a pokles mentálnych schop-

ností, narastá vnútorný tlak, agresivita a keď sa k tomu pridá precitlivenosť, náhle zmeny nálad, prívaly emócií a najhlbších vnútorných pocitov, je to jeden veľký chaos. Najmä psychický. A čo je najhoršie, je to záťažový stupeň nielen pre ženu, ale aj pre jej okolie, ktoré sa pred týmto cyklickým vnútorným nepokojom potrebuje brániť. Ťažkosti zvyčajne odznejú s nástupom menštruačného krvácania. Predmenštruačné obdobie najčastejšie sprevádza podráždenosť, zmeny nálad, úzkosť a smútok. Z fyzickej stránky sa objavuje bolesť hlavy, celková únava, nadúvanie alebo citlivosť prsníkov. Intenzita príznakov má široké rozpätie, od slabšieho, ľahšie zvládnuteľného diskomfortu až po celkovú nevoľnosť, ktorá si vyžaduje krátkodobú práceneschopnosť,“ vyratúva prejavy doktorka Michala Harbuláková.

## Príčina? Stále neznáma

Presné dôvody, pre ktoré sa v tele ženy objavuje PMS syndróm, veda doteraz neodhalila, aj preto sa zatiaľ nedá ani liečiť, ani odstrániť. Samozrejme, hlavnú úlohu tu hrajú hormóny a špeciálne žlté teliesko (corpus luteum), pretože vytvára progesterón, ktorý pripravuje sliznicu na uhniezdenie vajíčka. Tento hormón reguluje aj časť mozgu, ktorá má pod kontrolou teplotu tela, ale tiež uvoľňuje svalstvo maternice aj čriev, preto často vyvoláva pocit nafúknutosti.

Existuje však niekoľko metód, ktoré tieto nepríjemné stavy dokážu dostať pod kontrolu a umožnia žene žiť plnohodnotný život aj v predmenštruačnom období.

„Celkovému pohodliu prospieva zníženie stresu, vyvážená, nutrične hodnotná strava s nižším obsahom soli, dychové a relaxačné cvičenia či abstinencia od alkoholu a fajčenia. Magnézium napomáha zmierniť celkovú tenziu a má priaznivý vplyv aj na migrénu a kŕče. U žien, ktoré neplánujú tehotenstvo, sa osvedčila liečba hormonálnou antikoncepciou. Pri bolestivých symptómoch pomôžu najčastejšie nesteroidné antiflogistiká. Ak pretrváva psychický diskomfort, môže si to vyžadovať liečbu anxiolytikami a antidepresívami, ale len v spolupráci so psychiatrom a psychoterapeutom,“ upozorňuje gynekologička.

PMS toho dokáže oveľa viac, aktivuje schopnosť kreatívne písať, vášnivo a od srdca komunikovať, schopnosť vizuálne tvoriť a predstavovať si, komponovať hudbu, dosahovať osobné ciele a túžby, rozpoznávať skryté príležitosti, vytvárať nápady aj pri minime informácií. A tiež intuitívne porozumieť zložitým teóriám, opustiť všetko zastarané a nepotrebné, odhaliť problémy a neefektívne oblasti, dokonale upratať, vytvárať priestor a poriadok.

# PMS pre kariéru?



Že vás sa PMS netýka a doteraz ste si ho na sebe nevšimli? Tak to si môžete gratulovať, pretože syndróm postihuje až tri zo štyroch žien, niekedy pravidelne každý mesiac. Podľa Mirandy Grayovej, ktorá napísala knihu *Cyklická žena a pracuje* aj ako lektorka alternatívnej medicíny, sa však dá s týmto syndrómom krásne pracovať. Stačí, ak ženy pochopia, ktoré veci im v tomto období nejdú a ich riešenie prenechajú na neskôr. A naopak, sústredia sa na tie aktivity, ktoré vtedy stúpajú na sile a začnú z nich naplno ťažiť.

## Výhody PMS

Jednou z užasných schopností, ktoré sa môžu prejaviť práve v predmenštruačnom období, je schopnosť meditovať. Miranda Grayová dokonca tvrdí, že všetky ženy majú prirodzenú schopnosť dosahovať počas svojho cyklu posilňujúce a relaxačné úrovne meditácie, o akých môžu meditujúci muži iba snívať. Lahko tiež dokážu preniknúť do časti mozgu, ktorá v sebe uchováva všetky skúsenosti, dokonale vnímajú svet naokolo a uvedomujú si jeho pre-

pojenia aj synchronicitu. Dokonca sa vtedy výrazne zlepšuje aj koordinácia, priestorové videnie a manuálne zručnosti dosahujú špeciálne vysoké parametre. Jedným zo spôsobov, ako si ich otestovať, je venovať sa v tejto fáze nejakému športu, nie však vytrvalostnému.

PMS však toho dokáže oveľa viac, aktivuje schopnosť kreatívne písať, vášnivo a od srdca komunikovať, schopnosť vizuálne tvoriť a predstavovať si, komponovať hudbu, dosahovať osobné ciele a túžby, rozpoznávať skryté príležitosti, vytvárať nápady aj pri minime informácií. A tiež intuitívne porozumieť zložitým teóriám, opustiť všetko zastarané a nepotrebné, odhaliť problémy a neefektívne oblasti, dokonale upratovať, vytvárať priestor a poriadok, ale dokonca aj odstraňovať emocionálne bloky či staré správanie a vzorce. Dosť na to, aby sme túto fázu cyklu vo svojej kariére začali brať vážne, však?

## Na čo pozor?

Samozrejme, predmenštruačný syndróm má aj svoje slabšie stránky, lektorka alternatívnej medicíny Miranda Grayová vysvetľuje, že u žien oslabuje logické myslenie aj snahu riešiť problémy spoločne. Zároveň utlmuje empatiu, pokusy o tímovú prácu či rozbiehanie nových projektov. A na neskôr by ste si mali nechať aj zmenu životosprávy a štruktúrované vzdelávanie, kde sa vyžaduje analytické myslenie. A ak sa to dá, aj pohovory do novej práce si naplánujte na iné obdobie, pretože medzi 21. a 28. dňom menštruačného cyklu majú ženy zníženú schopnosť pozitívne hovoriť o svojej osobe aj o vlastnom živote. Povedané v skratke, v tomto období sa nevieme až tak predať a hoci sa to nezdá, aj za to môžu hormóny. Aj preto nemá zmysel s nimi bojovať, ale zariadiť si to tak, aby „makali“ v náš prospech. Dokonca ani PMS syndróm nemusí byť pre ženu otravný, stačí si z neho urobiť spojenca. V živote aj v kariére. **E**

Danka VILHANOVÁ  
Foto Shutterstock

**STAČÍ SI PRACOVNÉ POVINNOSTI  
NAPLÁNOVAŤ PODĽA SVOJHO CYKLU  
A V KARIÉRE BUDE VŠETKO FIČAŤ AKO  
HODINKY. A ÁNO, MYSLITE  
AJ NA SVOJE PMS, KEĎ JE ŽENSKÁ  
KREATIVITA NA VRCHOLE.**



# EMMA

## KAPSULA

*Mirka Dobiš*  
**JE KRÁLOVNOU**  
*v organizovaní*  
**ŠATNÍKA**

## SÉRA

**SILA,**  
*čo všetko sa*  
**V NICH**  
*skrýva*

**POZOR**  
*na*  
**KREDITKU!**  
**NEBEZPEČNE**  
*krásne fashion*  
**TRENDY**

# UPDATE

**TERAZ**  
**JE TÁ SPRÁVNA**  
**CHVÍĽA ZMENIŤ**  
**DŽOB ALEBO**  
**ŠKOLU**

## PMS

**PRE**  
**KARIÉRU**

*Vytažte konečne*  
*zo svojho*  
*z cyklu*

CENA: 3,29 €  
CENA PRE PREDPLATITEĽOV: 2,66 €

**m**  
NEWS MEDIA  
publishing

