

# 6th International Conference on Obstetrics, Infertility and Mental health



مروری بر نقش نشخوار ذهنی در اختلال ملال پیش از قاعدگی به عنوان یک راهبرد تنظیم

هیجانی ناکارآمد

نویسنده: سمیرا پیازچیان لنگرودی

کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران

چکیده

برخی از رویدادهای زندگی زنان در سال های طبیعی باروری از جمله چرخه قاعدگی، اغلب با شکایت های جسمی و روانی همراه است. نشانه های پیش از قاعدگی خفیف تحت عنوان سندرم پیش از قاعدگی و نوع شدید آن تحت عنوان ملال پیش از قاعدگی توسط بسیاری از زنان تجربه شده و به درجات مختلف، منجر به افت کیفیت زندگی و عملکرد آنان می شود. شدت علائم و پریشانی در اختلال ملال پیش از قاعدگی بیشتر بوده و نشانه ها عمدتاً ماهیت عاطفی و خلقی دارند. مبتلایان به این اختلال، احساس نارضایتی از روابط اجتماعی، سازگاری اجتماعی مختل، کاهش قابل توجه کارایی شغلی و مشکلات خانوادگی و بین فردی مضاعف را در طول این مرحله گزارش می کنند. هدف از مقاله حاضر، مرور نقش نشخوار ذهنی به عنوان یکی از مولفه های تنظیم هیجانی و یک عامل موثر در ایجاد یا تشدید افسردگی در زنان مبتلا به اختلال ملال پیش از قاعدگی است.

کلمات کلیدی: اختلال ملال پیش از قاعدگی، سندرم پیش از قاعدگی، تنظیم هیجانی، نشخوار ذهنی