

АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНОГО СИНДРОМА СРЕДИ СТУДЕНТОК АГМУ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Мартыненко М. А.

Научный руководитель: Старчикова М.В., к. соц. н., доцент кафедры социально-гуманитарных наук, магистр психологии

В данной статье рассмотрены основные причины и факторы риска развития психосоматических проблем предменструального синдрома у девушек-студенток АГМУ, определено место психосоматики в жизни современных студенток, находящихся в хроническом стрессе и зачастую подвергаемых интеллектуальным нагрузкам. Выявлены психоэмоциональные симптомы, возникающие перед менструацией, установлена взаимосвязь между эмоциями и психологическими проявлениями, сопровождающими менструацию, представлены психологические причины, которые могут вызывать соматические боли в предменструальный период. Даны рекомендации по профилактике психосоматических заболеваний, определена прямая зависимость тяжести ПМС от морального, физического состояния, режима дня, сопутствующих заболеваний, питания и т.д.

Ключевые слова: *психосоматика, психосоматические расстройства, предменструальный синдром, факторы риска.*

This article examines the main causes and risk factors for the development of psychosomatic problems of premenstrual syndrome in female students of ASMU, identifies the place of psychosomatics in the lives of modern female students who are under chronic stress and are often subjected to intellectual stress. The psychoemotional symptoms that occur before menstruation have been clarified, the relationship between emotions and psychological manifestations accompanying

menstruation has been established, and the psychological causes that can cause somatic pain during the premenstrual period have been presented. Recommendations on the prevention of psychosomatic diseases are given, and the direct dependence of the severity of PMS on mental and physical condition, daily routine, concomitant diseases, nutrition, etc. is determined.

Keywords: *psychosomatics, psychosomatic disorders, premenstrual syndrome, risk factors.*

Актуальность

Предменструальный синдром чаще всего бывает связан с медицинскими и социальными аспектами влияния данного состояния на жизнь современных студенток [1, с. 106-111]. Большинство девушек в современном ритме жизни могут столкнуться с предменструальным синдромом в условиях дефицита времени, отсутствия внимания к себе, своим эмоциям и ощущениям. Симптомы ПМС могут значительно ограничивать повседневную активность, сексуальную жизнь, работу и социальные контакты девушек. Своевременное распознавание и лечение ПМС важно для улучшения состояния студенток АГМУ. Физические и психоэмоциональные проявления ПМС нарушают соматическое и психическое состояние девушек-студенток, могут приводить к снижению их работоспособности, отражаются на всей сфере коммуникативных отношений в профессиональной и личной жизни [2, с. 66-71].

Цель: изучение факторов риска развития предменструального синдрома у студенток АГМУ.

Материалы и методы

Исследование проводилось методами наблюдения, анкетирования, а также был применен анализ и синтез материала.

Результаты

В исследовании приняли участие 160 человек, большинство из них девушки 18-24 лет (53,4%), 25-34 лет (36,4%), 35 лет (8,2%). Анкетирование было направлено на изучение различных аспектов проявления

предменструального синдрома, таких как физические и психологические симптомы, способы управления этими симптомами и влияние на повседневную жизнь. Вопросы из анкеты помогли изучить, насколько предменструальный синдром влияет на качество жизни современных девушек-студенток. По результатам исследования самым частым симптомом, связанным с физиологией в предменструальный период, можно считать нагрубание, увеличение размера и болезненность молочных желез (67,8%), отеки и увеличение веса (64,7%), повышение/понижение аппетита (66,2%), вздутие живота и нарушения стула (54,8%), боли внизу живота (65,1%), боли в области поясницы (53,3%). На вопрос «Какие психологические особенности наблюдаются у Вас перед менструацией», большая часть студенток отметила частые смены настроения (80,2%), нарушение социальных контактов, желание побыть в одиночестве (72,8%), повышенную утомляемость, сонливость, бессонницу (78,4%), забывчивость, снижение концентрации внимания (75,3%). Девушки обуславливают возникновение таких психологических особенностей в предменструальный синдром психологической нагрузкой (71,6%) и стрессовыми ситуациями (70,7%), скорее отсутствием физической нагрузки (59,9%), нежели чем ей самой (56,5%), 37,4% затруднились ответить на данный вопрос, выбрали вариант «не знаю». Для облегчения своего состояния в предменструальные дни студентки практикуют методы релаксации, такие как ванны, массаж, медитация, йога (74,4%), легкие занятия фитнесом (67,8%), психологической поддержкой не пренебрегают 50,7%, на специальных диетах сидят 47,2%, меньшинство (31,6%) используют медикаментозные средства. Девушки, которые регулярно занимаются спортом (75,1%), реже высказывают жалобы перед менструацией, по сравнению с теми, кто активный образ жизни не ведет (22,5%). Абсолютно все респондентки (100%) считают, что их жизнь подвержена стрессам. 68,9% оправдывают свое плохое настроение и самочувствие предменструальными днями. Девушки отметили стресс (74,9%), недостаток сна (71,1%), неправильное питание (43,6%), погодные

условия (21,5%) ведущими факторами, которые ухудшают их самочувствие перед месячными. Практически у всех женщин в опросе предменструальный синдром влияет на их повседневную жизнь (92,7%).

Выводы

Таким образом, представления об этиологии предменструального синдрома включают комбинацию гормональных, нейрохимических, воспалительных и психоэмоциональных механизмов, модулируемых генетическими и социокультурными факторами [3, с. 76-85]. Современные исследования указывают на имеющуюся связь между половыми гормонами и системами эмоциональной регуляции головного мозга. Мысли о наступлении менструации заставляют девушку тревожиться и нервничать в ожидании наступления физиологических и психологических симптомов, сопровождающих ее. Психосоматическое обоснование предменструального синдрома (ПМС) предполагает, что соматические факторы играют первостепенную роль, а психические следуют за биохимическими изменениями, возникающими в результате изменения гормонального статуса. Иными словами, причина ПМС – в дисбалансе половых гормонов эстрогена и прогестерона, а стрессы усугубляют течение ПМС [4, с. 22-28].

Список литературы:

1. Гулиева Л.П., Юренева С.В. Предменструальный синдром: клиника, диагностика и терапевтические подходы. *Медицинский совет*. 2017; 2: 106-111. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2017-2-106-111>. – EDN YIPEDZ.
2. Ледина А.В., Прилепская В.Н., Акимкин В.Г. Предменструальный синдром: распространенность и основные проявления (результаты эпидемиологического исследования). *Эпидемиология и вакцинопрофилактика*. 2014; 2: 66-71. – EDN SBEUNN.
3. Жилыева Т.В. Предменструальные расстройства настроения: этиология, патогенез, диагностика и лечение (обзор литературы). *Проблемы репродукции*. 2015; 21(4): 76–85. – EDN UKSHQN.
4. Белокриницкая Т.Е., Фролова Н.И., Белозерцева Е.П. Дисменорея, предменструальный синдром и синдром предменструального

дисфорического расстройства у девушек-студенток. *Репродуктивное здоровье детей и подростков*. 2012; 1: 22–28. – EDN PBYOKF.

5. Лукашева О.В., Макаров К.Ю., Борцов В.А. [и др.]. Репродуктивное здоровье и поведение девочек-подростков: особенности и факторы влияния. *Бюллетень медицинской науки*. 2025; 2(37): 21-27. <https://doi.org/10.31684/25418475-2025-2-21>. – EDN MREECL.

Поступила в редакцию 19.07.2025

Принята к публикации 22.08.2025

Опубликована 16.10.2025

Как цитировать:

Мартыненко М.А. Анализ распространенности психосоматических проблем предменструального синдрома среди студенток АГМУ и определение факторов риска его возникновения. Материалы X итоговой и I межрегиональной научно-практической конференции научного общества молодых ученых, инноваторов и студентов (НОМУИС) с международным участием, 21-23 мая 2025, АГМУ, г. Барнаул. *Scientist (Russia)*. 2025; 4 (31): 251-255.
