



”Att hålla näsan över vattenytan”

– om OCD och menstruation

Många kvinnor med OCD vittnar om förvärrade symtom i samband med menstruation, vilket även bekräftas i flera vetenskapliga studier. Samtidigt menar forskare att resultaten inte är entydiga och att ämnet behöver undersökas vidare.

Att må sämre både psykiskt och fysiskt i samband med mens är ingenting ovanligt. Forskning visar att tre av fyra kvinnor lider av PMS (premenstruellt syndrom). För tre till fem procent av kvinnorna talar man även om PMDS (premenstruellt

dysforiskt syndrom), vilket innebär att mycket svåra psykiska besvär uppstår tillfälligt i samband med mens. För många kvinnor med OCD, innebär menstruationen snarare att redan befintliga symtom förvärras.

– Det handlade om att hålla näsan över vattenytan och bara ta sig igenom de där dagarna före menstruationen, och sedan ta sig igenom OCD:n under resten av månaden till nästa mens. Det var inget liv att tala om.

Så beskriver Madeleine Nilsson hur hennes tidigare problem med OCD förvär-

rades avsevärt under perioden före menstruationen. Att isolera sig och inte orka interagera med omvärlden blev ett återkommande tema för henne.

Kvinnor världen över bekräftar bilden

Madeleine Nilsson är bara en av alla de kvinnor som varje månad upplever hur menstruationen påverkar OCD-symtomen så pass mycket att livskvaliteten avsevärt försämras. Även om undertecknad inte kan hitta något skrivet i ämnet i befintlig svensk litteratur om OCD, så bekräftas bilden genom några klick på da-

torn. I både chattar och bloggar världen över redogör kvinnor för ett stort lidande, i beskrivningar som påminner om varandra. I ett inlägg skriver en kvinna att hennes enda önskan är att bli inlagd på sjukhus och "gömma sig för världen" under perioden för mens, och att hon upplever att hennes läkare inte tar problemet på allvar.

En tsunami av värsta sort

Bloggaren Elisabeth Pucket skriver att ångesten i samband med menstruationen bäst kan beskrivas som "en tsunami av värsta sort", och att hon under menstruationsperioden inte kan stå emot de tvångstankar som hon normalt kan hantera. Detta får till följd att hon fastnar mer än vanligt, vilket påverkar hennes vardag. Hennes rädsla för smitta och död kan vara så svår att hon tvättar sig om och om igen tills kroppsdelar svullnar. På vägen till jobbet kan rädslan för att handbromsen på bilen inte ska fungera vara så stark att hon inte kan lämna bilen på parkeringen, eftersom hon är så rädd att den ska börja rulla och orsaka någon annan människa skada.

Forskning om OCD och menstruation

I flera vetenskapliga studier bekräftas bilden av de besvär som dessa kvinnor beskriver. I *The Journal of Clinical Psychiatry* redogör forskaren Javier Labad för en retrospektiv studie som han och hans kollegor genomfört och som tydligt indikerar att OCD-symtomen kan förvärras i samband med menstruationen. Forskningsresultaten är dock inte entydiga. I en artikel från 2013 i *Journal of Psychosomatic Research* skriver den brasilianska forskaren Luciana Moriera och hennes kollegor att det finns skillnader när det gäller hur kvinnor med OCD upplever sina symtom i samband med menstruation: enligt deras studier upplever ungefär hälften av kvinnorna en ökad grad av tvång, depressiva symtom, ångest och självmordstankar, medan de övriga inte upplever någon skillnad.

Östrogenets betydelse

Vilka orsaker ligger då bakom att vissa kvinnor generellt mår sämre i samband med menstruation? Författaren Mia Lundin, med specialistutbildning inom gynekologi och obstetrik, skriver i sin bok "Kaos i kvinnohjärnan" om det kvinnliga könshormonet östrogens betydelse för vår psykiska hälsa. Förutom att östrogen reglerar kvinnans fortplantningssystem, så påverkar det produktionen och funktionen av den signalsubstans som får oss att må bra, nämligen serotonin. En till två veckor före menstruationen är östrogennivåerna i kvinnans kropp som lägst, vilket leder till ett underskott av serotonin. Detta kan upplevas i form av oro, retlighet och känslan av att "vara uppe i varv". När östrogenet, under menstruationscykelns andra vecka, åter börjar stiga, ökar även den tillgängliga mängden serotonin i utrymmet mellan hjärnans nervceller, vilket förbättrar humöret och skapar lugn.

Forskning om östrogenets betydelse

Mia Lundin beskriver hur Hadine Joffe, med.dr, och Lee Cohen, med.dr, vid Harvard Medical School i över hundra studier har undersökt sambandet mellan kvinnliga hormoner och hjärnans biokemiska hälsa. De har tydligt kunnat se att kvinnor som varit deprimerade är mer känsliga för återfall i samband med menstruation, efter förlossning, under klimakteriet, och efter menopaus när östrogennivån är låg. Mia Lundin beskriver även en studie som publicerats i *American Journal of Psychiatry* och som visar att över 40 procent av de kvinnor som sökte hjälp vid en psykiatrisk klinik kom dit dagen före menstruation eller på menstruationens första dag då östrogennivån är som lägst.

Behov av mer kunskap

Forskare menar samtidigt att kunskapen om samspelet mellan menstruation och ångest behöver utvecklas och att det behövs mer forskning utifrån hypotesen att det är skillnader i nivån av könshormoner som spelar en avgörande roll. I vår kultur

är menstruationen något privat, något vi oftast inte diskuterar öppet på samma sätt som andra kroppsliga fenomen. Tyvärr kan detta innebära att det kanske upplevs som svårt att ta upp frågor som är kopplade till menstruationen, även vid besök hos läkare. Har man inte full koll på den egna menstruationscykeln kan det även finnas en risk att man inte uppfattar dess koppling till förvärrade OCD-symtom. Det finns allt att vinna på att bli mer lyhörd för sin egen kropp. Ett sätt att öka medvetenheten är att föra dagbok under ett par månader för att uppmärksamma återkommande bättre eller sämre perioder. Är du en av de kvinnor som känner igen dig i att dina tvång regelbundet förvärras i samband med menstruationen är det viktigt att du tar upp detta med din läkare och behandlare, så att ni gemensamt kan komma fram till strategier eller lösningar som kan göra det lättare för dig att leva.

Text: Hannah Mälarnborn

Källor:

Litteratur:

"Kaos i kvinnohjärnan" av Mia Lundin

"Anxiety, Anxiety Disorders, and the Menstrual Cycle" av Sandra T. Sigmon och Janell G. Schartel

Vetenskapliga artiklar:

"Female Reproductive Cycle and Obsessive-Compulsive Disorder" av Javier Labad, José Manuel Menchón, Pino Alonso, Cinto Segalás, Susana Jiménez, and Julio Vallejo, *The Journal of Clinical Psychiatry* 2005;66:428-435

"An exploratory dimensional approach to premenstrual manifestation of obsessive-compulsive disorder symptoms" av Luciana Moreira, Helena Bins, Ricardo Toressan, Claudia Ferro, Thiago Harttmann, Katia Petribú, Mário Francisco do Rosario, Ygor Arzeno Ferrao, *Journal of Psychosomatic Research*. Apr2013, Vol. 74 Issue 4, p313-319. 7p.