

English	Polish / Polski
Premenstrual Syndrome (PMS) Changes in your body's hormone levels before your period can cause physical and emotional changes. This is often known as Premenstrual Syndrome (PMS). A more severe form of PMS is known as Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD). There are lots of different things you can do to help try and ease the symptoms of PMS. You can get help if it impacts your daily life.	Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) Poprzedzające miesiączkę zmiany poziomu hormonów w twoim organizmie mogą powodować zmiany fizyczne i emocjonalne. Stan ten nazywa się zespołem napięcia przedmiesiączkowego (premenstrual syndrome, PMS). Cięższa forma PMS określana jest jako „przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne” (premenstrual dysphoric disorder, PMDD). Możesz zrobić wiele rzeczy, aby złagodzić objawy PMS. Jeżeli PMS negatywnie wpływa na twoje codzienne życie, możesz skorzystać z pomocy.
What to expect There are many possible symptoms of PMS, but typical symptoms include:	Czego się spodziewać? Istnieje wiele możliwych objawów PMS, ale najbardziej charakterystyczne objawy to m.in.:

- mood swings
- feeling down or anxious
- feeling irritable
- feeling bloated – your tummy sticks out more than normal
- headaches
- breast tenderness or changes
- loss of interest in sex
- changes in skin (like spots or dryness)
- changes in appetite
- tiredness and/or difficulty sleeping

These symptoms usually improve when your period starts and disappear a few days afterwards. PMS doesn't affect all people who have periods. But some people can experience very severe symptoms that can affect their everyday life. It's important you speak to your doctor if you feel you need help managing your symptoms.

PMS can occur at any point in your reproductive life – but can worsen during menopause.

It can be helpful to keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app. You can then discuss this with

- wahania nastroju,
- przygnębienie lub niepokój,
- drażliwość,
- wrazenie wzdęcia – wystawanie brzucha bardziej niż zwykle,
- ból głowy,
- tkliwość piersi lub zmiany w piersiach,
- brak zainteresowania seksem,
- zmiany skórne (np. plamy lub suchość skóry),
- zmiany apetytu,
- zmęczenie i/lub trudności z zasypianiem.

Objawy te zwykle ulegają poprawie w momencie rozpoczęcia miesiączki i znikają kilka dni później. PMS nie występuje u wszystkich osób, które mają miesiączki. Niektóre osoby mogą jednak doświadczać bardzo ciężkich objawów, negatywnie wpływających na ich codzienne życie. Powinnaś porozmawiać ze swoim lekarzem, jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy w radzeniu sobie z objawami.

your doctor who can decide if any tests or treatments might be needed.

If you're seeing your doctor, there are some useful pieces of information to think about beforehand:

- the first day of your last period (when it started)
- how many days your period usually lasts
- what was the shortest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)
- what was the longest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)
- how often you need to change your period products on a heavy day
- if you are over 25, when you had your last smear test

PMS może wystąpić w każdym momencie twojego życia reprodukcyjnego – ale może ulec pogorszeniu w okresie menopauzy.

Pomocne może być zapisywanie sobie dat miesiączki i objawów w kalendarzu, dzienniczku lub w aplikacji. Następnie możesz porozmawiać o tym z lekarzem, który zdecyduje, czy potrzebne są jakieś badania.

Jeśli wybierasz się do lekarza, warto wcześniej przygotować sobie kilka przydatnych informacji:

- pierwszy dzień ostatniej miesiączki (kiedy się zaczęła),
- ile dni zazwyczaj trwa u ciebie miesiączka,
- jaki był najkrótszy czas między miesiączkami (od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej),
- jaki był najdłuższy czas między miesiączkami (od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej),
- jak często musisz zmieniać artykuły menstruacyjne w dniach najbardziej intensywnego krwawienia,
- jeśli masz ponad 25 lat, kiedy miałaś ostatnie badanie cytologiczne.

How to help PMS

There are lots of different things you can do to help try and ease the symptoms of PMS:

- gentle exercise – like going for a walk or cycle
- eating a healthy, balanced diet
- taking pain relief like paracetamol or ibuprofen – always follow the manufacturer's instructions
- trying to get 7 to 8 hours of sleep a night
- yoga, breathing exercises and meditation to help reduce stress
- complementary therapies or supplements such as calcium and vitamin D

Jak łagodzić PMS?

Możesz zrobić wiele rzeczy, aby złagodzić objawy PMS:

- łagodne ćwiczenia – takie jak spacer lub jazda na rowerze,
- stosowanie zdrowej, zrównoważonej diety,
- przyjmowanie środków przeciwbólowych, takich jak paracetamol czy ibuprofen – zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami producenta,
- zapewnienie sobie 7–8 godzin snu w ciągu nocy,
- joga, ćwiczenia oddechowe i medytacja pomagające ograniczyć stres,
- terapie uzupełniające lub przyjmowanie suplementów, takich jak wapń i witamina D.

Talking to your doctor

Although PMS symptoms are normal, speak to your doctor if they're affecting your day to day life. There are options and support available to help you, such as:

- hormonal medicine, such as the combined contraceptive pill
- [Cognitive Behavioural Therapy](#)
- some types of antidepressant medications

Rozmowa z lekarzem

Chociaż objawy PMS są normalne, porozmawiaj z lekarzem, jeśli wpływają one negatywnie na twoje codzienne życie. Dostępna jest pomoc, z której możesz skorzystać:

- leki hormonalne, takie jak dwuskładnikowe tabletki antykoncepcyjne,

	• terapia poznawczo-behawioralna (Cognitive Behavioural Therapy, CBT), • niektóre rodzaje leków przeciwdepresyjnych.
Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) PMDD is another term that is used to describe severe PMS. It can occur at any time, but is more often experienced when periods start or during menopause. It's a complex condition where you may experience difficulties with your mental health as well as physical symptoms. Emotional symptoms can include: • mood swings • feeling angry or irritable • feeling tired and disengaged • feeling anxious or tense • feeling overwhelmed • difficulty concentrating • suicidal feelings – if you have suicidal feelings, it's really important to seek help Further information about mental health	Przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne (PMDD) PMDD (premenstrual dysphoric disorder) to inna nazwa służąca do opisania ciężkiej postaci PMS. Choć może pojawić się w każdym momencie, to częściej występuje po rozpoczęciu miesiączkowania lub w okresie menopauzy. Jest to złożone zaburzenie, w którym objawom psychicznym mogą towarzyszyć objawy fizyczne. Objawy emocjonalne mogą obejmować: • wahania nastroju, • złość lub rozdrażnienie, • zmęczenie i brak zaangażowania, • niepokój lub napięcie, • poczucie przytłoczenia, • trudności z koncentracją, • myśli samobójcze – jeśli masz myśli samobójcze, koniecznie zwróć się o pomoc.

Physical symptoms can include: • breast tenderness or swelling • headaches • pain in your muscles and joints • feeling bloated – when your tummy sticks out more than normal • changes in your appetite • tiredness and/or difficulty sleeping If you feel you're experiencing some of these symptoms, speak to your doctor.	Dodatkowe informacje o zdrowiu psychicznym Objawy fizyczne mogą obejmować: • tkliwość lub obrzęk piersi, • ból głowy, • ból mięśni i stawów, • wrażenie wzdęcia – wystawanie brzucha bardziej niż zwykle, • zmiany apetytu, • zmęczenie i/lub trudności z zasypianiem. Jeśli masz wrażenie, że niektóre z tych objawów występują u ciebie, porozmawiaj z lekarzem.
For more information about periods in Polish go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/	Dodatkowe informacje na temat menstruacji w języku polskim można znaleźć pod adresem: https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/
11 July 2022	11 lipca 2022 r.