



English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Premenstrual Syndrome (PMS)</p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>ਪ੍ਰੀਮੈਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Premenstrual Syndrome, PMS)</p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੀਮੈਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Premenstrual Syndrome, PMS) ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। PMS ਦੇ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਮੈਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਡਿਸਫੋਰਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ (Premenstrual Dysphoric Disorder, PMDD) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>

	<p>PMS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>What to expect</p> <p>There are many possible symptoms of PMS, but typical symptoms include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>These symptoms usually improve when your period starts and disappear a few days afterwards. PMS doesn't affect all people</p>	<p>ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ</p> <p>PMS ਦੇ ਕਈ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ • ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ • ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋਣਾ (ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) • ਸਿਰ ਦਰਦ • ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਮਲਤਾ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ • ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ • ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕੀ) • ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

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 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

- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ PMS ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

PMS ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਜਣਨ (ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ) ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਪਰ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਹੈ:

	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ (ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ) • ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ) • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ) • ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ • ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ
<p>How to help PMS</p> <p>There are lots of different things you can do to help try and ease the symptoms of PMS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>PMS ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ</p> <p>PMS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ – ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਲਈ ਜਾਣਾ • ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ – ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ • ਰਾਤ ਨੂੰ 7 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ • ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗਾ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ • ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਜਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਵਰਗੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ
<p>Talking to your doctor</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hormonal medicine, such as the combined contraceptive pill • Cognitive Behavioural Therapy • some types of antidepressant medications 	<p>ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ</p> <p>ਹਾਲਾਂਕਿ PMS ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਹਾਰਮੋਨਲ ਦਵਾਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ • ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ (Cognitive Behavioural Therapy) • ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ
<p>Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)</p>	<p>ਪ੍ਰੀਮੈਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਡਿਸਫੋਰਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ (Premenstrual Dysphoric Disorder, PMDD)</p>

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](#)

Physical symptoms can include:

- breast tenderness or swelling
- headaches
- pain in your muscles and joints

PMDD ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਗੰਭੀਰ PMS ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਪੇਚੀਦਾ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ
- ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹਾਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ [ਆਤਮਘਾਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ](#) ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

[ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

<ul style="list-style-type: none"> • feeling bloated – when your tummy sticks out more than normal • changes in your appetite • tiredness and/or difficulty sleeping <p>If you feel you're experiencing some of these symptoms, speak to your doctor.</p>	<p>ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਮਲਤਾ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ • ਸਿਰ ਦਰਦ • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ • ਅਫ਼ਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ - ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ • ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p>
<p>For more information about periods in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 ਜੁਲਾਈ 2022</p>