

Ученые обнаружили тесную связь между ПМС, ПМДР и психическими расстройствами



Дата публикации: 13.05.2026

Предменструальные расстройства долгое время воспринимались как временные изменения настроения, связанные с менструальным циклом. Однако современные исследования показывают, что у части женщин такие состояния могут быть значительно серьезнее и тесно связаны с психическим здоровьем. Новая масштабная работа шведских ученых подтвердила существование выраженной двусторонней связи между предменструальными расстройствами и рядом психических заболеваний.

Исследование, опубликованное в журнале JAMA Network Open, охватило более 3,6 миллиона женщин и стало одним из крупнейших в этой области. Ученые пришли к выводу, что женщины с историей психических расстройств примерно в два раза чаще сталкиваются с предменструальными нарушениями в будущем. Одновременно наличие предменструального синдрома или предменструального дисфорического расстройства также значительно повышало вероятность последующего развития психических заболеваний.

Наиболее сильная взаимосвязь была обнаружена с депрессией, тревожными расстройствами, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, биполярным расстройством и расстройствами личности. По мнению исследователей, эти состояния могут иметь общие биологические механизмы, связанные с особенностями реакции мозга на гормональные колебания.

Предменструальные расстройства включают широкий спектр симптомов, возникающих во второй половине менструального цикла, обычно после овуляции. У многих женщин симптомы ограничиваются умеренным дискомфортом, раздражительностью или усталостью. Однако при тяжелых формах, особенно при предменструальном дисфорическом расстройстве, симптомы могут становиться настолько выраженными, что серьезно нарушают повседневную жизнь.

У женщин с ПМДР могут возникать сильные перепады настроения, тревожность, подавленность, вспышки раздражительности, нарушения сна, ухудшение концентрации внимания и ощущение эмоционального истощения. В некоторых случаях состояние сопровождается суицидальными мыслями и значительно повышает риск депрессивных эпизодов.

По оценкам ученых, от 20% до 30% женщин сталкиваются с умеренными или тяжелыми формами предменструального синдрома, а тяжелое предменструальное дисфорическое расстройство может затрагивать до 6% женщин репродуктивного возраста. Несмотря на распространенность проблемы, механизмы ее возникновения до сих пор остаются предметом активных исследований.

Главную роль играют гормональные изменения, происходящие в течение менструального цикла. Уровни эстрогена и прогестерона естественным образом меняются каждый месяц, однако у некоторых женщин мозг оказывается особенно чувствительным к этим колебаниям. В результате гормональные изменения начинают влиять на системы регуляции эмоций, поведения и когнитивных функций.

Особый интерес исследователей вызывают нейромедиаторы — химические вещества, обеспечивающие передачу сигналов между нервными клетками. Гормоны способны воздействовать на серотонин, дофамин и ГАМК — системы, напрямую связанные с настроением, тревожностью, мотивацией и эмоциональной стабильностью. Именно эти же механизмы участвуют в развитии депрессии, тревожных расстройств и ряда других психических заболеваний.

Для проведения исследования ученые использовали национальные медицинские регистры Швеции за период более 20 лет. В выборку вошли

женщины в возрасте от 16 до 52 лет, среди которых почти 105 тысяч имели диагностированные предменструальные расстройства.

Исследователи не ограничились обычным сравнением групп. Чтобы исключить влияние наследственности и семейной среды, они также анализировали данные родных сестер. Такой подход позволил более точно оценить, насколько обнаруженная связь обусловлена биологическими механизмами, а не только генетикой или условиями жизни.

Результаты показали, что общие наследственные факторы действительно играют определенную роль, однако не способны полностью объяснить выявленную взаимосвязь. Это означает, что между предменструальными расстройствами и психическими заболеваниями, вероятно, существуют дополнительные физиологические процессы.

Особенно интересно, что двусторонняя связь наблюдалась не для всех психических расстройств. Например, для шизофрении подобной закономерности обнаружено не было. Это может говорить о том, что гормональная чувствительность влияет лишь на определенные системы мозга и типы психических нарушений.

Авторы исследования считают, что полученные данные подчеркивают необходимость более индивидуального подхода к психическому здоровью женщин. В настоящее время симптомы предменструальных расстройств нередко недооцениваются или воспринимаются как обычная часть цикла, хотя в некоторых случаях они могут быть тесно связаны с серьезными эмоциональными и психическими проблемами.

Ученые подчеркивают, что оценка психического состояния женщин должна учитывать менструальный цикл и гормональные изменения. Такой подход может помочь раньше выявлять риски депрессии, тревожных расстройств и других нарушений, а также подбирать более эффективное лечение.

Кроме того, исследование вновь поднимает вопрос о недостаточной изученности женского здоровья в нейробиологии и психиатрии. Долгое время большинство исследований психических заболеваний проводилось без детального учета гормональных факторов, хотя именно они могут существенно влиять на работу мозга.

Исследователи надеются, что дальнейшие работы помогут точнее понять биологические механизмы, связывающие гормональные колебания и психическое здоровье. В перспективе это может привести к созданию новых методов диагностики, персонализированной терапии и профилактики эмоциональных расстройств у женщин.

Современная наука все чаще рассматривает психическое здоровье как результат сложного взаимодействия генетики, гормонов, нейрохимии и окружающей среды. Новое исследование показывает, что менструальный цикл — это не просто физиологический процесс, а важный фактор, способный заметно влиять на эмоциональное состояние и работу мозга.

Ссылка: «Двусторонняя связь между предменструальными расстройствами и психическими расстройствами» DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2026.11765](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.11765).