



פאר מענער, פרויען, חתנים, כלות, טהרת המשפחה מדריכים, מיידלעך, דאקטוירים,
טעראפיסטן, ארגעניזאציעס, פאמיליע און פריינט.

"אוי! עס זענען דא אזויפיל שלום בית צרות!"

האט א רב געקעכט צו מיין מאן.

"מיין ווייב האלט אז **הילף פאר די הארמאנען וועט פארמערן שלום צווישן פארפעלקער און אין אידישע שטובער, און וועט ראטעווען שלום בית.**" האט אים מיין מאן געענטפערט.

דער רב האט זיך קוים געקענט גלויבן און געזאגט פאר מיין מאן, "איך קום יעצט פון א זיצונג – א טראגעדיע! א פארפאלק מיט עטליכע קינדער האלט זיך יעצט ביים צוטיילן טאקע צוליב די דאזיגע פראבלעם! זיי כאפן נישט אז זייערע מיספארשטענדענישן קומען נישט צוליב א שוועריגקייט אין זייער פארבינדונג, נאר עס קומט פשוט צוליב דעם חודש'ליכן סדר."

מיין מאן האט אים געזאגט אז מיר ארבעטן יעצט צו ברענגען אויפמערקזאמקייט צו די טעמע כדי צו העלפן מענטשן. דער רב האט תיכף געאפפערט אונז ארויסצוהעלפן מיט געלט צו קענען אוועקשטעלן די גאר וויכטיגע ארגעניזאציע. ווירקליך, אין תשס"ז האט נועם זיב געעפנט אירע טויערן און אנגעהויבן צו אדרעסירן די נושא.

די אויבנדערמאנטע מעשה איז געווען דאס וואס האט אונז געגעבן די מוט צו פארשפרייט די אינפארמאציע וואס איך אליין האב זיך איבערצייגט איז אמת און הילפבאר. די צופרידענע גריסן וואס מיר הערן צוריק ווייזט אונז וויאזוי מענטשן האבן זיך געקענט באפרייען פון זייערע סימפטאמען איינמאל זיי האבן געהאט די וואוסנשאפט און פארשטאנד וואס עס פאסירט, און געוואוסט וויאזוי זיך צו ספראווען מיט די שוועריגקייטן וואס געהער צו PMS (Premenstrual Stress). עס האט אויפגעראכטן אידישע שטובער און לעבנס!

נאכפאלגנדיג דעם בריוו וועט איר געפונען א ליסטע פון PMS סימפטאמען, אינפארמאציע אויף PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder) וועלכע איז נאך א שווערערע סארט PMS, די אינהאלט בלאט פון די בוך וואס מיר געהאלפן, עצות פון ווייטאמינען (nutritional supplements), ביישפילן פון די ליידן וואס מענטשן גייען אדורך, מעשיות וואס מיר האבן געהערט, און גוטע גריסן וואס מיר האבן באקומען. מיר האבן אויך אינפארמאציע וועגן פערמענאפאז, פאסטן מעאפאז, און פאסטנאטאל דעפרעסיע. איר קענט דאס געפונען אויף אונזער וועבזייטל אדער דורך זיך פארבינדן מיט אונז דירעקט.

ביטע טיילט מיט די אינפארמאציע מיט אנדערע. האלט זיך נישט אפ פון זיך פארבינדן מיט מיר צו פרעגן סיי וועלכע פראגעס, צו מיטטיילן אייער אייגענע הילפבארע אינפארמאציע וואס אנבאלאנגט פרויען געזונטהייט, אדער צו דערציילן אייערע גוטע גריסן בס"ד.

א גוטן,

יישר כח פאר'ן נעמען די צייט צו לייענען דעם בריוו. עס איז וויכטיג צו באטאנען אז נישט איך, און אויך נישט מיין פאמיליע, ווערן באצאלט צו רעקאמענדירן די ביכל, די וויטאמינען, Femmar, אדער די אינפארמאציע. דאס איז א בלויזע חסד.

קודם כל, איידער איך האב זיך אויפגעשטעלט צו רעדן איבער די נושא ברבים, האב איך אנגעפרעגט ביי הרב פאלק זצ"ל אויב מיטטיילן מיין פערזענליכע איבערלעבעניש וועט זיין קעגן די גדרי הצניעות. זיין ענטפער איז געווען, "ניין, נישט אויב עס וועט פארמינערן די לייזן פון אנדערע." דאס איז טאקע וואס עס האט אויפגעטון און וואס עס טוט ווייטער אויף ב"ה.

די פאלגענדע אינפארמאציע איז באוואוסט פאר אנדערע דורך די אלגעמיינע מידיע, אבער קומט געווענליך נישט אן צו די פרויען אין אונזער געמיינדע וואס דארפן הילף. דעריבער בעט איך אייך צו שיקן מענטשן צו אונזער וועבזייטל www.hormonalhealth.org אדער צו אונזער ארגעניזאציע - sd@noamziv.org / 0044 161 798 9415.

אונזער טעמע איז Premenstrual Stress/Tension (PMS), וואס האט שוין גורם געווען אסאך ווייטאג ביי אידישע משפחות, און פירט אפטמאל צו ערנסטע שלום בית פראבלעמען. PMS איז א צונויפזאמלונג פון פיזישע און גייסטישע סימפטאמען וואס פאסירן איידער די ווסת הויבט זיך אן און גייען אוועק גלייך אדער קורצליך נאך וואס די ווסת קומט אן. די סימפטאמען ווערן געווענליך ערגער נאכדעם וואס מען האט קינדער. די פאלגענדע פסוק רעדט זיך פון די ווייטאג פונעם סייקל און די ווייטאג פון קינדער האבן.

מדרש רבה בראשית "הרבה ארבה עצבונך והרנך" זה צער העדוי (פ' ווסת נידות)

לויט א שטודיע וואס די NHAS (National Health Advisory Service), וואס רופט זיך היינט Femmar, האט ארויסגעגעבען, האט מען געפונען אז איבער 73% פון אלע פרויען אין די UK וואס זענען אין די יארגאנג פון האבן קינדער לייזן אויף עפעס אן אופן.

צוליב וואס דאס איז זייער א **פריוואטע** ענין, טוען מענער, ווייבער, קינדער און יונגע מיידלעך **ליידן און שווייגן הינטער פארמאכטע טירן**.

עס זענען פארהאן יונגע מיידלעך וועמען די עלטערן טוען נישט באהאנדלען ווי עס דארף צו זיין, ווייל זיי מיינען אז זיי זענען סתם חוצפה'דיג אדער שווער, ווען באמת טוען זיי לייזן עפעס וואס זייער מאמע איז מעגליך קיינמאל נישט דורכגעגאנגען. זייער אויפפירונג איז גאנץ מעגליך א רוף פאר הילף. עס זענען פארהאן פרויען וואס לייזן פאר א גרויסע טייל פונעם חודש. פארבינדונגען זענען אפטמאל שרעקליך אנגעצויגן און דאס פארפאלק קען מיינען אז זיי האבן ערנסטע

פראבלעמען, ווען עס איז באמת פשוט צוליב די הארמאנען און עס קען ווערן אויסגעהיילט, אדער כאטשיג פילפאכיג פארבעסערט, ביז א קורצע צייט. מענער און ווייבער קענען אפשר וויסן אז דאס איז אלעס פארבינדן צו דעם חודש'ליכע סדר, אבער די קליינע אומשילדיגע קינדער קענען נישט פארשטיין וואס עס גייט פאר. בעז"ה קענען די אלע אומבאקוועמליכקייטן זיין עפעס פון די פארגאנגענהייט.

נאך די געבורט פון איינע פון מיינע קינדער בין איך פערזענליך אדורך די שוועריגקייט, און איך האב ב"ה גלייך איינגעזען אז דאס איז נישט נארמאל פאר מיר. מיט סייעתא דשמיא האט מיר א חבר'טע פארגעשלאגן צו קויפן א בוך מיט'ן נאמען "No More PMS!" געשריבן דורך מאריאן סטוארט (Vermillion – London, 1997). די ביכל האט, מיט איר הילפבארע אינפארמאציע און מערערע מעשיות שהיה (עטליכע גאר ערנסטע געשעענישן), געהאלפן סיי מיין חבר'טע און אויך נאך אנדערע.

די איינפלוסרייכע שרייבערין, מאריאן סטוארט, איז די גרינדער פון Femmar (די געוועזענע NHAS) און זי האט, אין פארלויף פון צענדליגע יארן, געהאלפן הונדערטער טויזענטער פרויען פון איבער די גאנצע וועלט מיט פארשידענע געזונטהייט און הארמאן אנגעלעגנהייטן.

די עצות וואס זי גיבט אין דעם בוך נעמט אריין דריי חלקים:

1. טוישן די דיעטע, ד.מ. עסן מער מאכלים וואס האבן מאגנעזיום (צ.ב. אוואקאדא, ניס, טונא, לעגומס) און פטור ווערן פון אלע סארטן קאפעין (קאווע, טשאקאלאדע, קאוק, דר. פעפער, פעפסי, קאקאו, א.ד.ג.) רעדבוש/ראויבאס טיי האט נישט קיין קאפעין.
2. ווייטאמינען וואס זענען באזירט אויף סייענס און זענען אדורך רעכטע קלינישע שטודיעס. זעט ווייטער פאר די גענויע סארט. עס קען זיך אויך מאכן אז סופלעמענטן זאלן שטערן געוויסע מעדיצינען – נעמט דאס אין אכט בעפאר איר נעמט עס.
3. מעסיגע איבונגען אויף א רעגלמעסיגע אופן.

הילף אין די נושא מיינט אריינברענגען שלום אין הייזער, פארשפארן אנגעצויגנקייט אין שטובער, פארבעסערן דאס לעבן און פארבינדונגען פון יעדעם, ספעציעל פון די וואס האבן נאך זאכן וואס דרוקן זיי אויפ'ן געמיט, אזויווי אנדערע פארבינדונגס פראבלעמען, ארבעטס פראבלעמען, שווערע קינדער, פינאציעלע דרוק, זארגן, עסן דיסארדערס, צושטערטע שלאף און פיזישע קראנקהייטן.

פילע פרויען כאפן אפילו נישט אז די סיבה פארוואס זיי קענען זיך נישט ספראווען מיט זייערע טעגליכע אויפגאבעס איז פשוט צוליב טוישונגען אין זייערע הארמאנען, וואס דאס טוט צוברענגען די סימפטאמען אלס א רעזולטאט פון א מאנגל אין נוטריענטן.

יונגע מיידלעך האבן מורא פון שידוכים און חתונה האבן, ווייל זיי שעמען זיך מיט די טוישונגען אין זייער גוסטע. א פרישע אינגערמאן קען ווערן שטארק שאקירט ווען ער באמערקט א פלוצלינגדיגע טויש אין זיין ווייב'ס כאראקטער. בלויז עטליכע טעג פון די אויפפירונג איז גענוג אים צו איינרעדן אז עס איז דא אן ערנסטע פראבלעם מיט די מענטש מיט וועמען ער האט חתונה געהאט. עס ווערט אלס שווערער וואס גרעסער די משפחה איז, ווייל עס זענען דא פיל מער זאכן וואס מען דארף טון, אפילו בשעת די גייסטישע און פיזישע ליידן זענען גאר שטארק. די אומבאהאנדלטע דרוק קען ברענגען מיט זיך ערנסטע קאנסעקווענצן, אפילו ביז זיך ח"ו גט'ן.

איך שפיר אז איך האב אנדעקט אן אוצר וואס איך מוז מיטטיילן מיט אנדערע. ווען מען העלפט זיך אין די פרט, ווערט מען א רואיגערע, פרייליכערע פרוי – עפעס פון וואס יעדער האט הנאה.

נאכפאלגנדיג די בריוו איז א ליסטע פון פארשידענע סימפטאמען און א קאפיע פון די אינהאלט בלאט פון די בוך וואס האט מיר געהאלפן. פרויען וואס לייענען די ביכל וועלן מער נישט שפירן אליין אדער אנדערש. מענער וועלן קענען בעסער פארשטיין און רחמנות האבן אויף זייערע ווייבער, טעכטער, און פרויען ארבעטער.

יעדע פרוי און מיידל וואס ליידט איז אנדערש – האט אנדערע סימפטאמען, איינער מער איינער ווייניגער, איינער לענגער איינער קורצער. עס זענען דא וואס האבן עס פאר 2-3 טעג בעפאר, און אנדערע וואס האבן עס פאר 3 וואכן אין חודש. דער פראבלעם איז שטארק פארשפרייט און קען ווערן באהאנדלט. מען קען זיך דערפון ערהוילן אין 1-4 חדשים.

די פאלגענדע זאכן קענען ערגער מאכן די סימפטאמען:

- קאנטרעסעפטיוו גענומען דורכ'ן מויל (דאס קען צוברענגען און שטארק ערגער מאכן די ליידן)
- זיין עלטער פון 30-40
- קימפעט
- אפּוּוּעזנֶהייט פון פיזישע איבונגען
- אפּעראציעס
- לענגערע צייט אפשניט פון זייגן א קינד. (בעפאר'ן געבורט, נעמט דאס קינד קודם די נוטריענטן און דאן גייט דאס צו די מאמע. בשעת'ן זייגן, גייען אויך די נוטריענטן קודם צום קינד. ווען מען איז כסדר אדער שוואנגערדיג אדער זייגעדיג, קומט דאס פאר איינמאל און נאכאמאל. א פרוי וואס האט אזוי אויך צו ווייניג נוטריענטן, קען באקומען PMS אדער קענען זיך אירע נוטריענטן פארמינערן צוליב דעם חודש'ליכע סדר. אוודאי איז געבוירן און זייגן קינדער א ברכה, אבער פארט מוז מען טון דערצו אז עס זאל נישט פאסירן קיין PMS אדער פראבלעמען נאכ'ן געבורט אויב פירט דאס צו אזא סארט מאנגל אין נוטריענטן איינמאל און נאכאמאל.)

איך בעט אייך מיט מיין גאנצע הארץ אז איר זאלט מיטטיילן די אינפארמאציע מיט די וועלכע דארפן עס האבן. איך האב נישט קיין פראבלעם צו רעדן צו איינער וואס דארף מוטיגונג צו אויספאלגן די עצות. איך בין אבער בכלל נישט קוואליפיצירט צו געבן מעדיצינישע אנווייזונגען. עס איז נישט דא קיין שענערע זאך ווי א שטוב מיט שלום און געמיינזאמע, פארשטענדליכע פארבינדונגען. דער וואס באקומט דעם בריוו האט יעצט די געלעגנהייט צו צוריקברענגען שלום און העלפן די מענער, ווייבער, מיידלעך, און קינדער וואס ליידן.

כל טוב.

מיט דאנק צו השי"ת,



מרת. שרה דבורה קרייסלר

נ.ב. אויב איינער קלערט אז דאס איז פשוט א פאל פון איינער וואס דארף זיך אויסלערנען צו זיין מער פארשטענדליך אדער ארבעטן אויף זייערע מדות, האבן זיי א גרויסן טעות. דאס קומט מעגליך צוליב דעם וואס ה' האט זיי געהיטן פון די ליידן פון PMS. א פרוי וואס האט נישט מיטגעמאכט קיין הארמאנעל סטרעס קען נישט פארשטיין וואס עס פאסירט און ווי ערנסט די סימפטאמען זענען. עס איז עכט. ביטע שיקט ווייטער די אינפארמאציע, אפגעזען פון וואס איר האלט דערפון, ווייל איר קענט מעגליך ראטעווען א משפחה.

PMS סימפטאמען

הארמאנען האבן גאר א שטארקע ווירקונג אויף גוסטע און אויפפירונג. פאלגענד זענען די סימפטאמען. די שטארקייט דערפון ווענדט זיך לויט דעם מענטש וואס האט עס.

PMS A (אנגעצויגנקייט) 80% פון ליידנדע

- נערוועזיקייט
- טוישונגען אין גוסטע (ביז צו גאר שטארקע אויפרעגעניש)
- ווערט גרינג נערווירט
- אנגעצויגנקייט

PMS H (אנגעפילט מיט וואסער) 60% פון ליידנדע

- צונעמען וואג
- געשוואלענע גלידער
- ווייטאג, געשווילעכץ אדער הייקעלע ברוסטן
- אנגעבלאזענע בויך

PMS C (גלוסטעניש) 40% פון ליידנדע

- קאפּווייטאג
- גלוסטן צו זיסווארג און טשאקאלאדע
- שטערקערע אפעטיט
- הארץ קלאפענישן
- מידקייט
- שווינדלען/שוואכקייט

PMS D (דעפרעסיע) 20% פון ליידנדע

- דעפרעסיע
- פארגעסט גרינג
- וויינען
- צומישעניש און אומרויגקייט
- קען נישט איינשלאפן

אנדערע סימפטאמען

צומישעניש, אומבאלימפערטקייט, וואקלענישן, שלעכטע געדאנקען (אזוויי זיך נעמען דאס לעבן), שרעק פון ארויסגיין פון שטוב, שווערע ווייעדיגע פיס, אלגעמיינע ווייטאגן, מויל גערוך, שטארקע דורשט, דראנג צו ווארפן זאכן, הייכל צו מוזיק און ליכטיגקייט, פארמערטע פיזישע אקטיוויטעט, רוקן ווייטאג, ווייטאגן אין די אונטערשטע טייל פונעם בויך, פארמינערטע אינטערעסע אין פריוואטע ענינים, מויל בלאטערן, פנים בלאטערן, פיינטשאפט, געשוואלענע בויך, ווינט, עצירות, שלשול, בלאטערן, אויסשלאגן, סיסטייטיס, געשוואלענע קנעכל, ווייעדיגע ביינער, העי פיבער, אומרויגקייט.

די סימפטאמען קענען ברענגען צו אומקאנטראלירטע אויפפירונגען (צ.ב. שרייען, פאטשן, אדער וויי טאן קינדער פון גרויס נערוועזיקייט).

עס זענען דא מענטשן וועלכע גייען דורך אסאך פון די אויבנדערמאנטע סימפטאמען, איינס שטערקער איינס שוואכער. שטעלט זיך פאר זייער פיין!

PMDD

איך האב זיך געטראפן מיט פרויען און מיידלעך וואס זענען געווארן דיאגנאזירט מיט PMDD, וועלכע מאריאן זאגט איז א דיאגנאז וואס מען גיבט פאר פרויען מיט נאך ערגערע PMS. אין איר פארצווייגטע קלינישע ערפארונג דורכאויס די יארן, זענען רוב PMS און PMDD סימפטאמען פארשווינדן געווארן ווען פרויען האבן צוריקגעשטעלט דעם באלאנס אין זייערע קערפער.

אין רוב פעלער, איז דאס אלס געטון געווארן נאטורליך, אן קיין שום מעדיצינען אדער הארמאן באהאנדלונגען.

אויב איר זענט יא פון די וועלכע דארפן צוקומען צו מעדיצינען, דארפט איר זיך נישט זארגן. עטליכע יונגע פרויען האבן מיר געזאגט אז זיי האבן גאר שטארק מרווייח געווען פון נעמען אנטי-דעפרעסיע מעדיצינען – בלויז פארשריבן דורך א דאקטאר אדער ספעציאליסט – פאר עפעס וואס ווערט אנגערופן ערנסטע הארמאן צוגעברענגטע דעפרעסיע. עס איז גאר וויכטיג צו פונקציאנירן נארמאל, און עס איז אפטמאל נויטיג צו נעמען מעדיצינען דאס צו ערמעגליכן. ווי געזאגט, קענען זיך רוב פרויען ערהוילן נאטורליך, אבער עס איז דא א צייט און א פלאץ פאר פארשידענע סארטן הייל מיטלען, וואס אימער עס זאל נישט זיין.

די בוך NO MORE PMS

באזיגט premenstrual syndrome מיט די מעדיציניש אויפגעוויזענע פרויען נוטרישענעל עצות סערוויס פראגראם דורך מאריאן סטוארט (1997 Vermillion – London)

מאריאן סטוארט האט אונז גוטהארציג געגעבן רשות צו אריינשטעלן די ליסטע פונעם אינהאלט פונעם בוך און די סימפטאמען, צו באקומען א שטיקל אנונג פון די שוועריגקייטן פון וועלכע מיר רעדן.

CONTENTS

Foreword by Leslie Kenton

Introduction

PART ONE: THE REALITIES OF PMS

Chapter			דער מציאות פון PMS
Chapter 1	1	A problem as old as the hills	אן אור-אלטער פראבלעם
Chapter 2	5	Functioning normally	פונקציאנירן געהעריג
Chapter 3	12	PMS defined	וואס איז דאס PMS
Chapter 4	15	The making of PMS	וואס באשאפט PMS
Chapter 5	19	Anxious, irritable and uptight	נערוועז, אנגעצויגן, און נערווירט
Chapter 6	37	Bloating, weight gain and breast tenderness	געשוואלן, צונעמען וואג, און ווייעדיגע ברוסטן
Chapter 7	47	Sugar cravings, headaches and fatigue	גלוסטן צוקער, קאפוויי, און מידקייט
Chapter 8	57	Depression, crying and thoughts of suicide	דעפרעסיע, וויינען, און מחשבות פון זיך נעמען דאס לעבן
Chapter 9	69	Other symptoms – clumsiness, loss of drive and agoraphobia	אנדערע סימפטאמען – אומבאלימפערטקייט,

פארמינערטע אינטערעסע און
שרעק ארויסצוגיין צווישן מענטשן
די געזעלשאפטליכע השפעה פון
PMS

Chapter 10 80 The social implications of PMS

PART TWO: NUTRITION AND OUR BODIES

נערונג און אונזער קערפער

Chapter 11 95 Why is PMS more common today?

פארוואס טרעפט זיך PMS מער
היינט?

Chapter 12 113 Medical treatment

מעדיצינישע באהאנדלונג

Chapter 13 120 Nutritional treatments

נערונג באהאנדלונגען

Chapter 14 125 Nutrition and the body: vitamins and minerals, what they do

נערונג און די קערפער:
וויטאמינען און מינעראלן, וואס זיי
טוען

PART THREE: THE NUTRITIONAL APPROACH – A SELF-HELP MANUAL

דער נערונג מהלך – אנווייזונגען זיך אליינס צו העלפן

Chapter 15 147 Choosing a nutritional plan

אויסוועלן א נערונג פלאן

Chapter 16 164 A tailor-made nutritional programme – Option 3

א ספעציעלע אויסגערעכנטע
נערונג פראגראם – אפציע 3

Chapter 17 208 Nutritious recipes

נארהאפטגע רעצעפטן

Chapter 18 229 Stress of distress

די דרוק פון די שוועריגקייטן

Chapter 19 233 The value of exercise and relaxation

די מעלות פון איבונגען און זיך
בארואיגן

Chapter 20 244 Other valuable therapies

אנדערע ווערדפולע טעראפיעס

Chapter 21 249 Other related problems

אנדערע פארבינדענע
פראבלעמען

Chapter 22 263 Men who no longer suffer

מענער וואס ליידן מער נישט

PART FOUR: APPENDICES

1 269 Dictionary of terms

ערקלערונג פון ווערטער

2 272 Food additives

כעמיקאלן אין עסן

3 273 Nutritional supplement suppliers

נוטרישענעל סופלעמענטן
פירמעס

4 274 Recommended reading list

רעקאמענדאציעס פאר לייען
מאטעריאל

5 276 Useful addresses

נוצבארע אדרעסן

6 281 Charts and diaries

טשארטס און טאגביכער

7 285 References

רעפערענצן

291 Index

מפתח

נעמט אין אכט: עס איז נישט נויטיג צו קויפן דעם ביכל צו קענען עררייכן די רעזולטאטן. נוטרישענעל סופלעמענטן

די ווייטאמינען פון וועלכע זי רעדט אין איר ביכל זענען:

- Lamberts Optivite Multivitamins and Minerals for women
- Lamberts Magasorb 150mg (Magnesium)

עס זענען דא וועלכע לייגן צו די פאלגענדע אויב זיי נעמען נישט א מולטי-ווייטאמין

- Vitamin B complex
- Vitamin D

עס איז וויכטיג צו נוצן פארלעסליכע פירמעס, ווייל איך האב באקומען א קאפוויי ווען איך האב אמאל גענומען א ביליגע סארט מאגנעזיום.

עס זענען געווען מענטשן וואס האבן מצליח געווען ווען זיי האבן גענומען Agnus Castus.

רעדט מיט'ן ווייטאמין פירמע'ס דאקטאר אדער אן אפטייקער וואס וועט אייך קענען העלפן אויסרעכענען די ריכטיגע מאס לויט אייערע אייגנארטיגע מצב. עס קען זיך אויך מאכן אז סופלעמענטן זאלן שטערן געוויסע מעדיצינען – נעמט דאס אין אכט בעפאר איר נעמט עס.

עס איז אויך מעגליך צו באשטעלן א דורכדרינגליכע קאנסולטאציע מיט מאריאן סטוארט לגבי אייער פערזענליכע מצב, ספעציעל אויב איר שפירט אז איר זענט האט א מער קאמפליצירטע פאל.

פון אייגענע ערפארונג

"איך האב געליטן פון שוידערליכע קאפווייטאג. איך האב מיטגעמאכט יארן לאנג און כדי נישט צו צושטערן די פרייליכע מאמענטן ווען מיינע קינדער זענען אהיימגעקומען אויף יום טוב, האב איך געמוזט נעמען מעדיצינען אוועקצונעמען מיין ווסת דורכאויס פסח און די זומער חדשים." א באבע, מאנטשעסטער.

"מיין לעבן גייט ארויף און אראפ. צוויי וואכן שפיר איך וואונדערבאר – איך קען אויפטון, טון, טון, טון, און צוויי וואכן קען איך נישט טראכטן גראד, אלעס צופאלט, אפילו אויפהייבן א שטרימפ איז צו שווער."

יונגע מאמע, מאנטשעסטער. (באמערקט אז איינע פון די סימפטאמען איז צומישעניש)

"איין יום כיפור האב איך רואיג געשמעסט מיט א שכן בשעת די קינדער האבן זיך שטיל געשפילט. מיין טאכטער האט מיר דורכגעשפרייזט און, אן דעם וואס זי זאל מיינען מיר שלעכטס צו טון, האט זי לייכט אריינגעקלאפט מיין עלנבויגן אין די הענטל פון די בענקל. טראצדעם וואס עס איז געווען א טאג ווען מיר פרובירן צו קאנטראלירן אונזערע מעשים, האב איך געשפירט א שטארקע כעס און א מאכטפולע דראנג צו באקלאפן מיין טאכטער. עס איז נישט עפעס וואס איך וואלט געווענליך געטון, אינגאנצן נישט מיין נאטור. אין די נעקסטע דרייסיג מינוט האט זיך מיין ווסת אנגעהויבן און אלעס איז געווארן פארענטפערט. אזויווי עס איז געווען יום כיפור און איך האב נישט געהאט די טאג טעגליכע אויפגאבעס, האב איך זיך ב"ה געקענט איינהאלטן, אבער טראכט פון אלע פרויען וואס קענען דאס נישט טון אין אזעלכע מינוטן."

יונגע מאמע, סאוט אפריקע

"א פאמיליע מיטגליד האט געהאלטן אינמיטן צושפארן די טיר און די שליסל האט זיך פארהאנקערט פאר עטליכע קורצע סעקונדן. נארמאלערהייט וואלט איך ניטאמאל באמערקט. פלוצלינג האב איך געשפירט א שטארקע אויפגעגעניש און איך האב זיך צושריגן אויף איר און אוועק-געשטורעמט אין א צווייטע ריכטונג. אינגאנצן אומבארעכטיגט."

מיידל, פארענדיגט סעמינאר

"איך האב געשפירט די סימפטאמען בויען זיך אויף און איך האב זיך פרובירט צו האלטן רואיג. ב"ה מיין מאן האט געוואלט אז איך זאל זיך אכטונג געבן און נישט ערגער מאכן די מצב דורך זיך אנשטרענגען. דאך האב איך באשלאסן צו מאכן קונס לכבוד שבת. איך בין געווען אנגעצויגן, אבער נאר אביסל פון הינטערגרינד. עס האט אנגעהויבן ווערן ערגער, און איך האב שוין קוים געווארט אז מיין מאן זאל אהיימקומען אז איך זאל אים קענען אביסל דערציילן פון מיין טאג און באקומען פון אים הילף מיט עטליכע זאכן. ער איז אריין פאר בלויז א מינוט און געזאגט, "א גוטן, איך וועל זיין צוריק ביז עטליכע מינוט. איך לויף צו מעריב." די אומשילדיגע זאך האט צוגעברענגט אן אויפרייס אין מיר. איך האב עפעס געדארפט טון פטור צו ווערן פון די שטארקע אנגעצויגנקייט וואס האט מיר ארומגענומען. איך האב גענומען די דריי רייע קונס און זיי אוועקגעשליידערט. איך מוז מודה זיין אז עס האט זיך גוט געשפירט. מיין מאן איז אהיימגעקומען, אריינגעקומען אין קאך, און געפרעגט, 'וואס האט דא פאסירט?!' איך האב אים געענטפערט, "דו בוזט געגאנגען צו מעריב – און איך האב געווארפן די קונס." ער האט מיר אנגעקוקט מיט א צומישטע בליק. איך האב אים געזאגט, "אלע סימפטאמען זענען דא. עס זעט זיך אויס אז עס איז 'יענע צייט'." ב"ה אז ער איז א פארשטענדליכער, און ער האט מיר בארואיגט אז עס איז נישט איך! איך האב זיך געשפירט פיל בעסער. איך האב אויך געוואוסט אז דאס איז נישט מיין געווענליכע שטייגער. קורצליך דערנאך, איז מיין ווסת טאקע אנגעקומען."

יונגע מאמע, מאנטשעסטער

”מיין דאקטאר זאגט אז די איינציגסטע זאך וואס קען מיר העלפן איז אנטי-דעפרעסיע מעדיצינען. איך וויל דאס נישט נעמען ווייל איך וויל האבן נאך קינדער און איך וויל זיי קענען זייגן. די אנדערע ברירה וואס איך האב געהאט איז געווען צו נעמען די פיל. יונגע מאמע, סטעמפארד היל.”

איינמאל עס הויבן זיך אן די שווערע סימפטאמען, ווארט מען שוין קוים אויף דעם ווסת, ווייל דאס מיינט אז עס וועט זיך אט-אט אויפהערן.

וואס מיר האבן אויסגעפונען ווען מיר האבן זיך נאכגעפרעגט:

1. הילף אין די נושא האט גרינגער געמאכט זיך צו ספראווען מיט אנדערע נסיונות.
2. די אינפארמאציע ברענגט צו וואסנשאפט, נישט צו זעלבסט-קריטיק, בושע, שרעק, אדער מחלוקת.
3. קינדער געדענקען די צער און דרוקן אויס שרעק אז זייער ווייב וועט זיך ענליך אויפפירן.
4. פרויען שפירן זיך נישט אליין, און די בריוו גיבט זיי די שטופ צו טאן עפעס דערוועגן.
5. נאכ'ן געבוירן א קינד איז דא אזויפיל מיט וואס מען דארף זיך אפגעבן, און די אינפארמאציע העלפט שנעלער נארמאליזירן די פרוי'ס הארמאנען.
6. דאנקבארקייט אז די הייקעלע נושא ווערט אדרעסירט.
7. מענער האלטן אז זייערע ווייבער האבן שלעכטע מדות, ווען זיי טוען זיך אייגנטליך פלאגן פיזיש און גייסטיש, אלס רעזולטאט פון כעמיקאלישע טוישונגען.
8. פרויען מאכן מיט שולד-געפילן און בושע אלס רעזולטאט פון מענטשן וואס פארשטייען נישט זייער מצב.
9. א רוף וואס טוט אנטרעפן פרויען הינטער פארמאכטע טירן.
10. שלום בית ווערט חרוב צוליב דעם.
11. מוטיגונג פאר אונז זיך צו פארבינדן מיט נאך מענטשן.
12. שרעק פון מיידלעך חתונה צו האבן, אויס מורא אז זייער חתן וועט זען ווי שטארק זיי טוישן זיך אין די צייט.
13. טראומא פון יונגע מיידלעך וועמען'ס עלטערן פארשטייען זיי נישט.
14. די וואס פלעגן נישט ליידן, און הויבן פלוצלינג אן ווען זיי נעמען דעם פיל.
15. א ביטע צו אויפקלערן מענער אז זיי זאלן קענען פארשטיין וואס עס גייט פאר און זיך בארואיגן אז זיי זענען נישט אליין.
16. פרויען ליידן כסדר – א גאנצע חודש – ווען זיי נעמען דעם פיל.

גוטע גריסן

איך וויל אייך זאגן אז זינט איך האב באקומען די עצות פון אייך וועגן הארמאנען, האט זיך מיין לעבן געטוישט. קוקנדיג אויף צוריק צו די שווארצע, טונקעלע טעג, ליגנדיג אויפ'ן קאוטש א גאנצן טאג, כסדר אויפרעגן מיין מאן, איז אלעס געווען פאר גארנישט! איך קען קוים גלויבן וואס עס האט פאסירט צו מיר זינט לעצטע יאר סוכות ווען איך האב געפאלגט אייער עצה... און איך דאנק אייך פאר'ן זיין מיין שליח. איך האב געליטן פון נישט קענען שלאפן און איך בין אויף געווען א גאנצע נאכט, און נאכדעם זיך נישט געקענט אפגעבן מיט מיין פאמיליע דורכאויס די טאג. איך

האב נישט געקענט ארבעטן. איך קען נישט טראכטן פון די סארט לעבן וואס איך האב געהאט. יעצט אז איך שפיר ווי זיך, האב איך אנגעהויבן א קאריערע און איך קען דאס נאר טון ווייל איך שפיר זיך אזוי גוט. איך קען באמת זאגן אז מיין לעבן האט זיך אנגעהויבן ביי די 41 יאר אלט. איך קען עס ממש נישט גלויבן. איך האב געדאווענט צום אויבערשטן מיר צו העלפן זיך אפהאלטן פון קאפעין און צו נעמען די סופלעמענטן. ווען איך באק קוכנס פאר די פאמיליע מאך איך פאר זיך אן אנדערע גוטע זאך און מיין מאן קויפט מיר גוטע זאכן וואס האבן נישט קיין קאפעין.

אין אן עקסטרעמע פאל, איז א פרוי געגאנגען צו אן ענדאקרינאלאדשיסט איר צו העלפן. די סימפטאמען האבן זיך פארבעסערט אבער זי האט געדארפט אויפהערן צוליב הלכה'דיגע פראבלעמען. זי האט געפאלגט די פראגראם: איך האב ארויסגעשניטן קאפעין, גענומען די וויטאמינען, און אפילו נישט געפילט אז עס קומט ביז עס איז אנגעקומען ב"ה.

די גרעסטע מעלה איז אז מיין מאן פילט נישט אז ער האט באקומען א פעלערהאפט־גע מענטש.

מיין מאן ווייסט אז איך בין נארמאל. איך האב א היילונג יעצט, אבער מיינע פריינט דארפן אויך עצות. איך וויל נישט מיטטיילן מיין פערזענליכע לעבן מיט זיי. ביטע לאזט וויסן פאר מער פרוען.

ישר כח, עס איז מיר פיל רואיגער צו וויסן אז איך בין נישט אליין און עס זענען דא אסאך אזוי ווי מיר. אפשר קענט איר שרייבן אן ארטיקל איבער וויאזוי זו איבעררעדן די מענער.

באהאלטענע נושאים דארפן ווערן אדרעסירט אויב מען וויל ראטעווען שלום בית'ער.

איך פיל יעצט אזויפיל בעסער ווייל איך קען זיך שוין אליין פארשטיין.

איך האב געזען אזויפיל געשוויסטער ליידין. עס איז אזוי דרייסט און נויטיג צו רעדן דערוועגן, אפילו עס איז א פריוואטע נושא.

עס איז מיר אזויפיל רואיגער צו קענען רעדן וועגן די פערזענליכע נושאים. איך האב מורא פון די קומענדיגע תקופה – מענאפאז.

ישר כח פאר די אינפארמאציע. איך וואלט עס אזוי געוואלט הערן פריער. איך האלט זיך ביים גט'ן. איך האב די נסיון פון א געפערליכע שלום בית און מיט די שוועריגקייט נאך אויך, איז מיין לעבן יעצט אין גאר א שווערע מצב.

מאן: נישט נאר וואס איך האב צוריקבאקומען מיין ווייב – מיין שטוב איז א נייע שטוב.

מאן: פון וואו האט איר גענומען די דרייסקייט צו רעדן פון אזא פריוואטע ענין? דאס קען זיין פונקט אונזער ישועה.

איך בין רואיגער מיט די קינדער. עס זענען מער נישט דא קיין פלוצלינגדיגע אויסברוכן פון כעס. איך האב געמאכט א שמחה, זאכן וואלטן ווען געקענט זיין געפערליך, און איך האב געשמייכלט און זיך אזוי רואיג געקענט ספראווענען מיט אלעם. א שטיק צייט שפעטער האט מיר די זעלבע פרוי געזאגט אז זי ווארט א קינד נאר צוליב דעם בריוו. זי איז געווארן אויסגעהיילט און גענוג סטאביל גייסטיש צו קענען בעז"ה אראפברענגען נאך א קינד אויף די וועלט.

אן אלערגיסט: איך האב געזען אן א צאל פארפעלקער זיך צוטיילן צוליב דעם. ער האט געבעטן מער פרסום.

א זייער שעמעוודיגע יונג מיידל איז אריינגעקומען פאר א שמועס. זי איז אוועקגעגאנגען מיט הויפנס חיזוק און זיך געשפירט נארמאל. ביי איר חתונה האט זי מיר ארומגענומען און געקישט: דו האסט געראטעוועט מיין לעבן. איך האב מיטגעטיילט דיין אינפארמאציע מיט אנדערע.

א יונג מיידל האט געליטן פאר 3 וואכן יעדע חודש און געציטערט אריינצוגיין אין שידוכים. זי האט זיך נאר געקענט טרעפן אויף זייער א קורצע צייט צוליב איר שרעק. אירע עלטערן פלעגן זיצן מיט איר אין צומער און איר פרובירן צו בארואיגן. זיי האבן פארשטאנען אירע פיזישע סימפטאמען, אבער נישט די גייסטישע. איר שוועסטער האט מיר געזאגט: דו האסט געראטעוועט איר לעבן און איר שלום בית. די יונג מיידל האט שפעטער ארויסגעוויסן איר הכרת הטוב און גרייטקייט צו העלפן פארשפרייטן די נייעס.

א פרוי וואס האט געוואוינט אליין איז געווען אויסער זיך, דארפנדיג זיך אפגעבן מיט אירע קינדער און איר לעבן אינגאנצן אליין: א גרויסן יישר כח, ביטע לאזט מיר אייך העלפן טון אייער ארבעט אין די נושא, כדי צו קענען העלפן אנדערע.

א פאמיליע וואס איז דורך יארן פון שלום בית טראומא און האט פארברענגט שעות זיך באראטנדיג מיט פארשידענע מומחים (וואס האבן מעגליך נישט געוואוסט פון די מצב) האבן געקויפט דעם ביכל און אויסגעפאלגט די עצות. צום ערשטן מאל, טוען זיי זיך יעצט דורכקומען אויף א נארמאלן אופן ב"ה.

א חשוב'ע באבע פון אויסער'ן שטאט איז אריבערגעקומען צו מיר איין שבת: ביטע גיבט ארויס די אינפארמאציע אין אידיש און עברית. זעט אנצוקומען צו וויפיל פרויען און מענער וואס איר קענט נאר. די איינציגסטע צייט וואס איך בין געווען אין ארדענונג איז געווען ווען איך האב געווארט א קינד. מיין זון האט מיר געבעטן איך זאל אכטונג געבן ווען איך האב געזוכט א שידוך פאר אים, אז ער זאל נישט האבן א ווייב וואס פירט זיך אויף אזוי ווי מיר.

א רביצין וואס איז געווען אנוועזנד ביי איינע פון מיינע רעדעס איז אראפ פון קאפעין ווי נאר זי איז אנגעקומען אהיים און שפירט זיך סאך בעסער: דיין רעדע איז געווען אזוי אינטערעסאנט ווייל עס איז געווען דיין אייגענע ערפארונג. מיין מאמע האט גלייך געשיקט בריוון צו מיינע שוועסטערס און דערציילט פאר יעדע פרוי וואס זי קען וועגן די הילף, מאכנדיג קאפיעס אויך פאר זיי.

א פרוי האט זיך פרייליכערהייט אנגערופן אז זי האט געהאט א קינד נאך יארן פון זיך פלאגן, ווייל זי האט נישט געוואוסט פון די מעגליכקייט פון נוצן געהעריגע מעדיצינען אינאיינעם מיט סופלעמענטן און האמיאפאטיע. זי האט זיך דאס געלערנט פון אונזערע דרשות.