# Bolesne miesiączki a praca - jak radzić sobie z dyskomfortem w miejscu pracy?

data aktualizacji: 2023.11.15

**Bolesne miesiączki to zmora tysięcy kobiet. Aż 75% młodych dziewczyn skarży się na silny ból brzucha podczas okresu, który utrudnia - a czasem nawet uniemożliwia - normalne funkcjonowanie. Dolegliwości menstruacyjne bywają szczególnie uciążliwe w miejscu pracy. Jedynie nieliczne firmy w Polsce pozwalają swoim pracownicom na wzięcie dodatkowego urlopu menstruacyjnego. Jak zatem radzić sobie podczas okresu w pracy? Oto kilka podpowiedzi.**

## Okres w pracy – jak sobie radzić?

Dolegliwości związane z menstruacją pojawiają się zazwyczaj w pierwszy dzień krwawienia i trwają aż do trzeciego dnia. Czasem jednak silny ból skurczowy jest odczuwalny już kilka dni wcześniej. Przypadłość ta dotyczy najczęściej młodych kobiet, u których cykle menstruacyjne przebiegają regularnie, jednak nie jest to regułą. Ból miesiączkowy spowodowany jest nadmiernymi skurczami macicy. Promieniuje do ud lub do kręgosłupa, tym samym powodując silny dyskomfort. **Często towarzyszą mu nudności, zawroty głowy, migrena, biegunka, obniżony nastrój, ogólne osłabienie organizmu i zmęczenie.**

Jeśli menstruacja wywołuje tak uciążliwy ból, że uniemożliwia on codzienne funkcjonowanie, konieczna jest wizyta u ginekologa. Dolegliwości związane z okresem mają bezpośredni wpływ na produktywność w miejscu pracy. Bolesne miesiączkowanie negatywnie odbija się na zdolności do koncentracji oraz wydajności w trakcie wykonywania obowiązków zawodowych. Istnieją jednak skuteczne sposoby na złagodzenie skurczy.

## Środki, które łagodzą ból menstruacyjny

Jeśli przechodzisz bolesną miesiączkę, a nie masz możliwości wzięcia urlopu, sięgnij po środki, które złagodzą twoje dolegliwości. Zobacz na przykład leki przeciwbólowe w Wapteka.pl. **Za najbardziej skuteczne w łagodzeniu bólów menstruacyjnych uważane są leki z grupy NLPZ, które zmniejszą częstotliwość i nasilenie skurczów macicy.** Tabletkę przeciwbólową możesz zażywać przed wyjściem do pracy od 1. do 3. dnia krwawienia.

Warto zaopatrzyć się również w herbatki ziołowe o działaniu rozkurczowym i przeciwbólowym. Jeśli jest to możliwe, w trakcie pracy lub na przerwie wypij napar z rumianku, krwawnika czy liści malin. Pamiętaj, że ból w czasie miesiączki może się nasilać w obliczu sytuacji stresowych. Staraj się więc ograniczyć je do minimum i skupić wyłącznie na zadaniach, które masz do wykonania w danym dniu.

## Ćwiczenia oddechowe i automasaż na bolesne miesiączki

Wiele kobiet przyznaje, że łatwiej im znosić bolesne miesiączki, gdy wykonują odpowiednie ćwiczenia relaksacyjne. Jeśli z powodu okresu odczuwasz dyskomfort w miejscu pracy, przerwij na chwilę swoje obowiązki i zrób szybki trening oddechowy. **W czasie wdechu skoncentruj się na tym, by skierować powietrze do dolnych żeber.** Natomiast wydech ma być spokojny, wydłużony. Wydychaj powietrze przez usta w taki sposób, by nie powodować napięcia w okolicach brzucha. Czas trwania ćwiczenia powinien wynosić od 5 do 10 minut, by złagodzić ból menstruacyjny.

**Przed wyjściem do pracy warto wykonać także kilka ćwiczeń rozciągających i delikatny masaż brzucha.** Zacznij od ruchów kolistych w okolicy pępka, a następnie zwiększaj zakres ruchów, aby masażem objąć całą powierzchnię brzucha. Krótki masaż możesz powtarzać w ciągu dnia, gdy ponownie poczujesz silne skurcze.

*Materiał partnera.*

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/72658-bolesne-miesiaczki-a-praca-jak-radzic-sobie-z-dyskomfortem-w-miejscu-pracy