

Kobieca samoocena – dlaczego jest niższa w czasie menopauzy?

40% Polek w czasie menopauzy ma gorszy nastrój, a obraz samej siebie rysuje w „czarnych barwach” – wynika z badania opinii*. Jednocześnie co piąta kobieta uważa, że jest to czas utraty kobiecości. Dlaczego przekwitanie tak wpływa na samoocenę? Więcej na ten temat opowie prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog i endokrynolog, ekspert portalu „Zdrowa ONA”.

Menopauza i poprzedzające ją klimakterium obfitują w różnego rodzaju objawy okołomenopauzalne, które w znacznym stopniu wpływają na to, jaką kobieta odczuwa satysfakcję z życia. Przyspieszone procesy starzenia się skóry, przybieranie na wadze i dyskomfort związany ze zmiennymi nastrojami czy uderzeniami gorąca, a także poty mogą być dla kobiety przytłaczające i sprawić, że będzie czuła się źle we własnym ciele, wycofując się z życia.

Ile trwa menopauza?

Według definicji WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), menopauzą nazywamy ostatnią miesiączkę w życiu kobiety. W Polsce panie przechodzą ją najczęściej około 50 roku życia. Jednakże okres okołomenopauzalny, czyli ten, w którym występuje najwięcej nieprzyjemnych dla kobiet objawów, trwa zarówno przed, jak i po tej ostatniej miesiączce – co może oznaczać kilka lat zmagania się z objawami towarzyszącymi klimakterium. Z tego powodu, bardzo ważne jest okiełznanie tych objawów w celu poprawienia komfortu życia.

Dlaczego czujemy się gorzej?

Już podczas klimakterium, a później w czasie menopauzy dochodzi do wielu zmian w kobiecym życiu. Zmienia się zarówno wygląd zewnętrzny, jak i to jak kobieta się czuje – również pod względem psychicznym. Niestety, nieleczone objawy menopauzy mogą prowadzić do znacznego nasilenia nieprzyjemnych dolegliwości – uderzeń gorąca, przybierania na wadze czy przyspieszonego procesu starzenia się skóry. Wszystkiemu jest winny zanik naturalnego estrogenu, tzw. hormonu młodości. W czasach, kiedy zewnętrzny wygląd ma tak duże znaczenie, etap kiedy zmienia się dojrzałe kobiece ciało, może prowadzić do zmniejszenia poczucia własnej wartości i obniżenia zadowolenia z życia. Stereotypowe skojarzenie

menopauzy z początkiem starości i zmarszczkami nie pomaga. Tymczasem kobiety leczone estrogenową terapią zastępczą (HTZ) obserwują u siebie poprawę nastroju – tłumaczy ekspert.

Sposoby na rozchwiany nastrój

Należy pamiętać, że menopauza to nie tylko zmiany w wyglądzie, ale i szereg objawów, które mogą wpływać na kobiecą psychikę. Jednym z nich są wahania nastrojów. HTZ jest jedną z form pomagania przy tych trudnych okolicznościach, jednakże dobrze jest wspomagać swój organizm w inny sposób, między innymi wykorzystując specjalnie techniki i ćwiczenia, które pomogą ukoić nerwy.

Spokojny, miarowy oddech pomoże w stresujących chwilach odzyskać kontrolę nad swoimi emocjami. Niestety, w okresie menopauzy wahania nastroju zdarzają się dość często i mogą wytrącić z równowagi. Narzeka na nie aż 60% Polek*. Jednak nauczenie się kilku prostych technik oddechowych może pomóc w ukojeniu nerwów i sprawić, że poczujemy się lepiej.

*Mówi się, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”. To określenie dobrze pasuje do naszego problemu, z którym borykają się Polki podczas menopauzy. Wszystkim nieprzyjemnym objawom można zapobiegać, stosując **Hormonalną Terapię Zastępczą**, która działa tak, jak naturalnie występujący estrogen i pozwala cieszyć się życiem bez problemów. To może być początek pięknego etapu w życiu kobiety, czas nowych wyzwań, stawiania przed sobą nowych celów i w taki sposób warto o niej myśleć – radzi prof. dr hab. n. med. Romuald Dębski.*

* Ogólnopolskie badanie pt. „Zmienna jak wiatr – kobieta w czasie menopauzy” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. w ramach programu „Zdrowa ONA”, przeprowadzone w dniach 22-26.08.2018 r. przez agencję SW RESEARCH metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel. Badanie objęło łącznie 1008 kobiet w wieku powyżej 45 roku życia.