



Miej kobiecość pod kontrolą

Prawie co trzecia Polka twierdzi, że gdyby doświadczyła choroby ginekologicznej, tj. mięśniaki macicy czułaby się mniej atrakcyjna seksualnie (29%) i mniej kobieca (23%). Eksperti programu „Zdrowa ONA” wyjaśniają, dlaczego tak jest i jak radzić sobie z psychologicznym wymiarem dolegliwości zdrowotnych.

Problemy z układem rozrodczym czy moczowo-płciowym mają dla kobiet szczególne znaczenie. Są bowiem związane ze sferą życia intymnego, mogą wpływać na płodność, która przez wiele kobiet jest uważana za wyznacznik kobiecości. Schorzeniom ginekologicznym może towarzyszyć nie tylko ból, ale dolegliwości, które mogą mieć charakter wstydlivy tj.: upławy czy nietrzymanie moczu. Dyskomfort spowodowany ich wystąpieniem może także rzutować na samoocenę kobiet, ich poczucie atrakcyjności i kobiecości. Jak pokonać ciężkie chwile i odzyskać wiarę w siebie?

1. Nie obwiniaj siebie – wystąpienie choroby nie jest Twoją winą

Mięśniaki macicy są schorzeniem, które statystycznie dotyka bardzo wielu kobiet. Do ich powstania mogą przyczynić się czynniki dziedziczne. Jednak sama nie jesteś w stanie zapobiec ich wystąpieniu. Zdiagnozowane i leczone, pozwolą pozbyć się przykrych dolegliwości i umożliwią powrót do zdrowia.

2. Postępowanie zgodnie z wytycznymi lekarza pozwoli kontrolować schorzenie i pozbyć się dolegliwości

Miej chorobę pod kontrolą stosując się do zaleceń lekarza. W trakcie terapii wsłuchaj się w potrzeby swojego ciała. Jeśli dolegliwości, które towarzyszą mięśniakom uniemożliwiają Ci wykonywanie ulubionego hobby, sportu, lub nieoczekiwanie zmienią Twoje plany, tymczasowo z nich zrezygnuj. Nie wykonuj niczego, co powoduje, że Twój dyskomfort związany z dolegliwością wzrasta. Daj odpocząć sobie i swojemu organizmowi po to, aby ze zdwojoną siłą przystąpić do nowych wyzwań już po wyleczeniu.

3. Rozmowa z lekarzem rozwieje wiele wątpliwości

Boimy się tego, czego nie znamy. Dlatego poznaj swoje dolegliwości i mechanizm ich występowania. Pomoże Ci w tym rozmowa z lekarzem. Nie krępuj się zadawać pytania, które są dla Ciebie ważne. Gdy dokładnie poznasz schorzenie, które Cię dotknęło, łatwiej będzie Ci je zaakceptować i pokonać ograniczenia, które sprawiają, że inaczej postrzegasz siebie.

4. Bądź szczerą wobec partnera – on ma prawo wiedzieć, gdzie leży problem



GEDEON RICHTER



Jeśli wystąpienie mięśniaków macicy wpływa na Twoją seksualność lub stosunek do współżycia, powiedz partnerowi o swoich wątpliwościach. Wyjaśnij mu, jakie są Twoje oczekiwania wobec niego w okresie terapii, porozmawiaj o tym, co czujesz. Szczera rozmowa ułatwi Ci pokonanie wielu obaw, które kryte w sobie mogą tylko niepotrzebnie narastać.

Lejrowa
♀ ONA



GEDEON RICHTER