

Nie daj się pokonać wahaniom nastroju w czasie menopauzy

Aż 86% Polek uznaje wahania nastrojów za najczęstszy z objawów menopauzy¹. Czy naprzemienne odczuwanie skrajnych emocji w tym czasie jest nieuniknione? Odpowiadamy na to pytanie wraz z ekspertem portalu Zdrowa Ona, ginekologiem, seksuologiem prof. dr hab. n. med. Violetą Skrzypulec-Plintą.

Zmiany hormonalne i odczucia związane z wejściem w nowy etap życia mogą zakłócić psychiczny komfort kobiety w okresie menopauzy. Charakterystyczna dla tego czasu „huśtawka nastrojów” - doświadczanie zmiennych uczuć, takich jak radość, lęk, szczęście, stres i strach - spowodowana jest także zmianami hormonalnymi, w tym spadkiem stężenia estrogenów w organizmie kobiety.

Nie każda kobieta w czasie menopauzy musi doświadczać nieprzyjemnych objawów związanych z wahaniami nastroju. Dla wielu jest to jednak trudny do zaakceptowania okres zmian, a bagatelizowanie swojego samopoczucia i zdrowia psychicznego w skrajnych przypadkach może doprowadzić nawet do depresji. Warto w tym czasie rozpocząć aktywności, które poprawią komfort i jakość codziennego funkcjonowania oraz porozmawiać na ten temat z ginekologiem. Specjalista po dokładnym wywiadzie zaproponuje odpowiednie rozwiązanie i dobierze dostosowaną do potrzeb kobiety hormonalną terapię menopauzalną – tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA”, ginekolog, seksuolog, prof. dr hab. n. med. Violeta Skrzypulec-Plinta.

W JAKI SPOSÓB RADZIĆ SOBIE Z WAHANIAMI NASTROJU?

ZMIENŃ PODEJŚCIE DO ŻYCIA - Kondycja psychiczna i samopoczucie są w dużej mierze uzależnione od naszego nastawienia. Menopauza to początek pięknego etapu w życiu kobiety, czas nowych wyzwań, stawiania przed sobą nowych celów i w taki sposób warto o niej myśleć. Przekwitanie nie jest dowodem przemijającego czasu, lecz momentem, w którym trzeba wypracować postawę względem wieku i zacząć czerpać z niej siłę. Uprawiaj aktywności sprawiające ci radość, przyjrzyj się pozytywnym skutkom twoich działań.

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w lipcu 2016 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 605 kobiet w wieku 44-55 lat.

UPRAWIAJ SPORT I ZADBAJ O DIETĘ - Systematyczne ćwiczenia mają korzystny wpływ na ciało i organizm na każdym etapie życia. Zaczynaj od kilku ćwiczeń i stopniowo zwiększaj czas treningu. Z czasem pójdzie łatwiej i będziesz ćwiczyć systematycznie! Regularna aktywność fizyczna i zdrowa dieta jeszcze przed menopauzą sprawiają, że jej objawy, w tym wahania nastrojów są znacznie łagodniejsze.

DBAJ O DOBRY WYPOCZYNEK - 54% kobiet jako najczęstszy objaw menopauzy wskazuje zaburzenia snu, dlatego tak istotne w tym czasie jest zaplanowanie relaksu². Odpoczynek, który regeneruje siły, pozwoli uniknąć rozdrażnienia i nagłych wahań nastroju. Zadbaj o regularny sen i znajdź czas na wypoczynek kiedy poczujesz zmęczenie. Pamiętaj, że odprężająca może być także długa kąpiel czy masaż wykonany przez partnera.

HORMONALNA TERAPIA MENOPAUZALNA - Za drażliwość w czasie menopauzy może odpowiadać niedobór estrogenów, dlatego to ich dostarczanie stanowi podstawę działania HTM. Syntetyczne hormony zawarte w HTM działają podobnie do hormonów człowieka, dlatego są skuteczne w łagodzeniu objawów menopauzy. Porozmawiaj o tym z ginekologiem, który pomoże dobrać Ci jej najlepszą metodę.

Terapię hormonalną można przyjmować w formie doustnej, podskórnej, domiejskowej czy transdermalnej np. w spray'u z estradiolem. Jest to najnowocześniejsza forma HTM, zapewniająca wygodę i dyskrecję stosowania. Kobiety, które mają zachowaną macicę powinny dodatkowo wzmacniać tę terapię progestagenami – dodaje ekspert programu „Zdrowa ONA” prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta.

ZWRÓĆ SIĘ PO POMOC DO NAJBLIŻSZYCH

O swoich obawach związanych z menopauzą porozmawiaj z bliskimi Ci osobami. Nie bój się mówić o swoich lękach oraz o tym, że masz gorszy dzień. Jeżeli objawy są zbyt dokuczliwe poproś o wyrozumiałość. Pamiętaj, że twoi najbliżsi mogą potrzebować wskazówek, jak reagować na zmienne nastroje oraz jak odpowiedzieć na twoją potrzebę wsparcia, które pozwoli złagodzić negatywne emocje. Bliskie osoby mogą pomóc ci przejść przez ten trudny czas łagodniej. W niektórych przypadkach warto zwrócić się po pomoc do psychologa, który pomoże zaakceptować nową sytuację, nauczy jak radzić sobie z trudnościami z nią

² Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w lipcu 2016 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 605 kobiet w wieku 44-55 lat.



związanymi i pokaże jak odnaleźć jej pozytywne aspekty – komentuje Patrycja Wójcik, terapeuta, ekspert programu „Zdrowa ONA”.



GEDEON RICHTER