

شبكة ديزي: توفير المعلومات والدعم للنساء المصابات بانقطاع الطمث المبكر. [تفضل بزيارة هنا](#)

جمعية سن اليأس الخيرية: تقديم معلومات ونصائح قائمة على الأدلة حول سن اليأس، التنزيمات المتاحة
<https://www.themenopausecharity.org.uk/menopause/>

مسائل انقطاع الطمث: يوفر معلومات محدثة ودقيقة حول انقطاع الطمث وأعراض انقطاع الطمث وخيارات العلاج. [تفضل بزيارة هنا](#)

انقطاع الطمث وأنا: يوفر معلومات مخصصة حول جميع مراحل انقطاع الطمث والأدوات والدعم لمساعدتك على اتخاذ خيارات مستنيرة عندما يتعلق الأمر بإدارة الأعراض الخاصة بك. قم بزيارة [سن اليأس وأنا! الموقع الرسمي](#)
معلومات هيئة الخدمات الصحية الوطنية: توفر معلومات عن انقطاع الطمث، وأعراض انقطاع الطمث، والعلاجات المتاحة، ومكان العمل، والعلاقات، وكيفية دعم شخص ما خلال انقطاع الطمث.
[تفضل بزيارة هنا](#)

الاهتمام بصحة المرأة: هو الذراع المريض للجمعية البريطانية لانقطاع الطمث. يقدمون خدمة سرية ومستقلة لتقديم المشورة وطمانة وتنظيف النساء من جميع الأعمار حول صحتهم النسائية والجنسية ورفاهيتهم وأسلوب حياتهم. [تفضل بزيارة هنا](#)

الموارد

الحفاظ على صحتك: دليل لانقطاع الطمث، كتيب مصور للنساء ذوات الإعاقة حول انقطاع الطمث. يمكن طلب النسخ مجانًا من [دليل موارد](#) الصحة العامة NHS/GGC (تحتاج إلى إنشاء حساب).

جمعية النوم الخيرية: [ورقة معلومات](#) عن انقطاع الطمث والنوم.

الرفاهية جنوب غلاسكو: قدم كتيبًا مجانيًا قابل للتنزيل يسمى [اضطراب النوم](#)

خطوط المساعدة

خط المساعدة للعلاقة: عندما تحتاج إلى شخص للتحدث معه حول مشكلة في العلاقة. هاتف مجاني 080088022088، من الاثنين إلى الخميس 9 صباحًا - 9 مساءً الجمعة 9 صباحًا - 4 مساءً

Samaritans: اتصل على 116123. دعم مجاني وسري لأي شخص، في أي عمر. 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع

الحياة المعيشية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية: اتصل بالرقم 0800 328 9655: خدمة هاتفية مجانية للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 16 عامًا والذين يشعرون بالضعف أو القلق أو التوتر. من الإثنين إلى الجمعة 1 مساءً - 9 مساءً

مساحة التنفس : اتصل على 0800838587. هاتف سري مجاني وخدمة على شبكة الإنترنت للأشخاص الذين يعانون من انخفاض المزاج أو الاكتئاب أو القلق. +16. من الاثنين إلى الخميس 6 مساءً - 2 صباحًا وعطلات نهاية الأسبوع الجمعة 6 مساءً إلى الاثنين 6 صباحًا