

更年期相关资源

实用网站

雏菊网络(Daisy Network): 为诊断为早发性停经的妇女提供信息和支持。访问[此处](#)

更年期慈善机构(The Menopause Charity): 提供有关更年期的循证信息和建议，可访问该网址下载 <https://www.themenopausecharity.org/menopause/>

更年期至关重要(Menopause Matters): 提供有关更年期、更年期症状和治疗方案的最新准确信息。访问[此处](#)

更年期与我(Menopause and Me): 提供有关更年期各个阶段的定制信息，以及帮助您在控制症状时做出明智选择的工具和支持。访问[更年期与我官方网站](#)

NHS 资讯(NHS Inform): 提供有关更年期、更年期症状、现有治疗方法、工作场所、人际关系以及如何支持他人度过更年期的信息。访问[此处](#)

妇女健康关注(Women's Health Concern): 是英国更年期协会(British Menopause Society)的患者分支机构。她们提供保密、独立的服务，为各年龄段的妇女提供有关妇科和性健康、幸福和生活方式的建议、安慰和教育。访问[此处](#)

资源

保持健康(Keeping yourself Healthy): 更年期指南，一本为残疾妇女提供的有关更年期的图解手册。您可以从 [NHSGGC 公共卫生资源目录](#) 免费订购（您需要创建一个账户）。

睡眠慈善机构(The Sleep Charity): 关于更年期和睡眠的[信息表](#)。

南格拉斯哥福祉(Wellbeing South Glasgow): 提供名为 [《难以入眠》\(Trouble Sleeping\)](#) 的免费下载手册

帮助热线

人际关系帮助热线: 当您需要找人倾诉人际关系问题时可致电。免费电话 0808 802 2088，周一至周四上午 9 点至晚上 9 点，周五上午 9 点至下午 4 点

撒玛利亚会(Samaritans): 116 123。 为任何年龄的任何人提供免费的保密支持。每周 7 天，每天 24 小时开放

NHS 生活服务(NHS Living Life): 0800 328 9655: 为 16 岁以上情绪低落、焦虑或压力过大的人提供免费电话服务。周一至周五下午 1 点至晚上 9 点

呼吸空间(Breathing Space): 0800 83 85 87。为情绪低落、抑郁或焦虑的人提供免费的保密电话和网络服务。16 岁以上。周一至周四下午 6 点至凌晨 2 点，周五和周末下午 6 点至周一上午 6 点