

更年期与心理健康

课程计划

课程	更年期与心理健康
背景信息	<p>多年来，更年期一直被视为一个禁忌话题。统计数据表明，45% 的女性表示她们觉得更年期症状对她们的的工作产生了负面影响，而近四分之一的女性表示感到孤立无援。并不是只有女性才会经历更年期。一些跨性别男性、非二元性别人士和双性人或性别特征有变化的人也可能会经历更年期。</p> <p>重要的是要认识到，更年期的精神症状和身体症状一样真实。就更年期及其对身心健康的影响展开对话，有助于使对话正常化，减少耻辱感，并鼓励女性在遇到困难时寻求帮助。</p>
目标	提高对更年期及其对心理健康和福祉影响的认识
学习成果	<p>参与者将能够</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 消除对更年期的一些误解 2. 描述什么是更年期 3. 讨论更年期对心理健康的影响 4. 讨论应注意的事项
时长	<ul style="list-style-type: none"> ● 1.5 小时
资源	<ul style="list-style-type: none"> ● 信息技术 ● 测验 ● 演示文稿 ● 挂图/笔 ● 课程讲义

学习成果	参与者活动	资源	时间
1. 消除对更年期的一些误解	●纠正误解	测验	10 分钟
2. 描述什么是更年期	●更年期的定义	挂图 笔 幻灯片	10 分钟
3. 讨论更年期对心理健康的影响	●人体地图	挂图 笔 幻灯片	20 分钟
4. 讨论应注意的事项	●迹象	挂图 笔 幻灯片	15 分钟
5. 讨论支持更年期心理健康的不同方法	●自助和服务	幻灯片 讲义	20 分钟
6. 关注我们自己的心理健康	●自我护理	幻灯片	5 分钟
7. 反思和结束课程	●反思	评估	5 分钟

更年期与心理健康

主持人笔记

幻灯片	笔记	时间	资源
1	<p>在概述课程内容之前，欢迎参与者并介绍自己。在做介绍时，请准备并展示标题幻灯片。</p> <p>强调今天的课程只是介绍心理健康和更年期。这节课的目的不是让人们成为专家，而是让人们更年期有一个基本的认识和理解，了解更年期可能对心理健康产生的影响，以及在这一时期可以提供哪些支持。</p> <p>平等：现阶段有必要强调的是，并非只有那些被认定为女性的人才会经历更年期。一些跨性别男性、非二元性别人士和双性人或性别特征有变化的人也可能会经历更年期。</p> <p>保障安全</p> <p>强调这是一次基本的意识提高课程，不允许进行详细讨论。如果您担心参与者的心理健康和福祉，并认为他们可能处于困境中，应首先联系他们的医生。如果您觉得参与者有生命危险，请拨打 999 寻求帮助。</p> <p>在线授课</p> <p>如果您要在网上主持课程，请参阅《健康心灵在线指导》。</p> <p>有关更年期的所有信息，请参阅NHS 资讯。</p>	5 分钟	幻灯片
2	展示课程概览幻灯片，宣读今天的课程内容。		
活动	<p>更年期知识问答</p> <p>小组或个人活动</p> <p>让我们先来探讨一下更年期相关的一些知识和态度。</p> <p>将测验分发给参与者。可以以个人或小组为单位进行。请参与者完成真假问答。这是一个很好的起点，可以让</p>	10 分钟 (5 分钟活动， 5 分钟反馈)	测验

	<p>参与者对主题的认识和态度。</p> <p>完成后，逐一回答测验问题，并开启讨论。使用辅助语句提供正确答案和信息。</p> <p>讨论要点：有什么惊喜吗？</p> <p>总结：关于更年期有很多误解。今天的课程旨在帮助我们加深对这一主题的认识和理解，并思考如何在更年期支持心理健康。</p>		
3	<p>什么是更年期？</p> <p>现在，我们将探讨“您对更年期的理解是什么？”</p> <p>可以全组讨论，也可以将参与者分成若干小组。</p> <p>全组：提出问题，并征求意见。听取反馈意见</p> <p>小组活动：将参加者分成若干小组，请各小组讨论问题。每个小组应指定一人对其讨论进行反馈。</p> <p>请各小组反馈讨论情况。</p> <p>分享幻灯片“什么是更年期？”。确认各小组可能讨论和分享的与所示定义有共鸣的任何相似之处。</p> <p>告诉大家更年期是自然衰老的一部分，通常发生在 45 至 55 岁之间。</p> <p>当卵巢（产生卵子的女性生殖器官）完全停止分泌生殖激素（这些激素是人体产生和释放的化学物质，用于调节生殖），并且连续 12 个月没有月经来潮时，就会出现更年期。</p> <p>在英国，女性进入更年期的平均年龄为 51 岁。强调这只是一个平均年龄，对有些女性来说，这个年龄可能更小，也可能更大。</p> <p>强调除非女孩在青春期前切除了卵巢或天生没有生殖器官，否则所有女性都会经历更年期。</p>	10 分钟 (5 分钟活动， 5 分钟反馈)	挂图 笔

	<p>每个女性的症状和经历都不尽相同，而且因人而异。</p> <p>还可以参考测验，提醒参与者更年期也可能因某些手术或癌症治疗而发生。这有时会导致症状更加突然，在某些情况下更加严重。必须认识到的是，45 岁以下的女性也会因不同原因出现更年期。</p> <p>突出要点：虽然更年期既有生理症状，也有心理症状，但出于本课程的目的，我们只关注对心理健康的影响。</p>		
4 & 5	<p>统计数据</p> <p>统计数据部分的目的是概述更年期对女性、伴侣和工作场所的影响，以及为什么提高我们的认识和加深我们的理解非常重要。</p> <p>告知参与者我们将介绍一些统计数据，以帮助我们了解更年期可能产生的影响。</p> <p>阅读幻灯片上的信息。</p> <p>讨论要点：阅读完信息后，询问参与者对统计数据的想法和观点，他们是否对此感到震惊？</p> <p>总结：统计数据简要说明了更年期对个人和伴侣的影响，以及对工作场所和经济等更广泛的影响。它强调了谈论更年期的重要性，以及我们如何为女性、她们的伴侣、家庭和工作场所提供支持。</p>	5 分钟	幻灯片
活动 & 6	<p>更年期如何影响心理健康？</p> <p>小组活动</p> <p>我们将继续探讨更年期如何影响心理健康。</p> <p>将参与者分成若干小组，如果是在线授课，则分配到分组讨论室。</p> <p>请各小组思考、讨论并写下更年期如何影响心理健康。</p>	<p>15 分钟</p> <p>(5 分钟活动， 10 分钟反馈)</p>	挂图 笔

	<p>完成后，听取每个小组的反馈意见，每个小组提供一到两个例子。</p> <p>播放幻灯片，举例说明对心理健康的影响，同时强调这并不是一个详尽的清单。</p> <p>提醒参与者每个人的经历都是独一无二的。强调这些症状通常不是孤立存在的，许多女性可能会受到一系列这些症状的影响。</p> <p>参考测验，突出文化层面。在某些文化中，不鼓励讨论更年期和心理健康等女性健康问题，而且这些问题会被污名化。这可能是由于女性不习惯谈论这些问题，而且这些问题仍然受到隐藏。这可能会进一步加重女性的症状。</p> <p>突出要点： 请注意，潮热、盗汗等生理症状也会对心理健康产生影响，并使女性感到痛苦。</p> <p>总结： 正如整门课程所强调的，所有女性的经历都可能不同，可能会有一些共同的症状，但这是她们的个人经历，我们在寻找和提供支持时需要注意这一点。</p>		
活动 & 7	<p>需要注意什么？</p> <p>小组活动</p> <p>我们已经了解了更年期对心理健康的影响，现在我们要探讨的是，如果我们担心正在经历更年期的人的心理健康，我们可以注意哪些迹象。</p> <p>将参与者分成若干小组，如果在线参与，则分配到分组讨论室。请每个小组讨论上述问题。活动结束后，听取每个小组的反馈意见。</p> <p>讨论： 播放幻灯片，分享需要注意的迹象。肯定各小组分享的任何相似之处。请注意，这些迹象并非详尽无遗。应该认识到，您在某人身上注意到的一些迹象/变化促使您去考虑他们可能正在经历一些事情。</p>	15 分钟 (10 分钟活动, 5 分钟反馈)	幻灯片 挂图 笔

	<p>*请记住，如果您担心某个人的心理健康和福祉并认为他们可能处于困境中，他们的全科医生应该是他们的第一联系人，如果您认为该人面临直接危险，请拨打 999*</p>		
<p>活动 & 8</p>	<p>支持</p> <p>小组活动</p> <p>本节将探讨可以为那些在更年期与心理健康作斗争的人提供哪些支持。为了本次活动的目的，我们将这些主题划分为</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 个人：作为个人，我们可以做些什么来支持那些在更年期与心理健康作斗争的人 ● 社会：整个社会可以做什么来使更年期正常化以及可以提供什么样的支持。 <p>将参与者分成若干小组或分配到分组讨论室，请他们讨论上述问题。讨论结束后，听取每个小组的反馈意见，每个小组举一到两个例子。所有小组反馈完毕后，展示幻灯片。</p> <p>肯定各小组所提出的与幻灯片上的例子有共鸣的相似之处。</p> <p>简要介绍每个要点。</p> <p>个人</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 交谈：让他们放心，您会在他们身边支持他们。询问他们想要什么和需要什么，不要假设。鼓励他们表达自己的感受 ● 倾听：别人可能最需要的就是您的倾听 ● 同伴支持：分享您自己的更年期经历可以成为一种强有力的干预和支持来源，使她们不再感到孤立和孤单 ● 指明方向：了解有哪些服务和支持可能对个人有所帮助 <p>社会</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 统计数据强调了更年期可能产生的影响，以及关于工作场所不提供支持的报告。工作场所需要具有支持性和灵活性，以满足更年期女性的需求。 	<p>15 分钟</p> <p>(10 分钟活动, 5 分钟反馈)</p>	<p>幻灯片</p> <p>挂图 笔</p> <p>更年期资源讲义</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 世界更年期日：每年 10 月 18 日举行。这是关注更年期、鼓励女性、伴侣及其家人寻求支持的好方法。鼓励您的工作场所/组织/当地社区参与其中。 ● 访问更年期文献，在您的组织、当地社区、诊所展示，使用数字平台展示信息。 ● 具有包容性：为合作伙伴提供信息，考虑文化差异、性别认同等。 		
9	<p>分享一些以自助和服务为主题的建议支持示例。这不是一份详尽的清单。</p> <p>更年期咖啡馆：鼓励人们聚在一起吃蛋糕、喝茶并讨论更年期问题。</p> <p>睡眠卫生：是指有利于定期良好睡眠的习惯和做法。保持良好的睡眠卫生有助于改善我们的心理健康。</p> <p>在线论坛/信息：互联网拥有大量信息和在线聊天论坛。</p> <p>帮助热线：有一系列免费的帮助热线可以为任何与心理健康作斗争的人提供支持。</p> <p>医生：对于一些女性来说，更年期症状有时会很严重，影响日常生活。如果女性有困难，应该去看全科医生。</p> <p>咨询：可以通过帮助个人制定策略和提高自我意识来帮助她们解决问题。</p> <p>人际关系支持服务：这可能是一段充满压力的时期，会给人际关系带来压力，有些服务可以提供人际关系支持。</p> <p>桑迪福德服务(Sandyford Services)：提供更年期专科门诊。请注意，只有通过全科医生的转诊才能前往该诊所就诊。请首先与您的全科医生联系，她们可以为您转诊。</p>	5 分钟	

	<p>强调对每个人来说，支持都是不同的，不能一刀切。在更年期的不同时期，个人可能会选择不同的支持。她们也可能同时使用不止一种支持来源。</p> <p>分发更年期资源讲义，再次强调这些资源只是一般性的，并非详尽无遗。主持人可以对资源讲义进行调整，以纳入任何当地资源和支持。</p> <p>最后总结，尽管更年期可能会给少数人带来不适，但我们必须继续谈论更年期。我们越多地提高认识和分享经验，更年期在社会中就会变得越正常，并鼓励妇女在遇到困难时寻求帮助。</p>		
10	提醒参与者关注自身心理健康的重要性，并开展自我护理活动。	5 分钟	幻灯片
结束课程	感谢参与者抽出时间，并请他们完成一份评估。	5 分钟	评估