

心理健康 & 更年期

带来更好的健康

www.nhsggc.org.uk

概览

- 什么是更年期？
- 统计数据
- 更年期对心理健康的影响
- 需要注意什么？
- 支持
- 照顾好自己

什么是更年期？

“更年期是指女性停止来月经。

绝经意味着最后一次行经”

统计数据

- 每 100 名女性中就有 1 人在 40 岁之前进入更年期
- 每 1000 名 30 岁以下的女性中就有 1 人出现更年期症状
- 38% 的伴侣表示，他们在支持伴侣度过更年期时感到束手无策

统计数据

- 45% 的女性认为更年期症状对她们的工作产生了负面影响
- 90% 的女性表示她们的工作场所没有为更年期女性提供任何帮助
- 23% 的女性表示她们感到更加孤独

更年期对心理健康有何影响？

- 焦虑
- 抑郁
- 易怒
- 睡眠不足
- 倦怠
- 孤独/隔绝
- 丧失信心
- 丧失自尊
- 情绪低落
- 情绪波动
- 恐慌发作
- 注意力不集中
- 人际关系冲突
- 压力

需要注意什么？

- 沉默寡言
- 在一段时间内感觉非常低落
- 性格改变
- 身体外观
- 缺勤
- 对过去喜欢的事情缺乏兴趣
- 睡眠习惯改变
- 社交隔离
- 健忘

我们如何支持？

个人

- 交谈
- 倾听
- 同伴支持
- 指明方向

社会

- 工作场所政策
- 世界更年期日
- 在不同场合宣传和展示无障碍信息
- 具有包容性

支持

自我帮助

- 更年期咖啡馆
- 睡眠卫生
- 在线论坛/信息
- 帮助热线

服务

- 医生
- 咨询
- 关系支持服务
- 桑迪福德服务

照顾好自己

我能做的事

..... **靠我自己**

..... **与他人一起**

我可以交谈的人.....

带来更好的健康