

Zdrowie psychiczne oraz Menopauza

Przegląd

- Co to jest menopauza?
- Statystyki
- Wpływ menopauzy na zdrowie psychiczne
- Na co zwrócić uwagę?
- Wsparcie
- Samo opieka

Co to jest menopauza?

“ Menopauza występuje kiedy kobieta przestaje miesiączkować. Menopauza oznacza ostatnią miesiączkę”

Statystyki

- 1 kobieta na 100 osiąga menopauzę zanim ukończy 40 lat
- 1 kobieta na 1000 przed 30 rokiem życia doświadcza objawów menopauzy
- 38% partnerów mówi, że czuje się bezradnie jeśli chodzi o wspieranie ich partnerek w czasie menopauzy

Statystyki

- 45% kobiet mówi, że odczuwa, że objawy menopauzy miały negatywny wpływ na ich pracę
- 90% kobiet mówi, że ich miejsce pracy nie oferuje żadnej pomocy dla kobiet przechodzących menopauzę
- 23% kobiet mówi, że czują się bardziej odizolowane

Jak menopauza może wpłynąć na zdrowie psychiczne?

- Niepokój
- Depresja
- Rozdrażnienie
- Brak snu
- Utrata poczucia własnej wartości
- Zły nastrój
- Wahania nastroju

Na co zwrócić uwagę?

- Wycofanie
- Zły nastrój przez dłuższy okres czasu
- Zmiany w osobowości
- Wygląd fizyczny
- Nieobecność w pracy
- Brak zainteresowania rzeczami które się lubiło
- Zaburzenia snu
- Izolacja towarzyska
- Roztargnienie/słaba pamięć

Jak możemy wspierać?

Jednostka

- Rozmowa
- Słuchanie
- Wsparcie rówieśników
- Skierowania

Społeczeństwo

- Polityka w pracy
- Światowy Dzień Menopauzy
- Promowanie i prezentowanie dostępnej informacji w różnych miejscach
- Bycie integracyjnym

Wsparcie

Samo pomoc

- Kafejki menopauzy
- Higiena snu
- Forum/informacja w sieci
- Telefony zaufania

Serwisy

- Lekarz
- Terapia
- Wsparcie związków
Serwisy
- Sandyford Services

Dbanie o siebie

Rzeczy które mogę zrobić

.....sam/sama

.....z innymi

Osoby z którymi mogę porozmawiać