

# Sănătate mentală & Menopauza

# Prezentare generală

- Ce este menopauza?
- Statisticile
  - Impactul menopauzei asupra sănătății mintale
- La ce să fim atenți?
- Suport
- Aveți grijă de dumeavoastră

# Ce este menopauza?

"Menopauza este momentul în care o femeie nu mai are menstruație.  
Menopauza înseamnă ultima perioadă menstruală"

# Statistici

- 1 din 100 de femei ajunge la menopauză înainte de vârsta de 40 de ani
- 1 din 1000 de femei sub 30 de ani se confruntă cu simptome de menopauza
- 38% dintre parteneri spun că se simt neajutorați atunci când vine vorba de sprijinirea partenerei lor în perioada de menopauză

# Statistici

- 45% dintre femei spun că își simt simptomele menopauzei au avut un impact negativ asupra muncii lor
- 90% dintre femei spun că locul lor de muncă nu oferă niciun ajutor pentru femeile aflate la menopauză
- 23% dintre femei spun că se simt mai izolate

## Cum poate influența menopauza sănătatea mentală?

- Anxietate
- Depresie
- Iritabilitate
- Lipsa somnului
- Letargie
- Singurătate/izolare
- Pierderea încrederii
- Pierderea stimei de sine
- Stare de spirit scăzută
- Schimbări de dispoziție
- Atacuri de panică
- Concentrație precară
- Conflictul de relații
- Stres

# La ce să fim atenți?

- Retragere
- Senzație de slăbiciune foarte accentuată pe o perioadă de timp
- Schimbări în personalitate
- Aspectul fizic
- Absențe la locul de muncă
- Lipsa de interes pentru lucrurile care le plăceau înainte
- Schimbări în obiceiurile de somn
- Izolare socială
- Uitare

# Cum vă putem sprijini?

## Individual

- Vorbire
- Ascultare
- Sprijin între egali
- Semnalizare

## Societate

- Politicile de la locul de muncă
- Ziua mondială a menopauzei
- Promovarea și afișarea de informații accesibile în diferite medii
- Fii incluziv



# Suport

## Auto-ajutor

- Cafenele de menopauză
- Igiena somnului
- Forumuri/informații online
- Linii de asistență telefonică

## Servicii

- Doctor
- Consiliere
- Sprijin pentru relații
- Sandyford Servicii

# Aveți grijă de dumeavoastră

## Lucruri pe care le pot face

.....prin mine însumi

.....cu alții

## Persoane cu care pot vorbi.....