

Menopauza și sănătatea mintală

Planul sesiunii

Sesiune Menopauza și sănătatea mintală	
Informații de fond	<p>Menopauza a fost tratată ca un subiect oarecum tabu de-a lungul anilor. Statisticile sugerează că 45% dintre femei spun că simt că simptomele menopauzei au avut un impact negativ asupra muncii lor, în timp ce aproape un sfert dintre ele declară că se simt izolate. Nu numai cei care se identifică ca femei vor avea parte de menopauză. Unii bărbați transsexuali, persoane non-binare și persoane intersexuale sau persoane cu variații ale caracteristicilor sexuale pot, de asemenea, să se confrunte cu menopauza.</p> <p>Este important să vă dați seama că simptomele psihice ale menopauzei sunt la fel de reale ca și cele fizice. Discuțiile despre menopauză și despre impactul pe care aceasta îl poate avea asupra sănătății fizice și mentale pot contribui la normalizarea conversațiilor, la reducerea stigmatizării și la încurajarea femeilor să caute ajutor în cazul în care întâmpină dificultăți.</p>
Scop	Pentru a crește gradul de conștientizare a menopauzei și a impactului asupra sănătății mintale și a bunăstării.
Învățare Rezultate	<p>Participantii vor fi capabili să</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demontează câteva dintre miturile din jurul menopauzei 2. Descrieți ce este menopauza 3. Discutați impactul menopauzei asupra sănătății mintale 4. Discutați ce trebuie să urmăriți 5. Discutați diferitele modalități de a susține sănătatea mintală în timpul menopauzei
Durată	<ul style="list-style-type: none"> • 1.5 ore
Resurse	<ul style="list-style-type: none"> • IT • Chestionar • Prezentare • Flipchart / pixuri • Fișă de prezentare a sesiunii

Rezultatele învățării	Activitatea participanților	Resurse	Ora
1. Dezmințiți unele dintre miturile care înconjoară menopauza	- Mitul Buster	Chestionar	10 minute
2. Descrieți ce este menopauza	- Definiția menopauzei	Flipchart Pens Slide	10 minute
3. Discutați impactul menopauzei asupra sănătății mintale	- Harta corpului	Flipchart Pens Slide	20 minute
4. Discutați ce trebuie să urmăriți	- Semnele	Flipchart Pens Slide	15 minute
5. Discutați diferitele modalități de a susține sănătatea mintală în	- Auto-ajutor și servicii	Slide Pliantul	20 minute
6. Îngrijirea propriei noastre sănătăți mintale	- Îngrijirea de sine	Slide	5 minute
7. Reflecție și închiderea sesiunii	- Reflecție	Evaluare	5 minute

Menopauza și sănătatea mintală

Note ale facilitatorului

Slide	Note	Ora	Resurse
1	<p>Salutați participanții și prezentați-vă înainte de a oferi o prezentare generală a sesiunii. În timp ce faceți acest lucru, faceți ca titlul să alunece în sus și să fie vizibil.</p> <p>Subliniați faptul că sesiunea de astăzi este doar o introducere la sănătatea mintală și menopauză. Această sesiune nu este menită să transforme oamenii în experți, ci să ofere o conștientizare și o înțelegere de bază a menopauzei, a impactului pe care îl poate avea asupra sănătății mintale și a modului în care poate fi oferit sprijin în această perioadă.</p> <p>Egalitate: Este important în această etapă să subliniem faptul că nu numai cele care se identifică ca femei vor experimenta menopauza. Unii bărbați transsexuali, persoane non-binare și persoane intersexuale sau persoane cu variații ale caracteristicilor sexuale pot, de asemenea, să se confrunte cu menopauza.</p> <p>Păstrarea în siguranță Reamintiți că aceasta este o sesiune de conștientizare de bază și nu permite discuții detaliate. În cazul în care vă faceți griji cu privire la sănătatea mintală și bunăstarea unui participant și considerați că acesta ar putea fi în dificultate, medicul acestuia ar trebui să fie primul punct de contact. În cazul în care considerați că viața persoanei este în pericol imediat, vă rugăm să sunați la 999 pentru asistență.</p> <p>Livrare online Vă rugăm să consultați Ghidul Healthy Minds Online dacă facilitați o sesiune online. https://www.nhsggc.org.uk/media/262649/healthy-minds-online-guidance-4.pdf</p> <p>Vă rugăm să trimiteți participanții la NHS Inform pentru toate informațiile despre menopauză. https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/sexual-and-reproductive/the-menopause/overview-of-the-menopause/menopause/</p>	5 minute	Slides
2	Afișați diapozitivul de prezentare generală a sesiunii și citiți ceea ce va fi abordat astăzi.		
Activitate	<p>Test de menopauză</p> <p>Activitate de grup sau individuală</p> <p>Să începem prin a explora unele dintre cunoștințele și atitudinile care înconjoară menopauza.</p> <p>Distribuiți chestionarul participanților. Acest lucru se poate face individual sau în grup. Cereți participanților să completeze testul, adevărat sau fals. Acesta este un bun punct de plecare și oferă o imagine de</p>	<p>10 minute</p> <p>(5 min de activitate, 5 min de feedback)</p>	Chestionar

	<p>cunoștințele și atitudinile participanților cu privire la acest subiect.</p> <p>Odată completat, treceți în revistă fiecare întrebare din chestionar pentru a genera discuții. Folosiți afirmațiile justificative pentru a oferi răspunsuri și informații corecte.</p> <p>Punct de discuție: Au existat surprize?</p> <p>Rezumat: Există multe mituri care înconjoară menopauza. Sesiunea de astăzi își propune să ne ajute să ne dezvoltăm cunoștințele și înțelegerea acestui subiect și să analizăm modul în care putem sprijini sănătatea mintală în perioada menopauzei.</p>		
3	<p>Ce este menopauza?</p> <p>Acum vom explora "Care este înțelegerea ta despre menopauză?".</p> <p>Acest lucru se poate face ca o discuție în cadrul întregului grup sau împărțind participanții în grupuri.</p> <p>Întregul grup: puneți întrebarea și solicitați comentarii. Primiți feedback/opinii</p> <p>Activitate de grup: Împărțiți participanții în grupuri și invitați grupurile să discute întrebarea. Fiecare grup ar trebui să nominalizeze o persoană care să ofere feedback cu privire la discuția lor.</p> <p>Invitați grupurile să dea feedback la discuțiile lor.</p> <p>Împărtășiți slide-ul "Ce este menopauza?". Recunoașteți orice asemănări pe care grupurile le-ar fi putut discuta și împărtăși și care rezonază cu definiția prezentată.</p> <p>Spuneți că menopauza este o parte naturală a îmbătrânirii, care apare de obicei între 45 și 55 de ani.</p> <p>Aceasta apare atunci când ovarele (un organ reproducător feminin care produce ovule) încetează complet să mai producă hormoni de reproducere (substanțe chimice produse și eliberate de organism pentru a regla reproducerea) și nu există menstruație timp de 12 luni consecutive.</p> <p>În Marea Britanie, vârsta medie la care o femeie ajunge la menopauză este de 51 de ani. Precizați că aceasta este o vârstă medie, iar pentru unele femei este mai mică sau mai mare.</p> <p>Evidențiați faptul că, cu excepția cazului în care unei fete i-au fost îndepărtate ovarele înainte de pubertate sau se naște fără</p>	<p>10 minute</p> <p>(5 minute de activitate, 5 minute de feedback)</p>	<p>Flipchart</p> <p>Pixuri</p>

	<p>organele de reproducere, toate femeile trec prin menopauză. Simptomele și experiențele pot varia și sunt individuale pentru fiecare femeie în parte.</p> <p>De asemenea, consultați chestionarul pentru a le reaminti participantelor că menopauza poate apărea și ca urmare a anumitor intervenții chirurgicale sau tratamente împotriva cancerului. Acest lucru poate determina uneori ca simptomele să fie mai bruște și, în unele cazuri, mai severe. Este important să recunoaștem că și femeile sub 45 de ani se pot confrunța cu menopauza din diferite motive.</p> <p>Puncte de subliniat: deși există atât simptome fizice, cât și psihologice asociate cu menopauza, în scopul acestei sesiuni, se va pune accentul doar pe impactul asupra sănătății mintale.</p>		
4 & 5	<p>Statistici</p> <p>Scopul secțiunii de statistici este de a oferi o imagine de ansamblu a impactului pe care menopauza îl are asupra femeilor, partenerilor și locului de muncă și de ce este important să creștem gradul de conștientizare și să ne dezvoltăm înțelegerea.</p> <p>Informează-i pe participanți că ne vom uita la câteva statistici care să ne ajute să ne facem o imagine a impactului pe care îl poate avea menopauza.</p> <p>Citiți informațiile de pe diapozitiv.</p> <p>Punct de discuție: după ce ați citit informațiile, întrebați participanții care sunt gândurile și opiniile lor cu privire la statistici, sunt ei alarmați de acestea?</p> <p>Rezumați: statisticile oferă o imagine de ansamblu a impactului pe care menopauza îl poate avea asupra individului, a partenerilor și a implicațiilor mai largi, cum ar fi locul de muncă și economia. Acesta evidențiază importanța discuțiilor despre menopauză și modul în care putem sprijini femeile, partenerii, familiile și locurile de muncă ale acestora.</p>	5 minute	Slides
Activitate & 6	<p>Cum poate afecta menopauza sănătatea mintală?</p> <p>Activitate de grup</p> <p>Mergem mai departe pentru a explora modul în care menopauza poate avea un impact asupra sănătății mintale.</p> <p>Împărțiți participanții în grupuri sau repartizați-i în săli de discuții, în cazul unei prezentări online.</p> <p>Invitați grupurile să se gândească, să discute și să scrie</p>	<p>15 minute</p> <p>(5 min de activitate, 10 min de feedback)</p>	Flipchart Pixuri

	<p>cum poate avea menopauza un impact asupra sănătății mintale.</p> <p>După ce ați terminat, luați feedback de la fiecare grup, unul/două exemple de la fiecare.</p> <p>Aduceți diapozitivul pentru a evidenția câteva exemple de impact asupra sănătății mintale, subliniind că aceasta nu este o listă exhaustivă.</p> <p>Reamintiți-le participanților că fiecare experiență este individuală. Evidențiați faptul că aceste simptome adesea nu există în mod izolat și că multe femei pot fi afectate de o serie de simptome.</p> <p>Reveniți la chestionar pentru a evidenția dimensiunea culturală. În unele culturi, discuțiile despre sănătatea femeilor, cum ar fi menopauza și sănătatea mintală, nu sunt încurajate și sunt stigmatizate; se poate ca femeile să nu fie obișnuite să vorbească despre aceste probleme și să rămână o problemă ascunsă. Acest lucru poate agrava și mai mult simptomele unei femei.</p> <p>Puncte de subliniat: Rețineți că simptomele fizice, cum ar fi bufeurile, transpirațiile nocturne etc., pot avea, de asemenea, un impact asupra sănătății mintale și pot cauza femeilor un sentiment de stres.</p> <p>Rezumat: După cum s-a subliniat pe parcursul sesiunii, experiențele tuturor femeilor pot fi diferite, pot exista simptome comune, dar experiența este personală pentru ele și trebuie să fim atenți atunci când căutăm și oferim sprijin.</p>		
Activitatea & 7	<p>La ce să fim atenți?</p> <p>Activitate de grup</p> <p>Deci, ne-am uitat la impactul pe care menopauza îl poate avea asupra sănătății mintale, Acum vom explora ce semne am putea căuta dacă suntem îngrijorați de sănătatea mintală a unei persoane care trece prin menopauză.</p> <p>Împărțiți participanții în grupuri sau repartizați-i în săli de discuții, dacă sunteți online. Cereți fiecărui grup să discute cele de mai sus. După ce activitatea este finalizată, cereți feedback din partea fiecărui grup.</p> <p>Discuții: Aduceți diapozitivul pentru a împărtăși semnele la care trebuie să fiți atenți. Recunoașteți orice asemănări pe care grupurile le-au împărtășit. Rețineți că aceste semne nu sunt exhaustive. Este vorba de a recunoaște că există semne/schimbări pe care le-ați observat la persoana respectivă și care v-au determinat să vă gândiți că se poate întâmpla ceva cu ea.</p>	<p>15 minute</p> <p>(10 min de activitate, 5 min de feedback)</p>	<p>Slide Flipchart</p> <p>Pixuri</p>

	<p>*Amintește-ți că dacă ești îngrijorat în legătură cu sănătatea mintală și bunăstarea unei persoane și crezi că ar putea fi în pericol, medicul de familie ar trebui să fie primul punct de contact, dacă simți că persoana este în pericol imediat, te rugăm să suni la 999*.</p>		
Activitate & Suport 8	<p>Activitate de grup</p> <p>Această secțiune a sesiunii va explora ce tipuri de sprijin ar putea fi luate în considerare pentru cei care se luptă cu sănătatea lor mintală în timpul menopauzei. În scopul acestei activități, le-am împărțit în următoarele categorii</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Individual: ce putem face ca indivizi pentru a sprijinirea celor care se luptă cu sănătatea lor mintală în timpul menopauzei ● Societate: ce poate fi societatea în ansamblul ei să facă pentru a normaliza menopauza și cum poate arăta sprijinul. <p>Împărțiți participanții în grupuri sau repartizați-i în săli de discuții și invitați-i să discute cele de mai sus. După ce ați terminat, luați feedback de la fiecare grup, unul/două exemple de la fiecare. După ce toate grupurile și-au exprimat opiniile, ridicați slide-ul.</p> <p>Recunoașteți orice asemănare pe care grupurile au găsit-o și care rezonază cu exemplele de pe diapozitiv.</p> <p>Treceți în revistă pe scurt fiecare punct.</p> <p>Individual</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vorbind: asigurați-i că sunteți acolo pentru ei. Întrebați-i ce își doresc și de ce au nevoie, nu presupuneți. Încurajați-i să își exprime sentimentele ● Ascultarea: cel mai mult pe care și-l poate dori cineva este că oferi o ureche de ascultare ● Sprijin între egali: împărtășirea propriilor experiențe de menopauză poate fi o intervenție puternică și o sursă de sprijin și face ca persoana să se simtă mai puțin izolată și singură ● Semnalaarea: aflați ce servicii și sunt disponibile mijloace de sprijin care ar putea fi utile pentru persoana în cauză <p>Societate</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Statisticile au evidențiat impactul pe care îl poate avea menopauza și rapoartele privind locurile de muncă lipsite de susținere. Locurile de muncă au nevoie de 	15 minute (10 min de activitate, 5 min de feedback)	Slide Flipchart Pixuri Resurse pentru menopauză

	<p>să ofere sprijin și să fie flexibil pentru a răspunde nevoilor femeilor care se confruntă cu menopauza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ziua mondială a menopauzei: are loc în fiecare an pe 18 octombrie. Este o modalitate excelentă de a atrage atenția asupra menopauzei și de a încuraja femeile, partenerii și familiile acestora să caute sprijin. Încurajați-vă locul de muncă/organizația/comunitatea locală să se implice. ● Accesați documentația despre menopauză pentru a o afișa în cadrul organizației dumneavoastră, în comunitatea locală, în clinici, utilizați platformele digitale pentru a afișa informații. ● Fiți incluzivă: includeți informații pentru parteneri, luați în considerare diferențele culturale, identitatea de gen etc. 		
9	<p>Împărtășiți câteva exemple de sugestii de sprijin care au fost tematizate în cadrul autoajutorării și al serviciilor. Aceasta nu este o listă exhaustivă.</p> <p>Cafenele menopauzei: încurajează oamenii să se adune pentru a mânca prăjituri, a bea ceai și a discuta despre menopauză.</p> <p>Igiena somnului: se referă la obiceiurile și practicile care sunt benefice pentru a dormi bine în mod regulat. Practicarea unei bune igiene a somnului poate contribui la îmbunătățirea sănătății noastre mentale.</p> <p>Forumuri/informații online: internetul găzduiește o multitudine de informații și forumuri de chat online.</p> <p>Linii de asistență telefonică: există o serie de linii de asistență telefonică gratuite care pot fi accesate pentru a sprijini orice persoană care se confruntă cu probleme de sănătate mintală.</p> <p>Doctor: Pentru unele femei, simptomele menopauzei pot fi uneori severe și pot avea un impact asupra vieții lor de zi cu zi. Femeile ar trebui să se adreseze medicului lor de familie dacă au probleme.</p> <p>Consiliere: poate ajuta indivizii să își abordeze problemele, ajutându-i să dezvolte strategii și să își sporească conștiința de sine.</p> <p>Servicii de sprijin pentru relații: aceasta poate fi o perioadă stresantă și poate pune presiune asupra relațiilor; există servicii care pot oferi sprijin pentru relații.</p> <p>Sandyford Services: oferă o clinică specializată în menopauză. Vă rugăm să rețineți că acest serviciu poate fi accesat numai prin intermediul unei trimiteri din partea medicului dumneavoastră de familie. Vă rugăm să vă adresați în primul rând medicului dumneavoastră de familie, care vă poate îndruma.</p>	5 minute	

	<p>Subliniați faptul că suporturile pot arăta diferit pentru fiecare persoană și că o mărime unică nu se potrivește tuturor. Persoanele pot alege diferite tipuri de sprijin în diferite momente ale călătoriei lor la menopauză. De asemenea, aceștia pot utiliza mai multe surse de sprijin în același timp.</p> <p>Distribuiți foaia cu resurse pentru menopauză, subliniind din nou că acestea sunt generale și nu reprezintă o listă exhaustivă. Facilitatorii pot adapta documentul privind resursele pentru a include orice resurse și sprijin la nivel local.</p> <p>Conchideți că este important să continuăm conversația despre menopauză, în ciuda disconfortului pe care îl poate provoca celor câteva. Cu cât creștem mai mult gradul de conștientizare și împărtășim mai multe experiențe, cu atât acest lucru va deveni mai normal în societate și va încuraja femeile să caute ajutor dacă se confruntă cu probleme.</p>		
10	Reamintiți-le participanților importanța de a avea grijă de propria sănătate mintală și oferiți-le o activitate de autoîngrijire.	5 minute	Slide
Închiderea sesiunii	Mulțumiți participanților pentru timpul acordat și rugați-i să completeze o evaluare.	5 minute	Evaluare