

## Kako premagati menopavzalno depresijo?

Menopavza prinaša s seboj specifične spremembe v telesu in duševnem stanju žensk, med drugim tudi menopavzalno depresijo. Kako jo prepoznamo, kaj jo povzroča in kako se z njo spopasti, smo povprašali psihologinjo Andrejo Pšeničny.



Menopavzalna depresija je lahko posledica drugih težav in stisk, ne le hormonskih sprememb. (Foto: iStockphoto)

Po mnenju psihologinje **Andreje Pšeničny** so predstave mlajših žensk, kaj jih čaka v menopavzi, pogosto bolj negativne, kot je dejansko stanje. Večina jih je namreč prepričana, da bodo zapadle v depresijo in izgubile željo po spolnosti. Kljub temu pa psihologinja pravi, da naravna menopavza za večino zdravih žensk nima negativnih vplivov na duševno stanje in psihološke značilnosti.

**Ne glede na to pa ima menopavza lahko določen vpliv na žensko psihično stanje. Kakšen?**

V tem obdobju spolne žleze počasi prenehajo izločati spolni hormon estrogen. Upad estrogena pri naravni meni, ki ni posledica bolezni ali kirurškega posega, po mnenju velikega dela

strokovnjakov povzroča predvsem menopavzne simptome, kot so vročinski vali, potenje, tanjšanje vaginalne sluznice in osteroporoza, medtem ko je vzrok za druge težave, predvsem psihične (zaskrbljenost, jokavost, depresija ...), najverjetneje iskati drugje in ne v hormonskih spremembah. V tem času se namreč dogajajo tudi velike življenjske spremembe, saj otroci odhajajo od doma, zaključuje se poklicna pot, s čimer se lahko oži tudi socialni krog.

Kot posledica sprememb se lahko pojavijo pretirana zaskrbljenost, utrujenost, obdobja joka, spremembe razpoloženja, zmanjšana sposobnost za reševanje težav, zmanjšana želja po spolnosti ali zmanjšanje uživanja v spolnosti.

Ženske v pomenopavznem obdobju pa lahko pridobijo tudi nekatere pozitivne osebnostne lastnosti. Manj so odvisne, bolj pozitivno vrednotijo sebe, bolj odločne so, imajo več samozavesti in so bolj stabilne. Probleme obvladujejo bolj inteligentno, uporabljajo več logične analize, v nejasnih situacijah pa kažejo večjo strpnost, kar se odraža v boljšem počutju in učinkovitejšem socialnem funkcioniranju.

### **Kaj povzroča menopavzalno depresijo?**

Hormonske spremembe v menopavzi niso odločilni dejavnik, ki vpliva na nastanek depresije. Raziskave kažejo, da pogostost depresije enakomerno narašča s starostjo in da po 45 letu ni nenadnega skoka navzgor. Večina statistik poroča, da se med 20 in 30 odstotkov ljudi v tem obdobju srečuje z večjimi ali manjšimi psihičnimi težavami, vzroke za psihične težave v tem obdobju pa moramo iskati drugje. Med pomembnejše sodijo življenjske spremembe (izguba starševske in/ali profesionalne vloge, izguba partnerja ...) in pa tudi odnos do telesnih sprememb, saj izgubo plodnosti ženske neredko povezujejo z izgubo ženskosti in privlačnosti.

Nekateri menijo, da morda druge klimakterične težave vplivajo na poslabšanje razpoloženja, ki se kažejo kot pretirana zaskrbljenost, utrujenost, obdobja joka in spremembe razpoloženja. V tem obdobju je pozornost žensk usmerjena v dogajanja v zvezi z menopavzo, in zato psihične težave hitro pripišejo hormonskim spremembam.

### **Kako jo prepoznamo?**

Značilni depresivni simptomi so potrtoost, apatija, motnje spanja in prehranjevanja, tesnoba, zaskrbljenost, ki trajajo najmanj dva tedna.

### **Kako si ženska lahko pomaga sama?**

Ženske, ki sprejmejo menopavzo kot naravni procesa dozorevanja, se srečujejo z manj težavami kot tiste, ki jo doživljajo kot konec kvalitetnega dela življenja. Kadar se soočimo s spremembami razpoloženja, se je potrebno počeno vprašati, kaj nas v našem življenju teži, skrbi ali jezi, preden to razpoloženje vzamemo »kot naravno stanje«. Je to morda odhod otrok



Med pomembnejše vzroke za nastanek menopavzalne depresije sodijo življenjske spremembe in spremenjen odnos do telesnih sprememb. (Foto: iStockphoto)

od doma, skrb za ostarele starše, nesoglasja s partnerjem, kronične telesne težave, preobremenjenost, sprememba videza? Soočenje s problemi je ponavadi že pomemben odločilen korak k njihovem reševanju.

Vsekakor pa k boljšemu psihofizičnemu počutju pomaga skrb zase, tako v telesnem kot v psihičnem pogledu. To pomeni skrb za kvalitetno prehrano, ustrezno telesno aktivnost, pa tudi za razbremenjevanje, druženje in »psihično hranost«, pa naj si bo to prebrana knjiga, potovanje ali pa klepet s prijateljico.

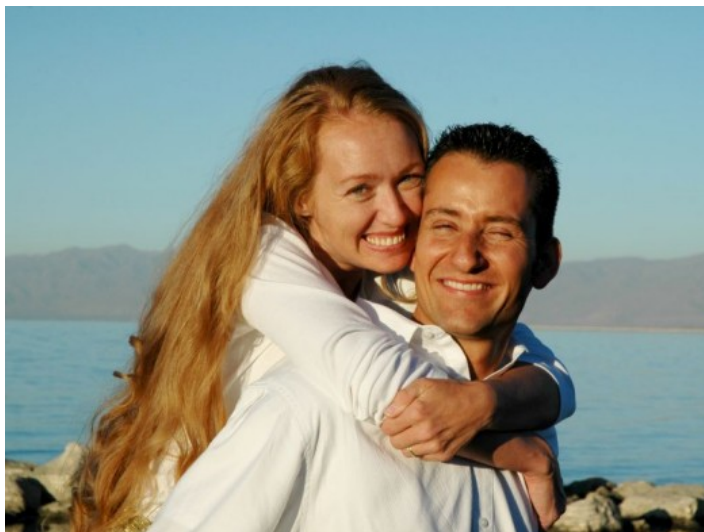
### **Na koga se še lahko ženska obrne in kako ji lahko strokovnjak pomaga?**

Če se vendarle sooča z depresivnimi simptomi, je potrebno poiskati strokovno pomoč. Ponavadi strokovnjaki žensko v menopavzi, ki se srečuje z motnjami razpoloženja, usmerijo k psihoterapevtu oziroma v težjih primerih predpišejo tudi antidepresive. Del stroke pa meni, da lahko dodajanje hormonskih nadomestkov do neke mere ublaži tudi psihične težave. V vsakem primeru pa je na mestu posvet s psihoterapevtom.

V našem okolju prepogosto rešujemo probleme menopavze s pomirjevali in zdravili za boljše počutje, namesto da bi se vprašali, kaj nas teži in kaj bi morale spremeniti v svojem življenju. Tudi nadomestna hormonska terapija ali zdravila proti depresiji ne bodo veliko pomagala, če ne bomo naredili česa zase, če ne bomo spremenili tistega, kar nas teži.

### **Kako pa menopavzalno depresijo občuti okolica? Kako naj se družina vede do ženske v tem stanju?**

Spremembe razpoloženja se odražajo na odnosih z bližnjimi in lahko povzročijo napetosti in konflikte. Neredko pa so psihične težave tudi posledica teh odnosov in nerealno je pričakovanje, da so se ali se bodo ti odnosi spremenili zato, ker smo v menopavzi. Kot primer vzemimo odtujen partnerski odnos, ki je nekako funkcioniral, dokler so bili doma otroci, s katerimi sta partnerja zapolnila svojo pomanjkljivo komunikacijo. Ženske neredko svoje



Menopavzo sprejemajte kot naravni proces dozorevanja in ne kot konec kakovostnega dela življenja. (Foto: iStockphoto)

življenje zapolnijo s skrbjo za otroke in na partnerja kar malo pozabijo. Ko otrok ni več, ostaneta sama in vse težave v odnosu pridejo na dan. Ko se ženske soočijo s to praznino, neredko pričakujejo, da se jim bo odtujeni partner začel spet posvečati. Če tega ni, se lahko odzovejo depresivno. Morda pa bi bilo bolj učinkovito, če bi začela skupaj reševati vzroke odtujenosti.

Ženske, ki živijo v srečni partnerski zvezi, se v menopavzi le izjemoma srečajo s psihičnimi težavami. Ne samo zato, ker imajo ob sebi dobrega partnerja, temveč predvsem zato, ker so s svojim odnosom do sebe in do bližnjih soustvarile kvalitetno življenje in partnerstvo. Velik del žensk pa po menopavzi, kot kažejo raziskave, zaživi celo bolj polno in zadovoljno. Menopavza ni bolezen, zaradi katere bi morali bližnji okrog žensk hoditi »po prstih«.