Fundacja Projekt Future

BEZPŁATNY E-BOOK

Przewodnik dla kobiet 40+

Menopauza. Twój nowy początek

Krótki przewodnik o zmianach w ciele i emocjach, z praktycznymi wskazówkami, ćwiczeniami i planem na 30 dni.

Patrycja Kaczorowska · projektfuture.org

ZANIM ZACZNIESZ

Menopauza nie jest końcem kobiecości. To początek nowego etapu.

Jeśli trzymasz ten e-book, być może coś się w Tobie zmienia. Śpisz gorzej, budzisz się spocona, częściej się irytujesz albo czujesz, że „to już nie jestem ja". To normalne i nie jesteś z tym sama. Ten etap czeka każdą kobietę, choć każda przeżywa go inaczej.

Znajdziesz tu prostą wiedzę, praktyczne wskazówki i kilka ćwiczeń. Czytaj w swoim tempie, wracaj i rób notatki na marginesach.

Patrycja Kaczorowska, Fundacja Projekt Future

CO SIĘ DZIEJE W TWOIM CIELE

Trzy etapy zmiany

Menopauza to ostatnia miesiączka w życiu. Mówimy o niej po 12 miesiącach bez krwawienia; najczęściej między 45. a 55. rokiem życia.

1 **Perimenopauza.** Lata przed ostatnią miesiączką. Poziom estrogenu i progesteronu się waha, cykle stają się nieregularne, pojawiają się pierwsze objawy. Trwa od kilku miesięcy do nawet 10 lat.

2 **Menopauza.** Moment ostatniej miesiączki, rozpoznawany wstecz – po roku bez krwawienia.

3 **Postmenopauza.** Czas po menopauzie. Część objawów słabnie, ale niski estrogen wpływa na kości, serce i skórę – wtedy warto szczególnie o siebie dbać.

Estrogen działa w całym ciele: w mózgu, kościach, naczyniach, skórze i błonach śluzowych. Dlatego objawy są tak różne.

OBJAWY

Co jest normalne, a co warto sprawdzić

Jedne kobiety prawie nie zauważają menopauzy, inne mają objawy utrudniające pracę i sen. Obie sytuacje są normalne.

Ciało	uderzenia gorąca, nocne poty, kołatanie serca, bóle stawów i mięśni, bóle głowy, zmiany masy ciała
Sen	trudność z zasypianiem, wybudzanie w nocy, zmęczenie w ciągu dnia
Emocje	wahania nastroju, drażliwość, niepokój, obniżony nastrój
Głowa	problemy z koncentracją i pamięcią, tzw. mgła mózgowa
Intymność	suchość pochwy, dyskomfort, spadek libido, częstsze parcie na mocz
Skóra i włosy	suchość skóry, przerzedzanie włosów, łamliwe paznokcie

Idź do lekarza lub ginekologa, gdy:

- objawy utrudniają Ci codzienne życie, pracę albo relacje,
- masz krwawienie po roku bez miesiączki albo bardzo obfite lub nieregularne krwawienia,
- czujesz długotrwały smutek, bezsilność lub lęk – poproś o pomoc także psychologa,
- chcesz porozmawiać o leczeniu, w tym o terapii hormonalnej.

Nie musisz „zaciskać zębów”. Są skuteczne sposoby łagodzenia objawów – dobierz je razem z lekarzem.

DOBRE SAMOPOCZUCIE

Pięć filarów – małe kroki, duża różnica

1. Ruch

Poprawia nastrój i sen, wspiera kości i serce. Spacer, nordic walking, taniec, pływanie, joga – plus ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Liczy się regularność, nie rekordy. Każdy krok się liczy.

2. Sen

Stałe pory snu, chłodna i przewietrzona sypialnia, przewiewna pościel, bez telefonu godzinę przed snem. Ogranicz kofeinę po południu i alkohol wieczorem – mogą nasilać nocne poty.

3. Jedzenie

Warzywa, owoce, pełne ziarna, strączki i ryby. Wapń i witamina D dla kości. Obserwuj, co nasila uderzenia gorąca – często ostre przyprawy, gorące napoje, alkohol. O suplementach porozmawiaj z lekarzem.

4. Relacje

Rozmowa z kobietami w podobnym wieku przynosi ulgę – okazuje się, że inne czują to samo. Powiedz bliskim, przez co przechodzisz, a łatwiej im będzie Cię wspierać.

5. Głowa

Zwolnij i zadbaj o siebie: ćwiczenia oddechowe, uważność, chwile tylko dla Ciebie. Spokojny, głęboki oddech podczas uderzenia gorąca może złagodzić jego przebieg.

EMOCJE I TOŻSAMOŚĆ

Kim jestem teraz?

Menopauza często zbiega się z innymi zmianami: dzieci wyprowadzają się z domu, rodzice potrzebują opieki, praca przestaje cieszyć. To dobry moment, by zapytać: kim jestem i kim chcę być w kolejnych latach? Daj sobie prawo do wszystkich emocji – żadna nie jest zła.

Ćwiczenie 1. List do siebie sprzed 10 lat

Czego się nauczyłaś? Z czego jesteś dumna? Co dziś wiesz o sobie lepiej?

Ćwiczenie 2. Moje trzy „tak" i trzy „nie"

Na to chcę mieć więcej czasu

1. .....
2. .....
3. .....

Z tego rezygnuję

1. .....
2. .....
3. .....

Ćwiczenie 3. Mapa marzeń

Jak wygląda Twój dobry dzień za pięć lat? Gdzie jesteś, z kim, co robisz? Zbierz zdjęcia i słowa, które to oddają, i powieś je w widocznym miejscu.

„Starzejemy się, gdy przestajemy marzyć." Druga połowa życia może być najlepsza.

ROZMOWY

Jak o tym rozmawiać

Z lekarzem

Przez 2 tygodnie zapisuj objawy. Zapytaj: czy to perimenopauza, jak łagodzić objawy, czy terapia hormonalna jest dla mnie, jakie badania robić.

Z bliskimi

Powiedz wprost: „Gorzej śpię i bywam drażliwa. To nie przez was. Pomoże mi, jeśli...".

Z pracodawcą

Bez szczegółów poproś o udogodnienia: wentylator, miejsce przy oknie, elastyczne godziny, krótkie przerwy.

TWÓJ PLAN

30 dni – jeden krok na tydzień

Tydzień 1 – zauważam

☐ Codziennie zapisuję objawy, sen i nastrój

☐ Wypełniam ankietę fundacji

Tydzień 2 – ruszam się

☐ Spaceruję min. 30 minut przez 5 dni

☐ Liczę kroki – ile robię na co dzień?

Tydzień 3 – sen i jedzenie

☐ Kładę się spać o stałej porze

☐ Odkładam telefon godzinę przed snem

☐ Jem warzywa w min. dwóch posiłkach

Tydzień 4 – mówię i marzę

☐ Umawiam wizytę u lekarza

☐ Rozmawiam z bliską osobą

☐ Robię mapę marzeń

NA KONIEC

Zmiana jest dobra – szczególnie w dobrym towarzystwie.

Fundacja Projekt Future prowadzi warsztaty i spotkania dla kobiet w okresie zmiany oraz ogólnopolski program aktywności TOP KROK. Dołącz do kobiet, które drugą połowę życia chcą przeżyć po swojemu.

Fundacja Projekt Future

projektfuture.org

biuro@projektfuture.org · 575 515 045

ul. Polki 3A/25, 02-826 Warszawa · KRS 0001154683

Ten e-book ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Decyzje dotyczące leczenia, suplementacji i terapii podejmuj wspólnie z lekarzem.