

Katie Taylor



Iš anglų kalbos vertė gyd. genetikė doc. Birutė Tumienė

Vidutinio amžiaus reikalai

lauskitės užtikrintai kiekviename žingsnyje

TURINYS

Atsiliepimai apie knygą	6
Ižanga	8

SVEIKATA	10
Menopauzė	12
Psichikos sveikata	24
Smegenų sveikata	42
Reprodukcinė ir dubens organų sveikata	52
Ginekologinis ir krūties vėžys	72
Širdies sveikata	86
Raumenų ir skeleto sistemos sveikata	94
Profilaktinis sveikatos tikrinimas	100

GEROVĖ 106

Mityba ir dieta	108
Fizinė forma	120
Miegas	132
Nusiramminimas	140
Rūpinimasis savimi	146

ASMENINIS GYVENIMAS 168

Seksas ir santykiai	170
Partnerystės problemos	182
Draugystė	192
Šeimos reikalai	198
Gedėjimas	210

DARBAS IR FINANSAI 216

Profesinis gyvenimas	218
Finansai	236

PABAIGA 242

Atgimimas	243
Laiškas vidutinio amžiaus moterims	244
Rekomendacijos	245
Pastabos	246
Šaltiniai	247
Rodyklė	250
Apie autoreę	254
Padėkos	255

Psichikos sveikata

„The Latte Lounge“ bendruomenėje daugybė moterų kalba apie tai, kad joms sunku susidoroti su gyvenimu, jos jaučiasi perdegusios ir kenčia nuo nerimo ar depresijos. Dažnai jos net priverstos mesti darbą, nes tiesiog nebegali susitvarkyti. Kad ir kokia būtų ankstesnė psichikos sveikata, menopauzės laikotarpiu svarbu skirti laiko ir erdvės šioms problemoms spręsti, kad apsaugotume savo dabartinę ir būsimą emocinę gerovę.

SAVO BŪSENOS SUVOKIMAS IR PAGALBOS IEŠKOJIMAS

Tikriausiai visi pažįstame bent vieną žmogų, kuris iligus metus kovojo su savo psichikos sveikatos problemomis, o galbūt ir jūs asmeniškai patyrėte sunkumų dėl įvairių priežasčių. Vidutiniame amžiuje šiuos sunkumus dažnai lemia moterims tenkantys iššūkiai: vaikų ar senstančių tėvų priežiūra, finansiniai sunkumai, darbo krūvis ar santykių krizės. Tačiau labai dažnai tai susiję ir su hormonų pokyčiais; perimenopauzės ir menopauzės simptomai dažnai klaidingai supainiojami su nerimo ar depresijos simptomais (taip nutiko ir man). Kartais moterys visą gyvenimą nugyvena su nediagnozuotais sutrikimais, kurie šiuo laikotarpiu išryškėja, pavyzdžiui, disleksija, dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas (DTHS), obsesinis

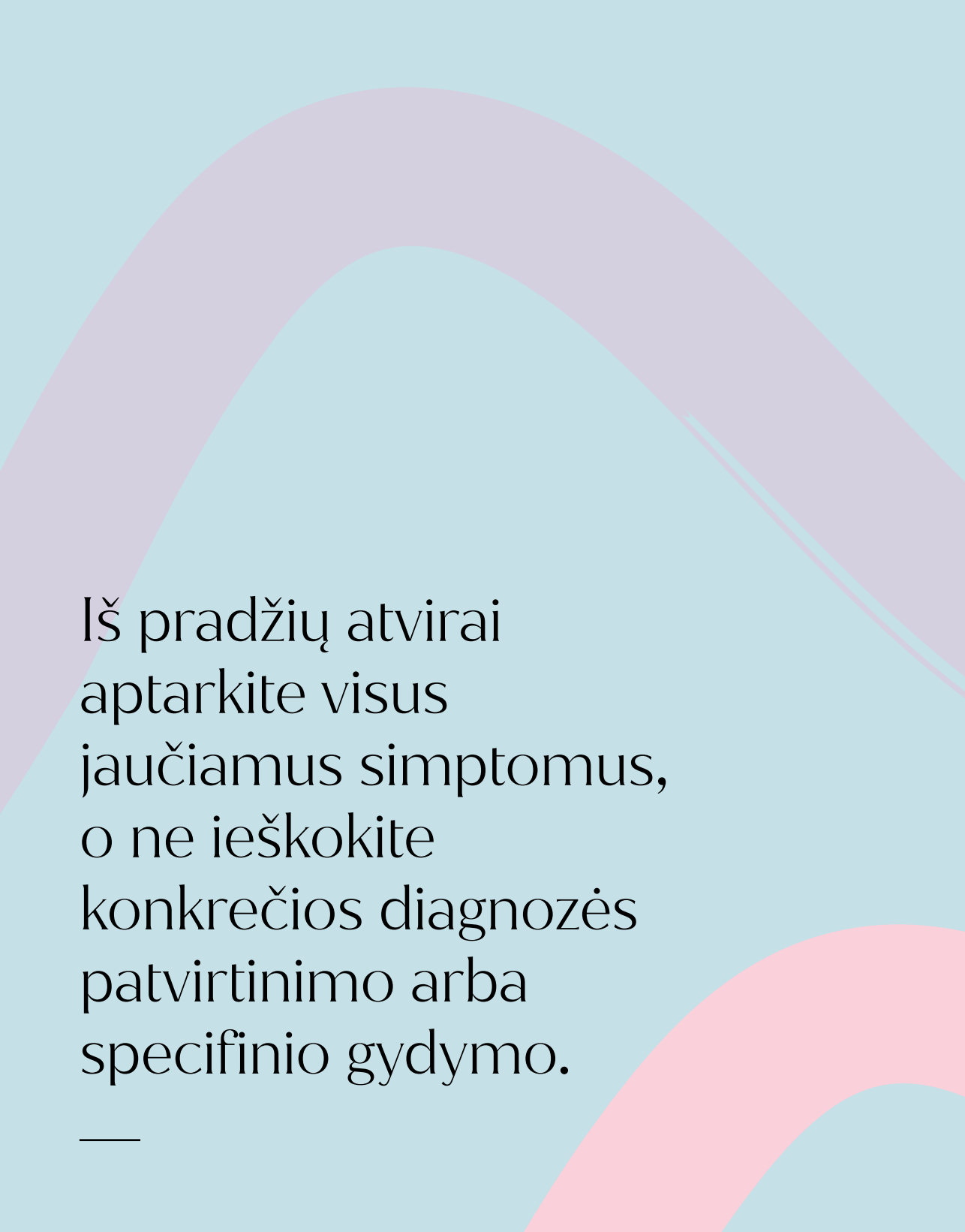
kompulsinis sutrikimas (OKS) ar autizmo spektro sutrikimas. Tokios būklės gali dar labiau apsunkinti kasdienio gyvenimo iššūkius.

Prieš vertinant savo dabartinę psichikos sveikatą, naudinga suprasti, kas yra gera psichikos būklė. Nors mums visiems pasitaiko blogų dienų ir kiekvieno psichikos sveikata gali atrodyti skirtingai, specialistai atkreipia dėmesį į tam tikrus požymius.

Jeigu psichikos sveikata gera, žmogus jaučiasi stiprus ir pajėgus susidoroti su bet kokiais gyvenimo iššūkiais, valdo savo mintis ir emocijas, gali priimti iššūkius ir pasinaudoti atsiveriančiomis galimybėmis. Jei psichikos sveikata prasta, žmogui gali atrodyti, kad jis gyvena tarsi po tamsiu debesiu, nėra nei vilties, nei prasmės. Toks žmogus jaučia atskirtį ir bejėgiškumą ką nors pakeisti.

Neretai mes taip priprantame prie gyvenimo ties savo galimybių riba, kad net pamirštame, ką reiškia jaustis puikiai. Gali būti sunku suprasti, į ką kreiptis pagalbos ir kaip reikėtų pasirūpinti savimi. Šis skyrius skirtas būtent tokioms problemoms aptarti. Pradėsime nuo psichikos sveikatos iššūkių, su kuriais susiduria vidutinio amžiaus moterys, vėliau išsamiau aptarsime menopauzės įtaką nerimui, depresijai bei neuroįvairovei. Taip pat bus pristatytos įvairios psichoterapijos galimybės.

Kartais moterys visą gyvenimą
nugyvena su nediagnozuotais
sutrikimais, kurie šiuo laikotarpiu
išryškėja.



Iš pradžių atvirai
aptarkite visus
jaučiamus simptomus,
o ne ieškokite
konkrečios diagnozės
patvirtinimo arba
specifinio gydymo.

—

KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI

Dr. Sophie Behrman, nacionalinės sveikatos sistemos psichiatrė konsultantė

Kodėl tiek daug vidutinio amžiaus moterų sutrinka psichikos sveikata?

Tyrimai rodo, kad penktajame ir šeštajame gyvenimo dešimtmetyje moterims padidėja rizika patirti pirmuosius psichikos sutrikimų epizodus, o didžiausia savižudybės rizika – 45–49 metų amžiuje.³

Moterų psichikos sveikatos pablogėjimą vidutiniame amžiuje lemia kelios priežastys: dėl atsakomybės rūpintis ir vyresne, ir jaunesne karta, padidėjusios atsakomybės darbe ir visuomenės neigiamos reakcijos į senėjimą (ypač vyresnių moterų atžvilgiu) gali sustiprėti socialinis spaudimas.

Perėjimas į perimenopauzę dėl sumažėjusios hormonų koncentracijos gali sukelti tokių psichologinių simptomų kaip prasta nuotaika, nerimas ir apsilblausimas. Vienoms moterims tai lemia naują psichikos sutrikimo diagnozę, kitoms – anksčiau diagnozuotos būklės paūmėjimą. Dažniausiai moteris vidutiniame amžiuje vargina prasta nuotaika ir nerimas (žr. 27–34 p.).

Kodėl kai kurias moteris depresija vargina labiau?

Kaip ir visų psichikos sveikatos problemų atveju, depresijos vystymasis greičiausiai priklauso nuo daugybės veiksnių: genetika, ankstyvoji gyvenimo patirtis ir asmenybės tipas turi įtakos mūsų pasaulio suvokimui ir bendravimui.

Vėlesnė gyvenimo patirtis, gyvensenos veiksniai ir kitos psichikos bei fizinės sveikatos problemos gali padidinti arba sumažinti tikimybę susirgti psichikos liga.

Kur moterys gali kreiptis pagalbos, jei įtaria psichikos sveikatos sutrikimą?

Jei jums neramu dėl savo psichikos sveikatos, patarčiau kreiptis į šeimos gydytoją. Iš pradžių atvirai aptarkite visus patiriamus simptomus, o ne ieškokite konkrečios diagnozės patvirtinimo arba specifinio gydymo. Gydytojas įvertins jūsų situaciją ir rekomenduos gydymo planą: jame gali būti gyvensenos pokyčiai, gydymas vaistais arba psichoterapija, dažnai skiriamas šių metodų derinys. Psichikos sveikatos problemų turinčioms moterims dažnai užtenka šeimos gydytojo rekomendacijų, joms nebūtina kreiptis į psichiatrą. Nacionalinėje sveikatos sistemoje pacientės nukreipiamos dėl antrinio lygio psichikos sveikatos priežiūros paslaugų tik tada, kai jų būklė yra sudėtinga ir (arba) pradinis gydymas nepadeda.

Kai vargina psichikos sveikatos problemos, visai natūralu informacijos ieškoti internete, nes žmogus nori suvokti savo būseną. Čia iš tiesų yra gausybė informacijos ir asmeninių pasakojimų, kurie gali padėti mums suprasti, kas vyksta. Tačiau psichikos sveikatos sutrikimų diagnostika dažniausiai būna sudėtinga, o ypač sunku vertinti asmeninę patirtį pačiame problemų įkarštyje, todėl „Google“ paieška ne visada naudinga.

Seksas ir santykiai

Vidutinis amžius gali suteikti išsilaisvinimo, naujos pradžios jausmą, nes vaikai neretai jau išskrenda iš tėvų lizdo, atsiranda šiek tiek daugiau finansinės laisvės, o kartu ir daugiau laiko sutelkti dėmesį į naujus ar jau esamus santykius. Tačiau moterys dažnai praranda pasitikėjimą savimi dėl menopauzės metu priaugto svorio arba nežino, kaip atgaivinti nusilpusį lytinį potraukį. Kai kurios moterys šiame gyvenimo etape tampa vienišos ir norėtų sutikti naują partnerį, bet nežino, nuo ko pradėti. Visgi vidutinio amžiaus moterys gali turėti asmeninį gyvenimą, kuris būtų toks pat visavertis ir džiaugsmingas kaip ir trečiajame ar ketvirtajame gyvenimo dešimtmetyje.

SEKSUALINIS GYVENIMAS IR LYTINIS POTRAUKIS

Sveikas ir visavertis seksualinis gyvenimas vidutiniame amžiuje yra tikrai pasiekiamas, jei laikomės tinkamo požiūrio ir turime palaikymą, ypač tuomet, kai į šį etapą žiūrime kaip į galimybę, o ne kaip į kliūtį, kurią reikia įveikti.

Jei vargina menopauzės simptomai ir vidutinio amžiaus stresas, o su savo partneriu praleidome ilgus metus, visai nenuostabu, kad dienos pabaigoje mieliau renkamės gerą serialą, o ne meilės

malonumus. Ir tai visiškai normalu, jei abu partneriai yra patenkinti ir nejaučia kaltės. Su amžiumi mūsų kūnai, pasitikėjimas savimi ir seksualiniai troškimai gali keistis, todėl svarbu tai pripažinti ir pasidomėti, kodėl vidutiniame amžiuje, menopauzės metu ar vėliau sumažėja lytinis potraukis ir kaip pagerinti šią situaciją. Būtina išlaikyti atvirą bendravimą su savimi ir partneriu.

“

Nebejaučiu jokio lytinio potraukio ir manau, kad su manimi kažkas ne taip. Bandžiau vartoti papildus, sveikiau maitintis, sportuoti, bet vis tiek nejaučiu jokio intymumo poreikio. Suprantu, kad tai svarbu mūsų santykiams, ir man visai patinka, kai jau pasineriu į veiksmą. Bet pati mintis apie seksą ir pasiruošimas tam mane pernelyg vargina.

Žinau, kad neturėčiau jausti pareigos mylėtis vien tam, kad įtikčiau savo vyrui, bet jaučiu, jog jam artumas yra būtinas tam, kad jis jaustųsi užtikrintas dėl mūsų santykių. Visgi aš manau, kad daugumai moterų pirmiausia reikia stipresnio emocinio ryšio.

MARIA, 40 metų

Jei norite susigrąžinti jaudulį dabartiniuose santykiuose arba esate užmezgusi naujus santykius ir nežinote, kaip vėl užšokti ant balno, yra daugybė dalykų, kuriuos galite išbandyti. Tolesniuose puslapiuose rasite idėjų, kaip vėl įžiebtį aistrą (jei jos iš tiesų norite), išmokyti mylėti savo kūną ir vėl mėgautis visaverčiu bei maloniu intymiu gyvenimu.

KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI

Dr. Shahzadi Harper, autorė, šeimos gydytoja ir
Harper klinikos steigėja, moterų sveikatos specialistė

Kodėl tiek daug moterų vidutiniame amžiuje patiria lytinio potraukio sumažėjimą?

Apie seksą vidutiniame amžiuje ir vėliau dažnai nekalbama. Jei prisimenate save dvidešimties metų ir kaip tuomet įsivaizduodavote savo tėvus, kuriems buvo apie 40–65 metus, užsiimančius seksu, tikriausiai pagalvodavote: „O siaube, kaip jie išvis gali tai daryti?“ O tuomet staiga pats pasieki tą amžių ir supranti: „Juk mano gyvenimas dar tikrai nesibaigė!“

Lytinis potraukis priklauso nuo daugybės veiksnių. Nėra vienos konkrečios priežasties, kuri jį išjungia, tačiau mūsų organizme vyksta tam tikrų biocheminių pokyčių. Nuo ketvirtojo dešimtmečio pabaigos ir penktojo pradžios svyruojančios hormonų koncentracijos gali smarkiai paveikti lytinį gyvenimą. Sekso atsisakymas taip pat yra kūno apsauginis mechanizmas: jei esate pavargusi, jūsų organizmas visą energiją ir išteklius nukreips į kasdienius iššūkius, tad seksui tiesiog nebeliks jėgų.

Kokie yra sekso vidutiniame amžiuje pranašumai?

Po menopauzės moterys gali patirti tikrą seksualinę laisvę. Kai heteroseksualioms poroms nebereikia rūpintis kontracepcija,

Lytinį potraukį veikiantys vidutinio amžiaus veiksniai

- **Prastas miegas:** kai esate išsekusi, mažiausiai norisi intymiai bendrauti.
- **Padidėjęs svoris:** tai gali sukelti problemų dėl pasitikėjimo savimi ir savo kūno išvaizdos.
- **Bloga nuotaika:** daugelis vidutinio amžiaus moterų jaučiasi prislėgtos, o tai turi įtakos ir lytiniam potraukiui.
- **Sumažėjusi estrogenų koncentracija:** tai turi įtakos makšties lubrikacijai, makšties sienelių ir vulvos storiui bei putlumui, taip pat išoriniams lytiniais organams, todėl gali pasireikšti klitorio ir (arba) makšties atrofija.
- **Testosterono mažėjimas:** dėl to gali būti sunkiau pasiekti orgazmą arba orgazmas nebūna toks stiprus kaip anksčiau, o tai gali sukelti abejonių ir nerimo dėl santykių.

atsiranda daugiau galimybių eksperimentuoti ir pajavairinti gyvenimą miegamajame. Kai kurios moterys šiame etape tampa vienišos arba galbūt niekada nerado to vienintelio, todėl vidutinis amžius tampa puikia proga atrasti save iš naujo ir priimti tą moterį, kuria tapo. Moterys man dažnai sako, kad,



Po menopauzės
moterys gali patirti
tikrą seksualinę
laisvę.
