

# Εμμηνόπαυση **και** ψυχική ανακατάταξη

**Μαριάννα Μητά**

Σύμβουλος οικογένειας – συμβουλευτική ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια.  
Email: mittamarianna@gmail.com

**Ε**να μοναδικό συνθύλευμα από ορμόνες που απορρυθμίζονται μέσα στο γυναικείο σώμα όπως προγεστερόνη, οιστρογόνα, τεστοστερόνη, οιστραδιόλη και διάφορα ανδρογόνα είναι το οργανικό ψυχοσύνδρομο που αποσυντονίζει τη γυναικεία χημεία και επισήμως ονομάζεται παύση της εμμήνου ρύσεως. Φυσικά μαζί με αυτή την περίεργη ορμονική δυσολεπούργια εισέρχονται αρκετά οργανικά προβλήματα που σε πολλές γυναίκες είναι ήδη γνωστά, πως οι ανωμαλίες στη συχνότητα της περιόδου, οι ταχυκαρδίες, εφίδρωση, πονοκέφαλοι, πόννοι στις αρθρώσεις, κολπική ξηρότητα και διαταραχές στην ούρηση.

Εμείς όμως θα εστιάσουμε στην επώδυνη ψυχική πλευρά της κλιμακτηρίου. Ετσι λοιπόν μοιάζει πραγματικά δύσκολο στο γυναικείο μυαλό να χωρέσει ότι αυτό σημαίνει το τέλος της αναπαραγωγικής περιόδου με ένα σωρό συνέπειες για το σώμα αλλά κυρίως για τον ψυχισμό της γυναίκας. Αλλωστε, πως είναι δυνατόν μια γυναίκα που σήμερα είναι 45 με 55 ετών να θεωρείται μεγάλη, μη παραγωγική, μη επιθυμητή και συνεπώς κατεθλιμένη.

Μόνο με αυτές τις απίθανες σκέψεις χιλιάδες εγκεφαλικές συνάψεις χάνουν το στόχο τους αργοπόρουν να μεταβιβάσουν τις κατάλληλες χημικές ουσίες στο timing που χρειάζεται ώστε ο οργανισμός και η σκέψη να μπορούν να είναι υγιείς.

Σύμφωνα με τις τελευταίες μελέτες ένα μεγάλο ποσοστό κατάθλιψης, δυσθυμίας και κρίσεων πανικού σχετίζεται άμεσα με τις παρενέργειες της εμμηνόπαυσης. Αλλωστε είναι μία ηλικιακή φάση που από μόνη της έχει ψυχικό κόστος για την γυναίκα. Συχνά σε αυτή την περίοδο τα παιδιά απομακρύνονται από την οικογενειακή εστία ή είναι συνήθως στην εφηβεία και η επικοινωνία με τους γονείς ελαττώνεται. Επιπλέον, ο ανταγωνισμός και το άγχος για μία σύγχρονη γυναίκα ολοένα και αυξάνονται. Οι ρόλοι στους οποίους καλείται να ανταποκριθεί πολλοί, (εργασία, νοικοκυριό, καλλωπισμός, μητρότητα, συντροφικότητα) το εικοσιτετράωρο δεν της είναι αρκετό.

Είναι σημαντικό λοιπόν, να αναφέρω κάποια από τα

ψυχικά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Όπως η κατάθλιψη, η δυσθυμία αλλά και οι κρίσεις πανικού που προανέφερα. Αρα ξεκινώντας από την επίσημη ψυχική συμπτωματολογία θα αναφερθώ σε στοιχεία επικινδυνότητας που μπορεί να σηματοδοτήσουν και την αρχή σοβαρότερων ψυχικών παρενεργειών.

Ετσι, ξεκινώντας από την κατάθλιψη είναι σύνηθες το αίσθημα της παραίτησης, της έλλειψης ενδιαφέροντος, της ανημπόριας του άγχους και της αηδονίας. Πέρα όμως από αυτά πιο συγκεκριμένα υπάρχουν σοβαρές συνέπειες στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, την σκέψη, την αντίληψη αλλά και στον τομέα της κινητοποίησης. Πιο συγκεκριμένα τα συμπτώματα είναι τα ακόλουθα/Διαταραχές στον ύπνο (αυπνία ή υπνηλία) διαταραχές στην όρεξη (βουλιμία ή ανορεξία) κόπωση εξάντληση (απώλεια ενέργειας) ελάττωση της λίμπιντο, ψυχοκινητική επιβράδυνση ή ψυχοκινητική διέγερση.

Επίσης απώλεια ελπίδας, αρνητικές σκέψεις, αίσθημα ενοχής, χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολία στη συγκέντρωση. Είναι σημαντικό η ασθενής να είναι σε θέση να διαχωρίσει την αυτούσια κλινική κατάθλιψη από την δυσθυμία. Η δυσθυμική διαταραχή, δεν διαφέρει παρα πολύ από την μείζονα καταθλιψη είναι όμως πιο ήπια και μακροχρόνια και συχνά προάγγελος της μείζονας καταθλιπτικής διαταραχής.

Ετσι, όταν λέμε πως κάποιος υποφέρει από δυσθυμική διαταραχή, εννοούμε πως έχει κάποια από τα συμπτώματα της κατάθλιψης αλλά σε ηπιότερη μορφή ώστε κάποιες φορές δεν είναι εύκολα αντιληπτά από τον ίδιο τον ασθενή έχουν όμως χρονιότητα και είναι ύπουλα.

Επιπλέον ένα σύμπτωμα που είναι συνδεδεμένο με το τέλος της αναπαραγωγικής περιόδου είναι οι περιβόητες κρίσεις πανικού. Που πολλές φορές, δεν είναι εύκολο να προσδιοριστούν ως εμπειρία από τον ίδιο τον ασθενή. Αναφέρω μερικά από τα κύρια κριτήρια που πρέπει να κινητοποιήσουν το άτομο. Η ασθενής μπορεί να έχει παροδικά την αίσθηση πως χάνει τον έλεγχο πως μπορεί να τρελλαθεί ακόμη και πως μπορεί να πάθει ακαριαία καρδιακή προσβολή, και γενικά η συμπεριφορά κατά την διάρκεια της κρίσης είναι μεταβαλλόμενη.



Σε αυτό το σημείο, παρουσιάζει ενδιαφέρον το γεγονός ότι συχνά οι κρίσεις πανικού συνοδεύονται από συγκεκριμένες φοβίες όπως, κοινωνική φοβία, αγοραφοβία, στρες, άγχος αποχωρισμού, ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή κ.α

Το μόνο σίγουρο είναι πως όλες αυτές οι διαταραχές υπονομεύουν την ενεργητικότητα του ατόμου αλλά και την ίδια την φύση του.

Επανερχόμενη στην εμμηνόπαυση, θα ήθελα να προσθέσω πως η σύγχρονη γυναίκα οφείλει να αντιλαμβάνεται ολιστικά την κατάσταση της. Οι σημερινές γυναίκες πρέπει να απενοχοποιηθούν από τους διάφορους μύθους που κυκλοφορούν γύρω από την εμμηνόπαυσιακή ψυχολογία.

Για παράδειγμα, ένας μύθος είναι πως η γυναίκα βρίσκεται σε απόλυτη δυστυχία λόγω της ευερεθιστότητας των εξάψεων, της δυσφορίας αλλά και τον ορμονικών διαταραχών. Το σίγουρο είναι πως όλα αυτά έχουν ημερομηνία λήξης μετά από ένα χρονικό διάστημα υποχωρούν μέχρι που παύουν να υφίστανται. Έτσι σε μικρό σχετικά διάστημα η ορμονική ισορροπία επανέρχεται και οι γυναίκες κατόπιν ανακαλύπτουν μία καινούργια διαδρομή και νιώθουν πληρότητα.

Ένας δεύτερος μύθος, σχετίζεται με την πρόκληση ενοχών που παράγονται σε αυτή την φάση και συχνά φημολογείται πως η γυναίκα αυτό το διάστημα λειτουργεί μη φυσιολογικά δεν σχετίζεται με το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον και συνεπώς είναι το άρρωστο μέλος της οικογένειας. Κάτι φυσικά που στην πραγματικότητα δεν ισχύει. Η γυναίκα είναι απόλυτα υγιής έχει πλήρη διαύγεια των πράξεων της άρα το μόνο που υπόκειται πως είναι παθολογικό είναι τα παροδικά ορμονικά συμπτώματα της.

Ένας τελευταίος μύθος, είναι πως η γυναίκα παύει να είναι θελκτική, όμορφη και διαθέσιμη εξαιτίας όλων των επώδυνων συμπτωμάτων που αντιμετωπίζει. Ας μην ξεχνάμε πως ζούμε σε μία σύγχρονη κοινωνία και πάντα υπάρχουν και εναλλακτικές λύσεις. Συνεπώς, κάθε γυναίκα οφείλει να είναι ενημερωμένη να υποστηρίζεται με κατάλληλη ορμονική αγωγή να συμβουλευεται τον/την γυναικολόγο της, ώστε να περιορίσει το δυνατόν περισ-

σότερο τις αρνητικές συνέπειες αυτής της περιόδου.

Ας έχουμε στο μυαλό μας, πως εμείς οι ίδιες ορίζουμε επιλέγουμε και αποφασίζουμε για την ποιότητα ζωής που κάνουμε άρα είναι επίσης επιλογή μας αν θα γυρίσουμε την σελίδα ή αν θα παραμείνουμε στην ίδια. Όσο, περίεργο και αν ακουστεί, υπάρχουν κοινωνίες που επιβραβεύουν τις γυναίκες για την ολική προσφορά τους για το γόνιμο κύκλο που έχουν διαγράψει.

Έτσι, όταν φτάσουν στο τέλος της αναπαραγωγικής δυνατότητάς τους, έχουν συγκεκριμένα προνόμια εξουσία και ελευθερίες από την ίδια την κοινωνία. Δυστυχώς ζούμε σε μία πραγματικότητα που τα πράγματα δεν αντιμετωπίζονται ανθρωποκεντρικά αλλά υλιστικά και κυνικά τουλάχιστον από μία μερίδα ανθρώπων που είναι συναισθηματικά ανάπηροι.

Συμπερασματικά, οι γυναίκες οφείλουν να είναι πρωταγωνίστριες στο έργο της ζωής τους, καθώς επίσης έχουν ένα τόσο σημαντικό σκοπό αυτό της εξέλιξης του είδους καθώς και μία μοναδική βιολογική δραστηριότητα που είναι πάντα εκεί ενεργεί. Όσο και αν τους φαίνεται απίθανο. Γιαυτό, λοιπόν κάθε γυναίκα που σέβεται τον εαυτό της, πρέπει να έχει την βάθια πίστη πως κατέχει την δυναμική για να αναδιαμορφώσει τις συναισθηματικές καταστάσεις της ζωής της. Έστω, και μετά από μία επώδυνη περίοδο όπως αυτή της εμμηνόπαυσης.

Να θυμάστε, πως συνήθως εκεί που τελειώνει κάτι αρχίζει κάτι άλλο. Ο ίδιος ο άνθρωπος είναι διαμορφωμένος με τέτοιο τρόπο ώστε να αναδομείται μέσα από τις δυσκολίες του. Ωστόσο είναι καλό να θυμόμαστε, ότι η συντροφικότητα και η υποστήριξη της οικογένειας είναι δυο πολύ βασικοί παράγοντες που συνεισφέρουν θετικά στο ψυχισμό της γυναίκας.

Ακόμη, η υγιής επικοινωνία με το σύντροφό μας η κοντινότητα, η οικειότητα και η κατανόηση μπορεί να αποτελέσουν κομβικά στοιχεία στην διαμόρφωση της ποιότητας της δικιάς μας καθημερινότητας. Άλλα ακόμη, και αν αυτοί οι παράγοντες απουσιάζουν πάντα υπάρχει και ο δρόμος του ειδικού ψυχικής υγείας που οφείλει να είναι εκεί για σας.

Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία, επικοινωνήστε μαζί μου ή με τους συνεργάτες του περιοδικού.