

Часть I

# **ЧТО ЖЕ ТАКОЕ МЕНОПАУЗА?**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

**П**режде чем мы рассмотрим влияние менопаузы на отношения с окружающими, нужно разобраться, что это. У меня нет медицинского образования, но в принципе информация общедоступна. Если, как и многие женщины, вы знаете о ней совсем мало, эта часть даст вам необходимую базовую информацию, которая облегчит понимание дальнейших глав. Она также снабдит вас всем необходимым для обсуждения этой темы с окружающими.

## ГЛАВА 1

# МЕНОПАУЗА В ФАКТАХ И ЦИФРАХ

Общество воспринимает менопаузу как набор симптомов общего характера. Для большинства людей это состояние, которое переживают женщины старшего возраста; оно вроде бы связано с потливостью и набором веса, но это не катастрофа, скорее неудобство, с которым женщина может справиться одна тихо в уголке, не привлекая к себе внимания. Разве не для этого придумали кардиганы? Чтобы женщины постарше могли снять их, когда им станет слишком жарко? Я понимаю, откуда берется такое отношение. Ведь это единственные образы, которые показывают СМИ относительно менопаузы. Но она намного сложнее; ее нельзя свести к нескольким общим симптомам. Она не вписывается в рамки стереотипов и не подчиняется специфическим правилам и ограничениям.

Менопауза каждой женщины уникальна, как ее отпечаток пальца.

С медицинской точки зрения начало менопаузы можно определить только задним числом. Если у вас не было менструации 12 месяцев, точнее 12 месяцев и 1 день, — значит, она началась. Если же месячные отсутствовали ровно 12 месяцев без этого дня — считайте сначала. Менопауза возвещает конец ваших репродуктивных лет и истощение запаса яйцеклеток. Для кого-то это облегчение, для других — причина глубокой печали и горя. Важно понимать, что, если после менопаузы у вас начнется кровотечение, необходимо обратиться к врачу.

Средний возраст наступления менопаузы в Великобритании и США — 51 год<sup>1</sup>; как правило, симптомы начинают проявляться в возрасте 45–55 лет. Однако одна из ста женщин в Великобритании переживает ее до 40 лет<sup>2</sup>. В обществе принято считать менопаузу проблемой женщин старшего возраста, но это не так. Довольно редко, но встречается преждевременная недостаточность яичников (ПНЯ) — у молодых женщин до 20 и от 20 до 40 лет. Менопауза в столь юном возрасте — суровое испытание для женщины по многим причинам, в том числе из-за визуальных и вербальных общественных стереотипов относительно возраста.

Для женщин, чья менопауза наступает по медицинским причинам (в результате лечения онкозаболеваний или удаления яичников — оофорэктомии) — а это может случиться в любом возрасте, — переход становится особенно серьезным испытанием и случается резко. Мало того что приходится психологически справляться с основным заболеванием, ставшим причиной менопаузы, так еще и изменения происходят мгновенно, а проявления особенно сильны.

Поскольку женщина не живет в изоляции, все окружающие ее люди также ощущают на себе признаки менопаузы. Это

не критика, а признание того, как широко влияние симптомов менопаузы; затрагиваются все аспекты жизни женщины и ее ближнего круга.

В силу своих свойств менопауза — щекотливая тема, женщины и их близкие редко говорят о ней открыто. В обществе она по-прежнему табуирована, отчасти из-за глубокого влияния на физическое и эмоциональное состояние женщины. Еще одна причина — отсутствие объективности и четкости в описании симптомов: все женщины переживают менопаузу по-разному. Вариативность наблюдается в трех основных сферах.

## ГЛАВА 2

# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Менопаузой обычно называется период, в течение которого мы ощущаем ее симптомы. В среднем он длится от четырех до восьми лет, но нередко затягивается<sup>3</sup>. Различают три фазы менопаузы.

1. Пременопауза — время перед менопаузой, когда начинает уменьшаться уровень гормонов.
2. Менопауза — 12 месяцев с окончания последней менструации.
3. Постменопауза — вся ваша жизнь после менопаузы.

Небольшой процент женщин продолжает испытывать симптомы на протяжении всей жизни. Так бывает редко, но едва ли это утешит тех, кто десятилетиями страдает от приливов жара, ночной потливости и атрофии вагинальных мышц.