

Menopauza – prirodni put kroz promene

Ljubinka Jovanović, Tanja Stojanović, Marina Ilić

ZZZR Niš

Apstrakt

Uvod: Menopauza je prirodna životna faza koja označava kraj menstrualnih ciklusa kod žena. Iako je fiziološki proces, menopauza se često doživljava izuzetno emocionalno – kao životna prekretnica, kraj jednog i početak novog životnog puta. Iako se o njoj malo govori, menopauza je period sticanja lične snage, nove zrelosti i unutrašnje ravnoteže.

Cilj ovog rada je da prikaže menopauzu ne samo kao fiziološku promenu, već i kao emotivnu i duhovnu tranziciju. Potrebno je pružiti razumevanje, podršku i ohrabrenje ženama koje prolaze kroz ovu fazu, uz naglasak na važnost samoprihvatanja, brige o sebi i pronalaženja novih izvora zadovoljstva i mira.

Menopauza se najčešće javlja između 45. i 55. godine života, i predstavlja trenutak kada žena više ne dobija menstruaciju tokom 12 uzastopnih meseci. Period koji prethodi menopauzi zove se perimenopauza i može trajati nekoliko godina. Tokom tog vremena nivo hormona – prvenstveno estrogena i progesterona postepeno opada, što dovodi do raznih promena, kako fizičkih, tako i psihičkih.

Simptomi menopauze variraju – kod nekih žena su blagi, dok su kod drugih izraženiji. Uobičajeni simptomi su takozvani valunzi, noćno znojenje, nesanica, promene raspoloženja, umor i smanjena koncentracija. Takođe, vrlo često se javlja suvoća vagine i smanjena ženja za seksualnim odnosima. Pored fizičkih promena, mnoge žene se suočavaju i sa psihološkim

izazovima – osećajem gubitka svrhe (plodnosti), promenom slike o sebi i strahom od starenja.

Uprkos svemu tome, menopauza ne mora biti negativno iskustvo. Uz pravilnu ishranu, fizičku aktivnost, podršku bliskih ljudi, i po potrebi stručnu psihološku pomoć – moguće je proći kroz ovu životnu fazu sa mnogo više razumevanja i saosećanja prema sebi. Razgovori sa ginekologom i psihologom mogu pomoći u normalizaciji doživljaja i pružiti adekvatnu i konkretnu podršku.

Menopauza sobom nosi i određenu dozu slobode – više nema mesečnih ciklusa, bolova i krvarenja, nema brige o kontracepciji... To je vreme kada se mnoge žene okreću novim hobijima, znanjima, prirodi i unutrašnjem razvoju. Zrelost na ovom nivou sa sobom nosi smirenost, sigurnost i jasnoću.

Zaključak: Menopauza nije kraj, već novo životno poglavlje. To je vreme kada žena, oslobođena mnogih ranijih obaveza i očekivanja, može da zastane, udahne, i duboko oslušne svoje potrebe. Svaka žena zaslužuje da ovu promenu doživi dostojanstveno, sa podrškom i razumevanjem. Kroz brigu o sebi, edukaciju i otvorene razgovore, menopauza postaje početak jednog nežnijeg, dubljeg odnosa prema sopstvenom biću. Upravo tada, u tišini hormonskih promena, često počinje glasnjiji razgovor sa sobom – onaj najvažniji koji treba oslušnuti i razumeti.