

Кейт
Ашер

НОВАЯ ФАЗА

Как обрести
эмоциональный
комфорт в период
менопаузы



МИФ Здоровый образ жизни

Кейт Ашер

**Новая фаза. Как обрести
эмоциональный комфорт
в период менопаузы**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2020

УДК 618.1
ББК 57.12

Ашер К.

Новая фаза. Как обрести эмоциональный комфорт в период менопаузы / К. Ашер — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2020 — (МИФ Здоровый образ жизни)

ISBN 978-5-00-169485-4

Эта книга, словно хорошая подруга, подскажет, как уменьшить физиологический и психологический дискомфорт во время менопаузы. Но главное, она меняет само ее восприятие. Вы перестанете стыдиться и беспокоиться из-за ее симптомов. При необходимости вы сможете спокойно и естественно говорить обо всем, что с этим связано, не только с врачом, но и с партнером, детьми, коллегами. И в целом климакс перестанет вас страшить.

УДК 618.1

ББК 57.12

ISBN 978-5-00-169485-4

© Ашер К., 2020
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2020

Содержание

Предисловие. Менопауза не должна быть паузой	6
Часть I. Что же такое менопауза?	9
Глава 1. Менопауза в фактах и цифрах	10
Глава 2. Продолжительность	11
Глава 3. Симптомы (часть I)	12
Глава 4. Выраженность симптомов	14
Глава 5. Вариации, вариации, вариации	16
Глава 6. Итоги	18
Часть II. Вы	19
Глава 7. Вы сейчас	20
Глава 8. Вы и восприятие вашего меняющегося «я»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Кейт Ашер

Новая фаза. Как обрести эмоциональный комфорт в период менопаузы

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Kate Usher, 2020

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Предисловие. Менопауза не должна быть паузой

В основе любой истории успеха лежат хорошие отношения с людьми.

В мире, где все большую роль играет коммуникация, особенно важна способность создавать, развивать и поддерживать отношения. Мы выстраиваем и возвращаем связи и порой бессознательно на них полагаемся. Их значение становится очевидным, лишь когда они под угрозой.

Важную роль в построении отношений играет наше умение улавливать мельчайшие колебания и нюансы в тоне голоса, языке тела и письме, управлять ими в своей речи и жестах и реагировать соответственно. Этот навык дан нам от рождения, и от него зависит успех в личной жизни и карьере, которую мы выбрали. И первая, и вторая развиваются с годами благодаря тому, что мы наблюдаем, слушаем и о чем размышляем, учимся на своих ошибках и идем дальше.

И когда нам уже кажется, что мы всё поняли, неожиданно приходит менопауза. Для многих за этим следует хаос, о котором нас никто не предупреждал.

То, что казалось простым, становится сложным; настроение скачет, слезы и ярость накачивают без предупреждения и без причины. Тревога, депрессия, ухудшение памяти подрывают нашу уверенность в себе. Потливость, приливы жара, обильные и непредсказуемые менструации могут вызывать неловкость. Иногда мы неконтролируемо набираем вес. Когда собираемся с силами и пытаемся разобраться с какими-то из этих проблем, наваливается сильная усталость и даже простейшие действия требуют невероятных усилий.

Раньше вы реагировали на ситуации, замечания и взаимодействия интуитивно, а теперь приходится обдумывать каждое слово, боясь сказать «что-то не то». Мы больше не доверяем голосу рассудка – по крайней мере не всегда. Такая осмотрительность становится заразной, и окружающие начинают ходить вокруг нас на цыпочках, опасаясь негативной реакции. Порой менопауза превращается в поведенческое «слепое пятно»: человек не подозревает о своем неадекватном поведении и спохватывается, когда всё уже позади. За этим следуют чувство вины и угрызения совести. Час от часу не легче. Порочный круг, который усугубляет комплексы и вредит отношениям с окружающими.

Все это происходит в то время, когда женщины часто задумываются о новом этапе карьеры, нацеливаются на высокие управленческие должности или решают сменить род деятельности. В этом возрасте часто просыпается дух предпринимательства, не остается времени на отдых. Отношения с партнером нередко оказываются под давлением, им нужно уделить внимание. Кто-то пускается на поиски второй половины, и ни вы, ни ваш потенциальный партнер не горите желанием иметь дело с неприятными симптомами. Жизнь сложна у всех, и для наступления менопаузы удачных моментов не бывает.

Любой будет неудачным.

Когда после сорока у меня началась пременопауза, большинство людей моего возраста не верили, что это случилось так рано. Я нигде не могла найти информацию о своем состоянии и не слышала, чтобы женщины – или кто-либо – обсуждали эту тему открыто. Разумеется, несколько спасительных ниточек я обнаружила: например, мне очень помогла программа «Женский час» (Woman's Hour) на канале BBC Radio 4. Иногда мама или старшая подруга отваживаются поделиться опытом. Моя мать такие темы со мной не обсуждала, но с подругой мне повезло, и я буду вечно благодарна ей. Она помогла мне не сойти с ума и ответила на все мои вопросы, а их у меня было немало. Она также сделала то, после чего моя менопауза начала протекать совсем иначе.

В часы глубочайшего уныния, когда я чувствовала себя разбитой, она взяла ситуацию в свои руки и сделала единственное, на что была способна: отвела меня в аптеку и наполнила

корзинку витаминами. Этот дружеский жест был продиктован опытом и ее сочувствием ко мне. Но не содержимое корзинки стало ответом на мои вопросы, а понимание, что я в состоянии контролировать свои симптомы. Я могла управлять своими реакциями и действиями, которые за ними следовали. Этот дружеский жест стал первым шагом на пути к моему восстановлению. На примере близких я узнала, каким испытаниям они подвергаются во время менопаузы и чем они могут помочь. Я поняла, что именно отношения с дорогими людьми помогают справляться с неприятными симптомами наиболее эффективно, но эти же отношения в данный период становятся и очень уязвимыми, хотя мы в них так нуждаемся.

Когда в моей жизни царил полный хаос, я иногда встречала заметки и научные статьи, где говорилось, что осилить менопаузу поможет здоровое питание (рацион, содержащий рыбу, продукты из соевых бобов и разноцветные овощи); подвижный образ жизни (занятия фитнесом три раза в неделю) и крепкий сон (восемь часов ежедневно). Да, ответственность опять взваливали на наши женские плечи. И никакой эмпатии от окружения женщины во время менопаузы не получают. Я стала есть столько рыбы, что у меня почти выросли жабры. Мой холодильник был набит соевыми бобами, морозильник – соевым йогуртом и фермерскими овощами всех цветов. Лишь когда дело дошло до капусты кале и киноа, я сказала «нет». А вы бы не сказали?

Сбалансированный рацион, регулярные физические нагрузки и здоровый сон важны в любом возрасте, здесь нет сомнений. Однако характер, выраженность и вариативность симптомов менопаузы определяются только генетической лотереей или ножом хирурга. Других вариантов нет.

Как особенно сильно пострадавшая от менопаузы, я поставила себе цель изучить ее и выяснить, что на самом деле происходит с женщинами в этот период – от общественного восприятия до жестокой реальности. Исследование поглотило меня целиком, и я очень рассердилась, обнаружив, что говорить на эту тему не хочет никто. Столкнувшись с заговором молчунов, я поставила себе цель сделать все возможное, чтобы изменить ситуацию и помочь женщинам обрести смысл в этот период. Я считаю, что менопауза не должна быть *паузой* – временем, которое женщине следует перетерпеть, стиснув зубы и не жалуясь, надеясь, что непонятные симптомы, о которых не принято говорить, исчезнут. Нет, нельзя спокойно наблюдать, как отношения с близкими портятся или рушатся.

Большинство доступных материалов по менопаузе – очень ценных и полезных – написаны врачами и специалистами, так или иначе связанными с медициной. И действительно, симптомы менопаузы влияют на физическое и психическое здоровье, и эти ее аспекты нужно изучать и пытаться понять, но в основе своей это проблема *социальная*. Я не врач, поэтому не стала заострять внимание на медицинских аспектах. Меня интересует взаимодействие людей – результат нашей эволюции как общественных животных длиной в три миллиона лет. Я не адвокат и писала эту книгу с оглядкой на современное (на момент отправки в печать) законодательство Англии и Уэльса, поскольку живу в Великобритании. Если в вашей стране другие законы, вам нужна дополнительная информация, особенно в части закона о трудоустройстве.

Я много лет общалась с женщинами и трудилась психологом-консультантом в сфере работы и отношений, а позже – работы, отношений и менопаузы. Эта книга – результат динамических исследований, опыта общения со многими женщинами и личных наблюдений. Это плод анализа, убежденности и верности своим идеям.

У книги было много рабочих названий, смешных и непонятных. Все они нравились мне по разным причинам. Я никак не могла остановиться на одном. Но все-таки выбрала вариант «Вторая фаза», потому что считаю менопаузу переходным периодом между первой и второй фазами жизни женщины – после достижения половой зрелости. Заметьте, что речь идет не о «второй половине жизни», ведь никто не знает, сколько человеку отведено, разве что гадалка

может попытаться это предсказать. И не о «второй жизни» или «втором дыхании», поскольку с этим понятием связано много негативных ассоциаций.

Основной посыл книги в том, что отношения – с собой, коллегами, партнерами и близкими и те, которые пока еще не выстроены, – не только играют важнейшую роль в период менопаузы, но и могут даже процветать и способны подготовить вас ко второй фазе жизни. Они создают каркас, на основе которого выстраивается ваша жизнь. В период менопаузы отношения становятся страховочной сеткой – той, что оберегает нас от крайностей и помогает успокоиться, сохранить рассудок и способность к самоанализу. Отношения с людьми оказываются нашим советчиком. Их отсутствие приводит к изоляции, усложняющей протекание всех симптомов.

Книга подскажет, как навыки, опыт, ресурсы, мотивация и выдержка – всё, что я называю «суперсилами», – помогут выявить, поддержать и развить отношения в период, когда вам кажется, что жизнь рушится. Эти «суперсилы» были для вас поддержкой в первой фазе, даже если вы этого не понимали. Какие-то пребывали в спячке и ждали пробуждения; другие, как вам казалось, оставили вас. Но не сомневайтесь: во второй фазе они проявятся.

Я признаю, что менопауза может быть трудным периодом, чреватым эмоциональным и физическим истощением, но она дает возможность изменить свою жизнь на глубинном уровне. Вы сами сможете определить, как будет протекать ваша вторая фаза. Не ставьте жизнь на паузу. Живите дальше. Попробуем вместе.

Часть I. Что же такое менопауза?

Прежде 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 полнотой 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 год¹; как правило, симптомы начинают проявляться в возрасте 45–55 лет. Однако одна из ста женщин в Великобритании переживает ее до 40 лет². 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.

¹ Overview: Menopause. NHS. По состоянию на сентябрь 2020 г. <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>.

² Stoppler M. C. Menopause Symptoms, Signs, Age, Herbal Remedies and Treatments // eMedicineHealth. 2019. September 6 // emedicinehealth.com/menopause/article_em.htm.

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 затягивается³. 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.

³ Overview: Menopause. NHS. По состоянию на 30 декабря 2019 г. <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/>.

Глава 3. Симптомы (часть I)

Менопауза характеризуется широким спектром симптомов, влияющих на женщин психологически, физически и эмоционально. Вы можете ощущать их все, но иногда менопауза протекает без них. Кроме того, выраженность и проявления симптомов могут меняться на протяжении этого периода. Иногда пременопауза проходит легко, и единственным ее симптомом оказывается скачущий, непредсказуемый менструальный цикл, зато первые годы постменопаузы причиняют массу неудобств, и наоборот. А может быть и так, что симптомы будут наблюдаться и в пременопаузу, и в менопаузу, и в постменопаузу.

Кто испытывает симптомы, а кто нет?

В среднем у 75 % женщин есть симптомы менопаузы⁴, и 50 % из них отмечают, что те определенно ухудшают их качество жизни и мешают выполнять повседневные дела. Но есть и 25 % счастливиц, у которых менопауза протекает бессимптомно. Нам всем хотелось бы оказаться среди них, но, увы, это лотерея. Если вы с тремя подругами решите обсудить эту тему за чашечкой чая, одна из вас не поймет, о чем вы говорите, две признаются, что симптомы определенно их беспокоят, а одна скажет, что ей очень плохо. При этом у каждой из трех симптомы могут отличаться.

Некоторые симптомы более известны. Довольно распространенный – приливы жара: он встречается у 79 % женщин, но не у всех⁵. Приливы часто используют как основной диагностический критерий, хотя он не показателен и приводит к социальной изоляции многих женщин. А вот депрессию и тревожность – чрезвычайно распространенный симптом – часто ошибочно считают не связанными с менопаузой и, следовательно, прописывают неправильную терапию.

В таблице ниже перечислены симптомы менопаузы. Некоторые вам хорошо известны, другие вы, возможно, и не считали обусловленными этими переменами. Я разбила их на три раздела по частоте возникновения: есть «суперзвезды», о которых все мы знаем и слышали из СМИ; есть те, которым в последнее время уделяется больше внимания. Наконец, я включила симптомы, о которых почти никто не говорит. Во-первых, потому что их стыдно обсуждать на публике, а во-вторых, потому что мы никогда раньше не рассматривали их как связанные с менопаузой. К счастью, мы узнаём об этой теме всё больше и ее обсуждение уже не вызывает прежнего смущения.

Прочтите этот список целиком и отметьте симптомы, которые у вас есть (или вам кажется, что они имеются). Это важно, потому что в следующей главе, когда начнем говорить о выраженности симптомов и их воздействии на качество жизни, мы вернемся к этой оценке.

Суперзвезды – симптомы, которые у всех на слуху

- Приливы жара
- Ночная потливость
- Скачки настроения, вспышки гнева, внезапная плаксивость
- Прибавка в весе
- Нерегулярные менструации

⁴ Millions of Women Are Missing out on Hormone Replacement Therapy. The Economist Newspaper, December 12, 2019. По состоянию на сентябрь 2020 г. // economist.com/international/2019/12/12/millions-of-women-are-missing-out-on-hormone-replacement-therapy.

⁵ British Menopause Society National Survey – the Results. British Menopause Society, March 2017. По состоянию на сентябрь 2020 г. // thebms.org.uk/wp-content/uploads/2016/04/BMS-NationalSurvey-MARCH2017.pdf.

Начинающие звезды – те, о которых в последнее время всё чаще говорят

- Бессонница
- Хроническая усталость
- Тревожность
- Депрессия
- Панические атаки
- Потеря уверенности в себе
- Проблемы с концентрацией
- Забывчивость
- Проблемы со вспоминанием слов
- Мигрень
- Головокружения
- Боль в молочных железах
- Чрезвычайно обильные и непредсказуемые менструации
- Потеря либидо
- Ломкость ногтей
- Сухость волос
- Сухость кожи
- Кожный зуд – порой кажется, будто по коже ползут насекомые

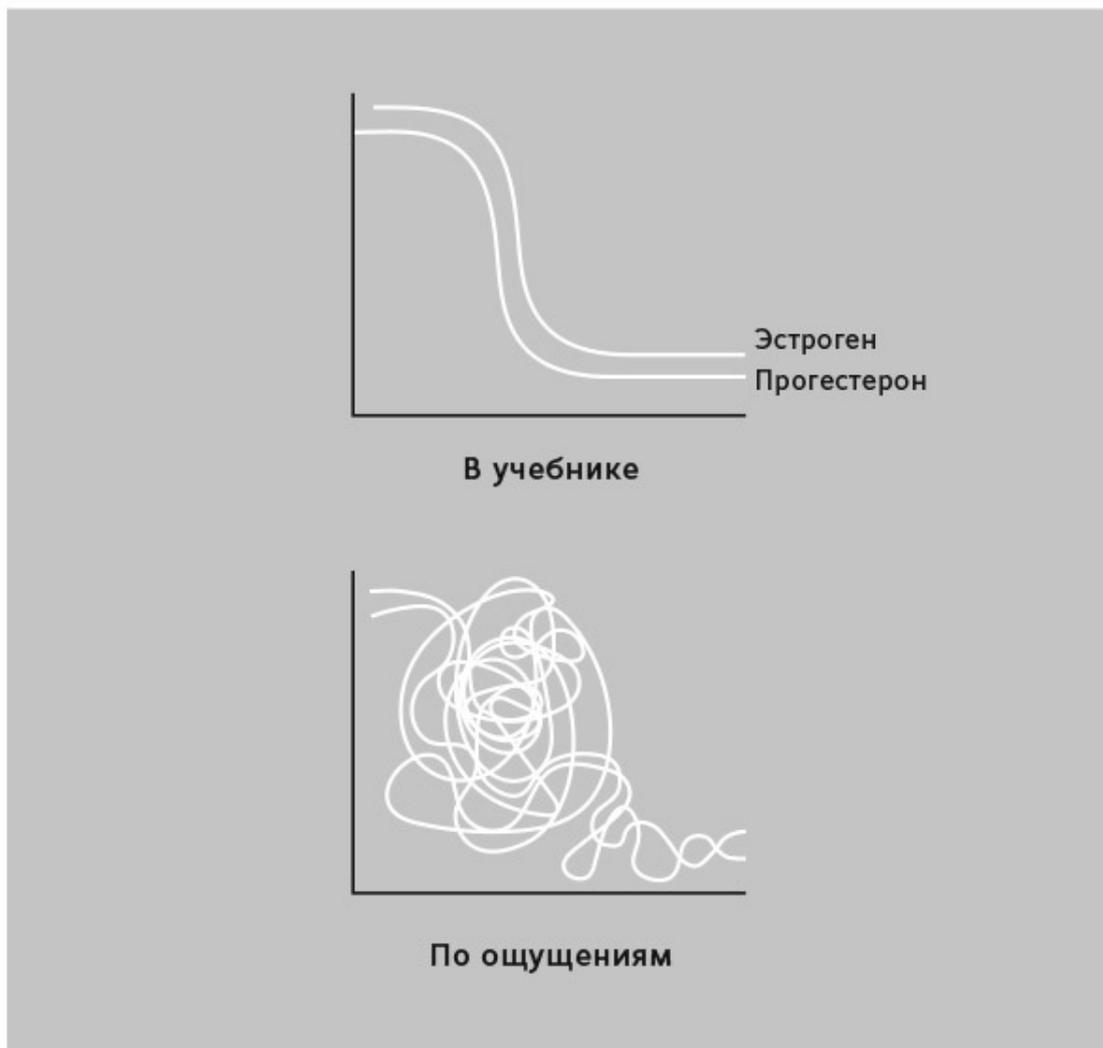
Симптомы третьего плана – о них почти никто не говорит, но они могут быть очень неприятными

- Вагинальная сухость / атрофия вагинальных мышц
- Ознобы
- Хронические инфекции мочевыводящих путей
- Повышенная подверженность молочнице и бактериальному вагинозу
- Недержание мочи (от стресса и при полном мочевом пузыре)
- Потеря мышечной массы
- Аллергия
- Выпадение волос
- Нежелательный рост волос
- Боль в суставах
- Скованность в суставах
- Проблемы с деснами
- Проблемы с пищеварением
- Меняющийся запах тела
- Храп
- Апноэ (остановка дыхания во сне)

Изучив перечень симптомов и отметив имеющиеся, многие из вас наверняка пришли в ужас и теперь надеются, что такие неприятности никогда им не грозят. Но я не могу вам этого обещать, потому что во время менопаузы могут меняться как сами симптомы, так и степень их выраженности.

Глава 4. Выраженность симптомов

Это подводит нас к следующему вопросу – выраженности симптомов. Для некоторых женщин – и я, к сожалению, в их числе – менопауза становится тяжелым испытанием. Другим ее симптомы причиняют небольшое неудобство. Выраженность симптомов может усиливаться или затихать по мере того, как меняется выработка гормонов (эстрогена и прогестерона) яичниками: во время менопаузы они выделяются волнообразно; в конце концов яичники перестают работать, и вы остаетесь наедине со своим новым статусом.



Меня не раз просили описать, как протекает менопауза у тех 25 % женщин, кому меньше всего повезло. Как правило, об этом спрашивали те, у кого еще не было менопаузы, или те, у кого она никогда не наступит. И вот самое точное сравнение, которое пришло мне в голову: представьте, что у вас одновременно ужасный грипп, сильное похмелье, вы не выспались и мечетесь в тревоге, готовы расплакаться от любой ерунды, но при этом едва сдерживаете дикую, жгучую ярость на любого, кто не так на вас посмотрит. И так каждый день, целыми днями, несколько лет. Трудно поверить, что я не преувеличиваю и не драматизирую, но у некоторых женщин все происходит именно так. Неудивительно, что, по отчетам британской

волонтерской организации «Самаритяне» (Samaritans), больше всего самоубийств в 2017 году наблюдалось среди женщин 50–54 лет⁶, а в 2018-м – среди женщин 45–49 лет⁷.

Но мне не хотелось бы тревожить вас понапрасну, поэтому еще раз повторю: это самые тяжелые случаи (как и два других параметра – продолжительность и список симптомов, – выраженность может быть очень разной). Каждый опыт уникален и заслуживает эмпатии и поддержки, а не осуждения.

⁶ Suicides in the UK: 2017 registrations. Office for National Statistics. По состоянию на сентябрь 2020 г. // ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesintheunitedkingdom/2017registrationsuicide-patterns-by-age.

⁷ Suicides in the UK: 2018 registrations. Office for National Statistics. По состоянию на сентябрь 2020 г. // ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/bulletins/suicidesintheunitedkingdom/2018registrations.

Глава 5. Вариации, вариации, вариации

У каждой женщины менопауза протекает индивидуально. Нельзя судить обо всех на примере одной. Нет ни стандартного решения, ни «пакета мер», которые можно применить ко всем без исключения, поэтому многие не желают открыто обсуждать ее на работе или в компании; она становится культурным табу, которое «заметают под ковер» как нечто нелицеприятное. Здесь женщины, само собой, попадают в ловушку. Они не говорят о менопаузе, поскольку «люди» считают это неудобной темой, и проще сделать вид, что ее не существует, чем признать. В отличие от менструации, происходящей каждый месяц, или беременности, длящейся девять месяцев (в норме), менопауза не характеризуется четкими сроками и может длиться несколько лет. Но все мы знали женщин и общались с женщинами, проходящими через менопаузу, еще до того, как сами испытали ее на себе. Почти никакое другое событие в жизни женщины не оказывает столь обширного влияния на все сферы ее жизни. При этом до недавнего времени все они проживали менопаузу незаметно, под покровом тайны.

Менопауза – пример того, как наше общество потерпело полное фиаско, не сумев донести до женщин элементарную информацию о том, что она собой представляет, как на них влияет и какие шаги можно предпринять, чтобы облегчить свое состояние. Все, что мы «знаем» о менопаузе, – стереотип «психованной тетки» и ужасики о том, что это конец света, которого нужно избегать во что бы то ни стало. Мы подходим к этой фазе своей жизни, не имея должной информации и системы поддержки. Стереотипы восприятия менопаузы затыкают женщинам рты и запугивают их; мы не осведомлены о симптомах и не знаем, как начать разговор на эту тему. Если бы у нас были такие подсказки, мы могли бы обратиться за помощью и поддержкой, не опасаясь, что наши собеседники – коллеги или близкие – заклеймят нас, застыдят или сочтут ситуацию «неудобной» для обсуждения.

Некоторые женщины могут провести четверть жизни с симптомами менопаузы и треть жизни в постменопаузе. Если взглянуть на ситуацию в современном социокультурном контексте, неудивительно, что наше поколение образованных, информированных и успешных женщин стремится вывести этот жизненный период из тени. Мы уже не хотим незаметно снимать кардиганы и шептаться по углам.

ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (ЗГТ)

Прежде чем я перейду к основной части книги, замечу, что я не врач и не могу рекомендовать ЗГТ. Так что все мои комментарии по этому поводу – мое личное мнение. Некоторые наблюдения общего характера можно сделать и без медицинского образования.

Заместительная гормональная терапия рекомендуется лишь в том случае, если симптомы проходят действительно очень тяжело, менопауза вызвана медицинскими причинами, у вас преждевременная недостаточность яичников или, как у меня, ранние симптомы остеопороза (вкуче с тяжелыми симптомами). Тогда следует проконсультироваться со специалистом, обсудить варианты и риски. Если терапевт по тем или иным причинам не хочет прописывать ЗГТ, можно попробовать обратиться в частную клинику. Только убедитесь, что имеете дело с лицензированным медицинским заведением, зарегистрированным в национальной системе здравоохранения.

Здесь врачи делятся на два лагеря. Одни считают, что такой терапии стоит избегать во что бы то ни стало из-за рисков. Другие говорят, что польза ЗГТ перевешивает риски и женское здоровье прежде всего.

Мой опыт переживания менопаузы завел меня в оба лагеря.

Не бывает терапии без рисков и побочных явлений – и это касается любого заболевания. ЗГТ – выбор, который женщина должна сделать сама. Но чтобы принять взвешенное решение, мы должны владеть актуальной информацией о рисках и преимуществах терапии. Как и со многими другими методами лечения, потенциальные риски необходимо взвесить и сравнить с позитивными изменениями качества жизни, которые даст прием лекарств. ЗГТ действительно способна изменить жизнь многих женщин, и мы должны радоваться тому, что у нас есть выбор, а не оставлять без внимания этот факт.

Глава 6. Итоги

Что мы узнали. Менопауза уникальна, как отпечаток пальца. Женщины переживают ее по-разному. У одной из четырех она проходит бессимптомно. Те, кому повезло меньше, ощущают целый спектр симптомов. У вас может наблюдаться один симптом или несколько; степень их выраженности бывает разной – от слегка причиняющих неудобство до парализующих; длительность варьируется от четырех до восьми лет, в редких случаях – более десяти лет. Подобная вариативность делает опыт менопаузы уникальным для каждой женщины.

Что мы сделали. Мы рассмотрели перечень симптомов и отметили те, которые сейчас наблюдаются у вас или наблюдались в прошлом. Возможно, вы удивились, что некоторые из перечисленных состояний – симптомы менопаузы, а глядя на другие – скрестили пальцы на руках и ногах в надежде, что они никогда не проявятся у вас.

Мы узнали, что из-за снижающегося уровня гормонов симптомы могут усиливаться и ослабевать на протяжении всего периода менопаузы.

Как это нам поможет. Если женщина знает, что ее состояние объясняется снижающимся уровнем гормонов, а не более серьезными проблемами – например, хроническим или опасным для жизни заболеванием, – она может взять здоровье под контроль и действовать. Незнание рождает страх, а страх лишает нас контроля.

Если вы понимаете, что ступили на этот путь, то можете подготовиться к переменам, которые ждут вас впереди.

Часть II. Вы

В основе любых успешных и глубоких отношений с людьми лежит понимание себя и конструктивные отношения с собой. Уровень контроля в настоящем и представление о себе в будущем влияют на все ваши взаимосвязи – текущие и будущие. Именно поэтому очень важно осознавать себя в настоящем и задумываться о том, какой вы станете.

Глава 7. Вы сейчас

Сейчас вы переживаете менопаузу – переходный период, в результате которого обретете постменопаузальное «я». Это серьезный путь, который нельзя ни предсказать, ни спланировать, пока вы на него не ступите. Увы, планы здесь строить бессмысленно. Отсюда все проблемы. Помните свой ужас и потрясение, когда у вас впервые начались месячные? Кровь на трусиках, о нет! Вы знали, что однажды это произойдет, а потом это случилось. Вам рассказали об этом в школе, а может, мама подарила книгу; информацию могла шепотом передать вам сестра или подруга, краснея от смущения. Но ничто не могло по-настоящему подготовить вас к этому. Менопауза во многом похожа на первые месячные. Симптомы появляются неожиданно, а дальше выкручивайся как хочешь.

Но есть и хорошая новость: должно же быть во всем этом что-то положительное! Менопауза – прощание с гормонами, из-за которых у вас случались ежемесячные перепады настроения, прыщи, жирные волосы, слезные истерики в присутствии родителей и перепачканное кровью белье.

Что касается ваших отношений с собой, то сначала мы поговорим о вас нынешней, настоящей, – версии 1.0; а потом о вас будущей – версии 2.0, которую вы способны создать.

Именно сейчас вы можете рассмотреть все вопросы, которые заботят женщин в период пременопаузы и позже. Мы редко говорим об этом состоянии, потому что не связываем симптомы пременопаузы и менопаузы с остальным опытом. Но вы целостная личность, внутри которой все переплетено; почему ваши ощущения и восприятие переходной фазы не могут быть связаны со всем остальным, что вы переживаете? Эта глава покажет вам, как посмотреть на свою жизнь со стороны, а потом взять контроль над ней в свои руки и научиться управлять своим состоянием. Это первый шаг, и он очень важен. Разве можно надеяться наладить гармоничные отношения с окружающими, если вы не научились жить в мире с собой? Звучит как невыполнимая задача, сказка, но это не так. В наших силах достичь этой гармонии.

Для начала рассмотрим ваше самовосприятие, узнаем, по каким критериям вы оцениваете себя и личность, в которую превращаетесь. Мы проанализируем негативный внутренний диалог, который вы с собой ведете. Прежде чем вы успеете возразить «я не такая», остановитесь: все мы так или иначе ведем этот диалог, но не все понимаем, чей голос звучит внутри. Это голос авторитарного или созависимого партнера или друга, который живет в нашей голове.

Далее мы обсудим то, что занимает наши мысли постоянно: симптомы. Проанализируем, как они влияют на наши отношения с самими собой. Это необходимо. Вы отметили свои симптомы галочками в таблице и знаете, что вас беспокоит. Но все симптомы взаимосвязаны и переплетены; распутав этот клубок, мы определим те, которые причиняют вам больше всего беспокойства, и те, которые оказываются истинными зачинщиками всех бед. Разобравшись во внутреннем хаосе, можно научиться контролировать симптомы.

Для этого необходимо их классифицировать по степени тяжести и уровню воздействия на повседневную жизнь. Не все тяжелые симптомы сильно влияют на качество жизни; слабо выраженные могут глубоко затрагивать многие ее аспекты; и есть тяжелые симптомы с выраженным воздействием. Научитесь различать эти нюансы – и картина прояснится.

Далее мы ответим на вопросы «когда», «как» и «что». Иными словами, узнаем о том, когда и как проявляются симптомы и что их провоцирует. Возможно, вы, сами того не зная, активизируете определенные триггеры, приводящие к усилению симптомов. Возникают ли они неожиданно или подкрадываются незаметно? Вы ощутите гораздо больший контроль над ситуацией, если будете понимать схему возникновения симптомов и свою реакцию на них. Выбегаете ли вы из комнаты, залившись слезами, или, условно говоря, отрываете голову каждому,

кто осмелится «не так» на вас взглянуть? Хронология ваших реакций даст вам знание о том, как все происходит, а в знании – сила.

Если бы мне предложили пряник вроде этой книги вместо кнута, которым я хлестала себя после начала пременопаузы, я бы долго не выбирала. Нужно приложить немного усилий, чуток поразмыслить, но выбор – кнут или пряник – за вами. Я предпочитаю пряники.

Глава 8. Вы и восприятие вашего меняющегося «я»

В центре нашего мировосприятия находится *самовосприятие*. То, как мы себя видим, что говорим себе, как оцениваем себя и свои способности, а также наши ценности подспудно влияют на наше поведение и выбор. Вот почему нужно начинать с себя.

Нет смысла пытаться улучшить внешнее, если внутренне вы ощущаете, что не можете больше отождествить себя со своим прежним «я».

В период пременопаузы гормоны выделяют кренделя, а затем «улетают в закат»; стоит ли удивляться, что многим женщинам в этот период сложно оставаться собой. Симптомы и меняющееся восприятие атакуют прежнее «я». Кто-то пытается цепляться за прошлое, у кого-то это выходит с трудом, но одно можно сказать наверняка: многие из нас не рады переменам.

Внутренние противоречия подспудно усугубляются образами из СМИ. Они демонстрируют женщин за 60 всегда задерганных, страдающих от потливости и обмахивающихся веером. Почему СМИ не показывают нам восхитительных, активных, полных энергии женщин 50–60 лет, а также женщин 20, 30 и 40, когда речь заходит о менопаузе? Чего мы боимся? Зачем пытаться скрыть то, что ни для кого не тайна? Всем известно: многие женщины из тех, что у всех на виду и ведут активную общественную жизнь, находятся в возрасте менопаузы. Они по-прежнему прекрасно выглядят и живут динамично. Чем они отличаются от нас? Пора изменить свое восприятие. Это важно, ведь мы должны видеть и слышать о том, что женщины не теряют свою суть и жизнелюбие с наступлением менопаузы и не становятся менее значимыми для себя и общества. Пора признать, что и в менопаузу наша профессиональная деятельность и участие в жизни общества и семьи важны и ценны.

Есть и другая крайность. Я работала с одной женщиной, которая жаловалась, что от нее требуют стареть так же, как знаменитая актриса. Она сравнивала свою фигуру, чувство стиля и жизнерадостность с другой женщиной, и ей казалось, что она проигрывает ей в умении «повернуть время вспять». В мире соцсетей и идеальных визуальных образов мы должны умерить требования к себе. Все страдают от FOMO (Fear of missing out, синдрома упущенной выгоды); многим порой кажется, что у них все не так хорошо, как у блогеров из Instagram. Но сейчас не время для сомнений. Вам нужно найти такую ролевую модель, которая мотивирует к позитивному самовосприятию. Важно слышать истории разных женщин, переживающих менопаузу: руководителей, ученых, спортсменок, звезд большого и малого экрана. Но и тем, кто не на виду, приходится нести на себе груз требований и существовать на грани, когда кажется, что вот-вот чаша переполнится. Я слышала немало вдохновляющих историй от обычных женщин, таких же, как мы. Их истории, их мнения очень важны: они поддерживают нас, дают понять, что мы не одни, показывают, что этот период жизни женщины нормален.

«ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН»

В период менопаузы организм меняется так, как не менялся со времен полового созревания. Помните беспокойство, парализующую неуверенность в себе, изменения формы тела, слезы, истерики, прыщи, волосы на теле? Правда же сейчас происходит примерно то же? Ударная доза естественных «наркотических» веществ, производимых организмом, – мы знаем их под именем гормонов, – повергла нас в легкий шок тогда, и то же происходит сейчас, когда гормоны готовятся «на выход». Ворвались с грохотом, уходят с фейерверками!

Однако половое созревание не стигматизировано так, как менопауза; тогда все понимали, что это естественный процесс, и готовились к неизбежным переменам. Окружающие приспособивались к нашим изменениям.

Исторически общество рассматривало пубертат как момент перехода ко взрослой жизни – в нашем случае превращения девочки в женщину. Увы, по аналогии общество считает менопаузу концом жизни женщины, хотя в реальности, естественно, это не конец, а лишь переход ко второй фазе женского существования. Еще в прошлом веке менопаузу называли «полусмертью», а все женщины после ее наступления считались безумными, душевнобольными, утратившими женскую суть⁸. Неудивительно, что и сейчас женщины в период менопаузы подвергаются остракизму со стороны общества, и мы боимся ее как огня.

После наступления половозрелости у вас впереди было много лет, чтобы узнать себя. У вас возникли определенные паттерны поведения и взаимодействия с людьми, вы привыкли решать проблемы определенными способами. Вы знаете свои слабости, а главное – свои сильные стороны.

⁸ Mattem S. P. The Slow Moon Climbs: The science, history, and meaning of Menopause. Princeton: Princeton University Press, 2019.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.