Мені тільки-но перевалило за сорок. І попри те, що почуваюся на 30, розумію, що з моєю непоганою генетикою та сучасною медициною я, найімовірніше, доживу до 80. Тому вже зараз цікаво суто з практичного погляду, як мені зустріти вікові зміни не як обмежувальні, а як такі, що розвиватимуть мою особистість. У мене багато досвіду й спостережень, що дають певну аналітику стосовно того, якою я точно не хочу стати «у віці». Але Наталя Підлісна, як справжній провідник, баба́ або медіум, уже зробила цю роботу за мене: зібрала найпоширеніші проблеми клімаксу, які ми через незнання можемо драматизувати, і показала шляхи уникнення їх або виходу, якщо вже ми туди втрапили.

Кожна з нас трохи Тоня, Іра, Тетяна Сергіївна чи Жанна Петрівна — усі ми люди зі своїми проблемами, але авторка вперто доводить, що через чужий досвід ми можемо зробити їх просто черговими задачами — якщо будемо проінформовані та попереджені. Після прочитання цієї книжки в мене стало значно менше страхів і тривог з приводу клімаксу. Тепер краще розумію деякі його суто фізіологічні механізми, причому не з погляду застарілої радянської залякливої гінекології, а з точки зору сучасної медицини та психології.

Ольга Шурова, *PR гурту Ріапобой*

Вступ

Психологія клімаксу

Цю книжку присвячено полегшенню. У п'ятдесят і більше років жінки часто зазнають складних психологічних змін, які раптом починають заважати їм жити, любити і творити. Частково це пов'язано з кризою переходу в новий вік. Частково — з гормональними перебудовами. А ще сюди часто додається нове ставлення до самих себе, довколишніх і загалом життя. У суспільстві цей складний період називають клімаксом, або менопаузою. Нагромадження всіх непростих складових, які оприявнюються в цей час, може зробити життя жінки за п'ятдесят напруженим, а інколи й просто нестерпним. І саме заради полегшення психічного стану жінки в непростому віці, коли вона опиняється віч-на-віч із проблемою, про яку не прийнято голосно говорити, — я написала цю книжку.

Клімакс усі жінки переживають по-різному, і для всіх це явище має різне психологічне на-

повнення. Проте є загальні риси, про які мусять знати всі, хто вступає в клімактеричний період.

Для багатьох жінок клімакс пов'язаний з нудьгою, смутком, тривогами, страхами, зміною поведінки з близькими й на роботі. У багатьох починаються депресії, і жінки не знають, як їм давати раду.

То що це за штука така — психологія клімаксу? Справді, нині всі знають фізіологію і розуміють, що справа стосується передусім гормональних змін, а тому «потрібно піти до гінеколога й ендокринолога, можливо, попити якісь таблетки й помазати якісь мазі». Усім знайома реклама гормональних препаратів, де фігурує красива акторка літнього віку. А от психології клімаксу ніхто досі не розкривав.

Саме тому я хотіла б розповісти про це більше. Упевнена: коли ви прочитаєте цю книжку, вам буде легше як переживати клімакс самим, так і розуміти тих, хто зайшов у цей непростий період. Ви зрозумієте: жіночу поведінку й увесь непростий спектр емоцій і думок можна регулювати.

Аби збагнути, як можуть змінитися поведінка, настрій і стан жінки за п'ятдесят, треба зрозуміти, як на її психіку впливають гормони. Сам термін «гормони» походить від грецького слова, що перекладається як «збуджувати, спонукати». Із цього можна зробити хоча б поверховий висновок, що зміна гормонального фону здатна посилювати чи послаблювати збудження й спонукати почуватися інакше, поводитися незвично й мати інший, не знаний досі, настрій. Саме гормони можуть призводити до порушення психічного розвитку вже дорослої, сформованої людини.

От, приміром, чи помічали ви коли-небудь, що поведінка стає інакшою тільки через зміну температури тіла? Коли у вас *трохи* підвищується температура, ви стаєте збудженою, а якщо *більше* — млявою? Багато психічних станів характеризуються особливою температурною кривою, навіть елементарне вимірювання температури допомагає лікарям уточнювати діагноз. Ці внутрішні реакції відображають психічні процеси. Так, якщо в людини заміряти різні гормони, можна зробити припущення про тип її поведінки й настрій. Гормони є надійними біологічними маркерами більшості психічних процесів.

Психіка й тіло взаємопов'язані, тому гормони не лише слугують індикатором психічних змін, а і впливають на душевні порухи й стани. Вони здатні організовувати, щось забезпечувати або ні, змінювати ритм психічних реакцій і встановлювати, або, як кажуть лікарі, індукувати поведінку й реакції.

Із психологічного погляду, з настанням клімаксу в жінки може виникнути гормональна недостатність, і внаслідок цього в неї підвищиться дратівливість, плаксивість, з'являться труднощі з концентрацією пам'яті й уваги, зростатиме тривожність, знизиться лібідо, стан

буде емоційно нестійким — постійно змінюватиметься. І, звісно, бувають хронічні втоми й депресії через виснаження і тривалий стрес. Смуток, тривожність, різкі перепади настрою впливають на те, що зовсім не хочеться приймати якісь рішення, залишатися такою самовольовою, як у молодості. Іноді складний психологічний стан жінки маскується під фізіологічні проблеми чи справді їх створює. І відокремити маску від реальності може тільки фахівець — психотерапевт, психіатр, ендокринолог чи дуже хороший і довірений терапевт або гінеколог.

Жінки часто звертаються до лікаря, скаржачись на біль і погіршення тілесного стану, але ігнорують панічні атаки чи стрибки настрою. І це велика проблема. Жінки мають більше знати про психічний стан. Як він проявляється, у яких ситуаціях маніфестує, до чого може довести будь-кого. Жінкам треба бачити і знати реальні приклади, реальні історії, що покажуть, як давати раду з тим чи іншим розладом. Іноді досить пропити препарати, які призначає лікар. Але найчастіше потрібно створювати терапевтичне середовище, змінювати ритм життя, ходити до психолога чи виконувати вдома психологічні вправи. І це не так уже й складно. Варто просто почитати про них і усвідомити: «Ой, та я ж умію це й можу робити сама!».

Жінці часто здається, що близькі люди чи колеги неприємно змінилися. Що ставлення до них уже інше. А насправді це просто клімакс. Це як зміна чутливості смакових рецепторів на язиці під час грипу: їжа не смакує чи має інакший смак, а насправді змінилася чутливість рецепторів. У цій ситуації треба чекати, коли хвороба мине й рецептори знову запрацюють, а от у випадку з клімаксом перечекати такий великий період неможливо. Іноді він триває роками. Тому треба впливати на психологічні рецептори різними психологічними вправами або просто знаннями. Останні дають стійкість до психологічного болю й до страхів перед невідомістю. Це як під час візиту до стоматолога: якщо лікар описує послідовність своїх дій, стає не так боляче і страшно. Через брак знань, через те, що не було де почитати про схожі історії жінок, багато хто списує клімакс із його психічними змінами на проблеми старіння або погіршення соматичного здоров'я.

Якщо ви загуглите «клімакс», то натрапите на багато термінів, значення яких можуть по-різному трактувати в різних текстах. У 1999 році Міжнародна асоціація з менопаузи (International Menopause Society) подала стандартне визначення: клімакс — це менопауза, тобто повне припинення менструації через те, що яєчники більше не активні — у них перестають дозрівати фолікули, яйцеклітини припиняють овулювати. Але для жінки є одна велика проблема. Лікарі визначають клімакс минулим числом. Лише після того, як зміни

в репродуктивній системі відбулися і протрималися один рік. А за цей рік жінка може втратити стосунки, здоров'я, роботу, настрій. Вона може повністю змінити й негативізувати свій погляд на світ.

Порушення сну жінка може пов'язувати зі стресом, унаслідок чого є висока ймовірність втрати працездатності й роботи. При цьому жінка може навіть не здогадуватися, що причиною всіх негараздів є клімакс, бо не чекає, не готова до нього або мало про це знає.

Іноді клімакс за часом збігається із синдромом покинутого гнізда, коли діти йдуть із дому, чи з розставанням із партнером або чоловіком, зі втратою роботи або іншими стресами. І все це посилює й заплутує психічну картину страждань жінки, хоча насамперед їй треба працювати з проблемами перед- або клімактеричної зміни. Тоді й інші зміни минатимуть легше.

В українській культурі й у суспільстві жінку в клімаксі часто уявляють усім незадоволеною, некрасивою, сексуально непривабливою, дратівливою, нервовою, хворобливою. Саме тому соціальні стереотипи впливають на жіночі страхи. А вони наростають, як снігова куля. Жінка боїться старішати, утратити свою значущість для людей чи суспільства. Усі і все — навіть реклама гормональних препаратів — вимагають від неї бути життєрадісною і красивою, відповідати нормам глянцевої естетики.

А всі жінки — живі й чутливі. І різні. І всі хочуть, аби їх приймали, любили й високо оцінювали незалежно від психо-фізіологічного стану. Ось чому важливо розуміти, які зигзаги психічного здоров'я можуть очікувати їх у клімаксі і які неприємні виверти долі вони можуть спровокувати, якщо їм вчасно не запобігти.

Я присвячую цю книжку історіям із власної психологічної роботи, теорії та практиці змін у жінок клімактеричного віку. Вони покликані зняти соціальну стигму із жінок, які зайшли в постп'ятдесятирічний вік, і допоможуть їм прожити цей період легше, якісніше і впевненіше.

Мені хочеться, аби жінки не відчували стигми клімаксу, стигми переходу до іншого психічного й фізичного стану. Аби вони пишалися своїм віком, досвідом і мудрістю. Аби клімакс залишався неминучою сходинкою переходу в інший період, але не псував якості життя й не позбавляв відчуття щастя, а навіть додавав його, допомагав краще відчути смак повноцінного розвитку й давав сил на психологічний саморозвиток. Цьому я присвячую свою книжку.

Щиро Наталя Підлісна