

MARIE PERCIVAL

tłumaczenie Eleonora Bielawska-Batorowicz

PSYCHOLOGIA MENOPAUY



PSYCHOLOGIA
WSZYSTKIEGO



PSYCHOLOGIA
MENOPAUZY



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

MARIE PERCIVAL

tłumaczenie Eleonora Bielawska-Batorowicz

PSYCHOLOGIA
MENOPAUY



WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2025

Tytuł oryginału: *The Psychology of Menopause*, 1st Edition, Marie Percival

Rada Naukowa serii *Psychologia Wszystkiego*

Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz

Redaktor inicjująca

Monika Borowczyk

Tłumaczenie

Eleonora Bielawska-Batorowicz

Konsultacja naukowa tłumaczenia

Mariola Bidzan

Redaktor Wydawnictwa UŁ

Katarzyna Gorzkowska

Skład i łamanie

Munda – Maciej Torz

Korekta techniczna

Elżbieta Pich

Projekt typograficzny serii

Monika Rawska

Projekt okładki

Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

Ilustracja wykorzystana na okładce: © Flaticon.com

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright by Marie Percival, 2025

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2025

© Copyright for Polish translation by Eleonora Bielawska-Batorowicz 2025

<https://doi.org/10.18778/8331-920-9>

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.11716.25.0.M

Ark. wyd. 6,0; ark. druk. 10,5

ISBN 978-83-8331-919-3

e-ISBN 978-83-8331-920-9

*Mojej córce Claire dedykuję tę książkę
wraz z całą moją miłością.*

*Niech ta książka da Ci wsparcie i wskazówki na całe życie
i niech przypomina Ci o mojej miłości i podziwie dla Ciebie.*

*Jesteś i zawsze będziesz najpiękniejszym darem,
jakiego kiedykolwiek mogłabym pragnąć.*

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	9
Przedmowa	13
1. Z menopauzą przez wieki	17
2. Rozumienie menopauzy i zarządzanie nią – jak psychologia może pomóc?	41
3. Zdrowie psychiczne i zdrowie mózgu	53
4. Ja w okresie przejścia menopauzalnego	77
5. Dobrostan seksualny w okresie menopauzalnym i później	93
6. Życie warte życia – psychologia pozytywna i pozytywne starzenie się	111
7. Utrzymywanie dobrostanu w okresie menopauzalnym i później	125
Bibliografia	151
Dalsze lektury i źródła internetowe	159
Wybrane publikacje o menopauzie dostępne w języku polskim	165

WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Psychologia menopauzy to kolejna pozycja z serii *Psychologia Wszystkiego* wydawnictwa Routledge, przygotowana dla polskiego Czytelnika przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego. Podobnie jak w innych tomach serii, i tu autorka podejmuje próbę przedstawienia ważnego zagadnienia w przystępny sposób, z odwołaniem do rzetelnej wiedzy naukowej. Temat książki – menopauza – to zagadnienie w pełni zgodne z założeniami serii. Dotyczy problematyki ważnej dla znaczącej części populacji – kobiet, a także wszystkich, którzy je wspierają w okresie menopauzalnej transformacji, zaś przystępna narracja sprzyja recepcji informacji.

Warto zwrócić uwagę na sposób ujęcia problematyki – menopauza i towarzyszące jej zmiany przedstawione są jako powszechne i naturalne zjawisko. Wydawać by się mogło, że nie można inaczej, ale Marie Percival dostarcza wielu – na szczęście w większości historycznych – przykładów odmiennego ujęcia okresu menopauzalnego. Konstatacja o naturalnym okresie zmian, który przynosi kobietom nie tylko charakterystyczne i niekiedy intensywne objawy, lecz także staje się dla nich okazją do refleksji nad zdrowiem i dobrostanem, pojawia się w publikacji wielokrotnie. To ważne przesłanie, normalizujące doświadczenia menopauzalne, pokazujące ich powszechność oraz różnorodność. Zgodnie z myślą przewodnią książki zarówno doświadczenie menopauzalnych zmian, jak i sposoby radzenia sobie z nimi nie muszą być zunifikowane. Zwrócenie uwagi na różnice indywidualne w zakresie podejścia do menopauzy jest bardzo ważne, gdyż pozwala kobietom zaakceptować swoje własne doświadczenia jako prawidłowe. Co więcej, takie ujęcie nie eliminuje z prezentowanego tekstu informacji o skutecznych, udokumentowanych naukowo metodach postępowania w przypadku

intensywnych objawów towarzyszących menopauzalnej transformacji – odnoszących się do stosowania hormonalnej terapii zastępczej i interwencji psychologicznych. Każda z nich jest odpowiednia, jeśli zostanie wprowadzona po konsultacji ze specjalistą z zakresu medycyny menopauzy i jest akceptowana przez konkretną kobietę.

W książce pojawia się odniesienie do zmiany poglądów na temat menopauzy oraz zadań, jakie powinny zostać podjęte na poziomie władz poszczególnych krajów, by lepiej wspierać kobiety w okresie okołomenopauzalnym. Warto w tym miejscu przypomnieć zapowiedź polskiego Ministerstwa Zdrowia dotyczącą wprowadzenia do gwarantowanych świadczeń zdrowotnych konsultacji w kwestii menopauzy udzielanych przez położne. Warto również zwrócić uwagę, że w Polsce problematyka menopauzy jest ujęta w standardach kształcenia lekarzy, co – jak pisze Marie Percival – nie jest powszechną praktyką.

Menopauza jako naturalne zjawisko to motyw przewodni publikacji. Odnoszące się do tego sformułowania pojawiają się praktycznie w każdym rozdziale. Bardzo często można spotkać również uwagi na temat menopauzy jako okazji do refleksji nad zmianami w stylu życia, jakich mogą dokonać kobiety, by poprawić swój dobrostan i kontrolować objawy, a także konkretne wskazówki zaczerpnięte z psychologii zdrowia i psychologii pozytywnej. To propozycja, z której kobiety mogą skorzystać i sprawdzić ich przydatność we własnej sytuacji.

Książka odwołuje się do badań naukowych, głównie prowadzonych w krajach zachodnich oraz literatury i materiałów edukacyjnych dostępnych w języku angielskim. Polskie wydanie uzupełniono o materiały dostępne w języku polskim – wybrane pozycje bibliograficzne, strony internetowe, czasopisma naukowe. Być może lektura *Psychologii menopauzy* zachęci do sięgnięcia po inne publikacje czy materiał Fundacji Kulczyk *Menopauza bez tabu. Raport z badania*.

Od 2000 roku z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia 18 października jest obchodzony jako Światowy Dzień Menopauzy i Andropauzy. To najlepszy dowód wzrostu znaczenia transformacji menopauzalnej jako czynnika oddziałującego na zdrowie i dobrostan, jednak możliwego do kontrolowania dzięki wiedzy o zmianach i sposobach radzenia sobie z jej objawami, a także dzięki przyjęciu pozytywnego nastawienia do menopauzy jako naturalnej fazy w życiu. Lektura książki Marie Percival może być krokiem na drodze do tworzenia takiego nastawienia.

Eleonora Bielawska-Batorowicz

PRZEDMOWA

Zapraszam do lektury *Psychologii menopauzy*.

W ostatnim czasie coraz częściej dyskutuje się o menopauzie, co świadczy, że przestała ona być tematem tabu. Szeroko zakrojone prezentowanie kwestii menopauzy w mediach, dyskusjach akademickich i ochronie zdrowia to dobry znak.

Media społecznościowe są pełne menopauzalnych grup wsparcia, które łączą kobiety z całego świata, pozwalając im dzielić się doświadczeniami, oferując wsparcie w trudnych chwilach lub jedynie dając okazję do bycia wysłuchanymi. To bez wątpienia krok we właściwym kierunku. Taki postęp jest pocieszający, szczególnie w kontekście przeszłości, gdy menopauza była ukrywana i stygmatyzowana, kojarzona z szaleństwem i negatywnymi stereotypami.

Menopauza nadal pozostaje jednak skomplikowanym zagadnieniem, w którym ścierają się spolaryzowane poglądy na temat jej znaczenia i sposobów podejścia do niej. W efekcie mamy do czynienia z nadmiarem sprzecznych informacji, które mogą wywoływać niepokój zarówno u kobiet znajdujących się aktualnie w okresie menopauzalnym, jak i młodszych, które doświadczą menopauzy w przyszłości. W tym oceanie informacji trzeba nawigować ostrożnie.

Postępy medycyny, zwłaszcza w zakresie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), znacząco zmieniły życie kobiet w okresie menopauzalnym. Szczególnie dotyczy to kobiet z intensywnymi i częstymi objawami wazomotorycznymi (inaczej naczynioruchowymi), takimi jak uderzenia gorąca i nocne poty. Jak się okazało, HTZ może także dawać ochronę przed niektórymi chronicznymi problemami, jakie pojawiają się w pomenopauzalnej fazie życia.

Objawy związane z menopauzą są bardzo różne i nie ma jednej, uniwersalnej metody ich leczenia, a koncentrowanie się wyłącznie

na biologicznym modelu menopauzy nie wystarcza. Zakres objawów związanych z menopauzą jest bardzo szeroki i ciągle pojawiają się nowe. Stąd niezbędne jest wszechstronne podejście do menopauzy, jej objawów i skutecznych metod ich eliminacji.

Jestem zwolenniczką przyjmowania szerokiej perspektywy i uwzględniania w niej oczywistych podstaw biologicznych menopauzy. Menopauza jest naturalnym zjawiskiem, jakiego doświadczają wszystkie kobiety żyjące wystarczająco długo, by dotrzeć do tego etapu życia. Niemniej, menopauza nie jest izolowanym wydarzeniem. W życiu kobiet pojawiają się inne problemy, sytuacje i wydarzenia, które współwystępują z menopauzą, co sprawia, że analizując menopauzę – zjawisko zdecydowanie biologiczne – należy uwzględnić towarzyszący jej kontekst psychologiczny i społeczny.

Celem tej książki jest dostarczenie krótkiego, opartego na dowodach, podsumowania obszernej literatury naukowej oraz badań nad menopauzą – tak, by dyskusja o niej nie ograniczała się do spolaryzowanego ujęcia, w którym medykalizację menopauzy przeciwstawia się traktowaniu jej jako naturalnego zjawiska. Jestem zwolenniczką uwzględniania aspektów psychologicznych i społecznych, które nie tylko oddziałują na doświadczanie menopauzy, lecz także są jej następstwami. Innymi słowy, proponuję podejście biopsychospołeczne.

Publikacja jest przeznaczona dla wszystkich zainteresowanych zdrowiem i dobrostanem kobiet, niezależnie od statusu menopauzalnego. Nie ma zatem znaczenia, czy jesteś kobietą wchodzącą w okres menopauzalny, czy masz go już za sobą, czy jesteś partnerem, przyjaciółką, pracodawcą czy też kimś zatrudnionym w ochronie zdrowia, kto wspiera kobietę w okresie menopauzalnym – ta książka jest dla Ciebie. Jej styl – nieformalny i przypominający rozmowę – ma być dostępny dla wszystkich.

Zdecydowałam się na używanie terminu „kobieta” i „kobiety”, choć rozumiem, że osoby posiadające macicę mogą mieć różną tożsamość płciową – być osobami niebinarnymi, transmężczyznami lub identyfikować się jeszcze inaczej.

Zapraszam do przyjęcia holistycznego podejścia do menopauzy i radzenia sobie z nią. Zapraszam do dzielenia się refleksjami, jakie wzbudzą kwestie przedstawione w książce. Odwiedźcie moją stronę internetową (www.psychologyofmenopause.com). Są tam dodatkowe informacje dotyczące różnych aspektów menopauzy. Strona umożliwi również kontakt ze mną. Czekam na Wasze opinie.

Z najlepszymi życzeniami,
Marie Percival

Z MENOPAUZĄ PRZEZ WIEKI

WPROWADZENIE

Głównym celem rozdziału jest obszerne podsumowanie różnorodnego doświadczania menopauzy, a nie jedynie wyszczególnienie jej objawów. Przedstawię zatem sposób rozumienia i doświadczania menopauzy w odmiennych kulturach i wielu epokach, rzucając światło na społeczną i medyczną perspektywę, z jakiej przyglądano się tej transformacyjnej fazie kobiecego życia. Omówię globalne inicjatywy ukierunkowane na zwiększanie świadomości menopauzy, wskazując na ich znaczenie dla poszerzania wiedzy kobiet i wspierania ich w tym okresie. Ponadto, dostarczę cennych wskazówek dotyczących radzenia sobie z menopauzą w miejscu pracy, odnosząc się do wyjątkowych wyzwań i problemów, z jakimi mogą się zetknąć kobiety w średnim wieku i starsze. Połączenie informacji opartych na dowodach naukowych, analiz historycznych, podejścia międzykulturowego i wskazówek praktycznych sprawia, że rozdział dostarcza holistycznego ujęcia zagadnień związanych z menopauzą i jest cennym źródłem informacji dla przedstawicieli medycyny i nauk o zdrowiu oraz wszystkich, którzy poszukują wiedzy pomocnej we wspieraniu kobiet w tej transformacyjnej fazie ich życia.

DEFINIOWANIE MENOPAUZY

Menopauza jest naturalnym biologicznym zjawiskiem, które oznacza zakończenie występowania cykli miesięczkowych i możliwości

zajścia w ciążę. To normalny etap procesu starzenia się, który u kobiet w Europie, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych pojawia się około 51. roku życia. Wiek wystąpienia menopauzy może zależeć od przynależności etnicznej, choć wyniki badań w tym zakresie nie są jednoznaczne. Prawidłowa diagnoza menopauzy wymaga przeprowadzenia szczegółowego wywiadu oraz badania lekarskiego.

Każda osoba, u której występują cykle miesięczkowe, doświadczy menopauzy, jeśli ma szczęście żyć wystarczająco długo. Przyjmuje się, że do 2030 roku około 1,2 miliarda kobiet na świecie będzie w okresie menopauzalnym, a 47 milionów kobiet każdego roku będzie go rozpoczynać. Menopauza jest jednym w wielu stadiów życia kobiety i oznacza zakończenie okresu rozrodczego. Po niej kobiety nie mogą naturalnie zajść w ciążę. Zdarzają się, co prawda, rzadkie przypadki ciąży po menopauzie, ale są one wynikiem specjalistycznego postępowania medycznego. Większość kobiet przechodzi menopauzę między 45. a 55. rokiem życia, co jest wynikiem wygasania funkcji jajników i spadku poziomu estrogenu (Newson 2019).

Jeśli nie miałaś miesiączki przez ostatnie 12 miesięcy i nie ma po temu żadnego innego powodu, ani nie doszło do żadnej medycznej interwencji, to weszłaś w okres naturalnej menopauzy. Zdarza się, że kobiety rozpoczynają menopauzę wcześniej, nawet zanim ukończą 40 lat. Takie zjawisko, określane jako „przedwczesna menopauza”, może wynikać z zaburzeń chromosomalnych, chorób autoimmunologicznych lub innych niezidentyfikowanych przyczyn. Menopauza może także wystąpić przed 51. rokiem życia wskutek interwencji chirurgicznej, takiej jak histerektomia. Niestety, nie można przewidzieć, kiedy konkretna kobieta doświadczy menopauzy, choć istnieją dane potwierdzające związek wieku wystąpienia menopauzy i czynników demograficznych, zdrowotnych i genetycznych.

Menopauzę dzieli się na trzy stadia:

Perimenopauza (okres okołomenopauzalny): to okres, który może rozpocząć się kilka lat przed wystąpieniem właściwej menopauzy. W okresie perimenopauzy poziom estrogenu jest zmienny, co prowadzi do nieregularnych cykli miesięczkowych i różnych objawów, takich jak uderzenia gorąca, nocne poty, zmiany nastroju i zakłócenia snu. Przyczyną jest spadający poziom estrogenu, a wymienione objawy mogą występować od kilku miesięcy do kilku lat. Mniej więcej połowa kobiet zauważa u siebie w tym czasie wymienione objawy fizyczne lub emocjonalne.

Menopauza: menopauza właściwa, czyli ostatnia miesiączka, po której przez 12 kolejnych miesięcy nie wystąpiło krwawienie miesięczkowe.

Postmenopauza (okres pomenopauzalny): to stadium po menopauzie właściwej, w którym dochodzi do stabilizacji fluktuacji hormonów i wiele z objawów doświadczanych w perimenopauzie zanika. U części kobiet mogą występować objawy suchości pochwy i zmiany gęstości kości.

ZMIANY ZWIĄZANE Z MENOPAUZĄ

Mimo że menopauzy nie klasyfikuje się jako choroby lub zaburzenia, to towarzyszy jej wiele objawów. Zmiany hormonalne mogą wpływać na fizyczne, emocjonalne, psychiczne i społeczne samopoczucie. Intensywność oraz rodzaje objawów doświadczanych przez kobiety przed i po menopauzie są bardzo zróżnicowane. Niektóre mogą doświadczać niewielkiego nasilenia objawów, a nawet nie mieć ich wcale, podczas gdy u innych kobiet objawy są bardzo intensywne i znacząco oddziałują na ich codzienną aktywność oraz jakość życia. Niestety, niektóre kobiety cierpią z powodu objawów menopauzalnych przez wiele lat (Talaulikar 2022).