



ضرورت مراجعه به روانپزشک در آغاز دوران یائسگی

## مایوس نباش!

### کاملیا تجربی

زیادی آمادگی چنین مساله‌ای را دارد. اما زمانی که بروز یائسگی پیش از زمان موعّد باشد و زودرس بودن آن تایید شود، استرس شدیدی را می‌تواند به فرد وارد کند. نقش خانواده و همسر فرد در زمان بروز یائسگی به ویژه یائسگی زودرس، انکارناپذیر است. اگر خانم متاهل باشد، همسر او در چنین شرایطی باید وقت بیشتری را برایش بگذارد. برنامه‌ریزی برای کارهای مفرح و شاد، می‌تواند بر بهبود وضعیت روانی فرد تاثیر بگذارد. چنانچه پیش از بروز یائسگی در هر سنی، روابط زوج با یکدیگر نامطلوب بوده باشد، احتمال بروز خیانت و مشکلات دیگر می‌تواند در چنین شرایطی افزایش یابد. به عبارتی، زندگی زناشویی افراد در آستانه بحران قرار می‌گیرد و باید از روانپزشک کمک گرفت.

### تجربه به کمک افراد می‌آید

بروز یائسگی در سن طبیعی، باعث می‌شود به دلیل تجربه پشت سر گذاشتن سال‌ها زندگی، فرد بتواند خود را با موقعیت جدید، تطبیق بدهد. این دسته از خانم‌ها معمولاً تحریک‌پذیری ناشی از یائسگی را مدیریت می‌کنند و کمتر آن را بروز می‌دهند. با وجود این، عملکرد همسر فرد باید به گونه‌ای باشد که مانع بروز تنش بین مادر و فرزندان شود تا فشار مضاعف به وجود نیاید. توجه به خانمی که دچار یائسگی شده، مساله مهمی است، در صورتی که عملکرد او همراه با مشکل باشد، نباید این موضوع را نادیده گرفت. به عبارت روشن‌تر این که بروز بی‌حوصلگی برای انجام کارها و داشتن اضطراب، مسائلی هستند که نیاز به توجه و درمان دارند. یکی از مسائل مهمی که خانواده‌ها در رابطه با خانم‌های یائسه باید مدنظر داشته باشند، بروز افکار خودکشی است. اگر بگویید که «کاش بمیرم» یا دائماً گریه کند، اشتهای خوبی نداشته باشد و نتواند به راحتی مثل قبل با دیگر اعضای خانواده ارتباط بگیرد، در چنین شرایطی باید بدون اتلاف وقت، به روانپزشک مراجعه کرد. خانواده‌ها باید توجه داشته باشند بروز افکار خودکشی در این سن جدی است و اگر فردی اقدام به خودکشی کند، احتمال این که آن اقدام کشنده باشد، بیشتر است چون خودکشی در سنین بالا، اغلب نمایشی یا تکنانشی نیست.

### ترس از مصرف دارو

خانم‌ها یا خانواده‌ها شاید این ترس را داشته باشند که داروهای روانپزشکی به ویژه آن دسته از داروهایی که برای افسردگی و اضطراب تجویز می‌شوند، عوارض زیادی به همراه دارند، در حالی که این باور نادرست است. امروزه داروهای جدیدی برای این منظور در بازار وجود دارد که عوارض آن را از بین می‌برد و در درازمدت خواب‌آلودگی را تقریباً ایجاد نمی‌کند، چون در این سن خواب‌آلودگی می‌تواند منجر به افتادن و شکستگی استخوان‌ها شود.

خانم‌ها تحت تاثیر هورمون‌ها در سال‌های مختلف عمر خود، تغییرات زیادی را در بدنشان تجربه می‌کنند. قاعدگی و یائسگی، مهم‌ترین تغییراتی هستند که تحت تاثیر هورمون‌ها اتفاق می‌افتند که هر یک علاوه بر تاثیراتی که بر جسم می‌گذارند، روان فرد را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند. دکتر محمدرضا شالباغان، روانپزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، نکات مهمی را در رابطه با یائسگی به شما می‌گوید.

یائسگی پدیده‌ای طبیعی در روند زندگی هر خانمی است. در واقع این مساله عملکرد طبیعی بدن را نشان می‌دهد. یائسگی تحت تاثیر عوامل زیادی مثل وراثت و عملکرد غدد جنسی، می‌تواند در سنین مختلف رخ بدهد ولی معمولاً در سنین ۵۰ تا ۶۰ سال بیشتر اتفاق می‌افتد. یائسگی با تغییرات زیادی در بدن همراه می‌شود که یکی از آنها، مسائل روانی است. همزمان با بروز یائسگی، تغییراتی در ظاهر بدن ایجاد می‌شود و این برداشت را برای خانم‌ها به وجود می‌آورد که دوران جوانی سپری شده و در آستانه پیری قرار گرفته‌اند. این مساله، فشار روانی خاصی را برای فرد به وجود می‌آورد. علاوه بر این، مسئولیت‌های اجتماعی و خانوادگی فرد تغییر می‌کند؛ برای مثال، فرزندان ممکن است ازدواج کنند و ایام بازنشستگی فرد نیز آغاز شود که این موارد نیز می‌تواند احتمال بروز فشار روانی را در خانم‌ها افزایش بدهد.

### وقتی شرایط عادی نیست

شدت تغییراتی که تحت تاثیر یائسگی در بدن به وجود می‌آید، می‌تواند بسیار متفاوت باشد ولی در اغلب خانم‌ها گرگرفتگی و اختلالات خواب، آزاردهنده است که می‌تواند در عملکرد اجتماعی خانم‌ها، اختلالاتی را ایجاد کند. با توجه به تمامی موارد یاد شده، در چنین شرایطی احتمال وقوع مشکلات روانپزشکی مانند افسردگی و اضطراب بالاست. با وجود طبیعی بودن یائسگی، بروز افسردگی و اضطراب ناشی از این پدیده، طبیعی نیست و بیماری روانپزشکی محسوب می‌شود و مستلزم مراجعه به روانپزشک است. بخش عمده مشکلات ناشی از یائسگی، هورمونی است و دارو درمانی نسبت به روان درمانی ارجحیت دارد.

### اگر زودرس باشد!

یائسگی زودرس بنا بر دلایل زیادی می‌تواند اتفاق بیفتد و تشخیص این که فردی به یائسگی زودرس مبتلا شده، به عهده پزشک است. یائسگی در شرایطی که در سن مورد انتظار اتفاق بیفتد برای فرد راحت‌تر قابل پذیرش خواهد شد؛ چون از قبل تا حدود



و ناامیدی نیست. با توجه به افزایش امید به زندگی، اکثر سگی زندگی می‌کنند. به همین دلیل سلامت جسمی و

چار ناراحتی و یاس نمی‌شوند و این بیشتر تلقین فرهنگی مایلات جنسی و روابط زناشویی هم در زمانی که از قبل به همان شکل باقی می‌ماند و مشکلی در این زمینه ایجاد مشکلی برای خانم ایجاد شود، پزشک می‌تواند با تجویز به زناشویی مطلوبی داشته باشد.

سن پنجاه سالگی یائسه شده‌اند توصیه می‌شود و بعد از بود.

درمانی پس از یائسگی در صورتی که مشکلی مثل (ن) وجود نداشته باشد، نه تنها اشکالی ندارد بلکه مفید هم خانم‌های دیگر بالای چهل سال، معاینه سالانه و تست ها معمولاً در هفتاد سالگی متوقف می‌شود که به علت ست.

### خوراکی‌های سالم

خانم‌هایی که در دوران یائسگی به سر می‌برند باید به میزان کافی از لبنیات به دلیل داشتن کلسیم، استفاده کنند و از آن غافل نشوند. همچنین مصرف ویتامین D زیر نظر پزشک ضروری است و به جذب کلسیم کمک می‌کند. خانم‌هایی که در دوران یائسگی به سر می‌برند باید به میزان کافی از سبزی‌ها و میوه‌های تازه، استفاده کنند. علاوه بر این، مصرف ماهی به میزان کافی می‌تواند برای این دسته از خانم‌ها مفید باشد.

### آخرین نکته

توجه به تغذیه باید در کنار ورزش و فعالیت بدنی باشد. برای این منظور، خانم‌های یائسه باید یک برنامه منظم ورزشی را دنبال کنند. برای مثال، پیاده‌روی روزانه و راه رفتن در استخر، برای این دسته از خانم‌ها می‌تواند مفید باشد. داشتن خواب کافی، دوری از استرس و پرهیز از استعمال دخانیات (سیگار و قلیان)، مواردی هستند که نباید از نظر دور بمانند.

## تغذیه را دریاب!

مورد توجه قرار بگیرد، نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی است چون این مساله می‌تواند در پیشگیری از خشک شدن مخاط و پوست نقش به‌سزایی را ایفا کند. بسیاری از خانم‌هایی که دچار یائسگی می‌شوند، از خشکی پوست و مخاط رنج می‌برند.

### دور چربی را خط بکش

با افزایش سن، احتمال بروز بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های قلبی-عروقی بالا می‌رود. ضمن این که عدم توجه به تغذیه و مصرف غذاهای پر کالری می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. به همین دلیل خانم‌های یائسه باید از مصرف غذاهای پر کالری به ویژه مصرف غذاهای چرب، اجتناب کنند. علاوه بر غذاهای چرب، نمک نیز می‌تواند مشکلاتی را برای خانم‌های یائسه ایجاد کند و باید مصرف نمک نیز محدود شود.

داشتن تغذیه و سبک زندگی سالم در همه دوران زندگی مساله بسیار مهمی است که کمتر کسی به آن توجه دارد در حالی که با داشتن تغذیه و سبک زندگی سالم، احتمال بروز بیماری‌ها، به حداقل ممکن می‌رسد. با داشتن تغذیه و سبک زندگی سالم، می‌توان علائم ناشی از یائسگی را تا حدود زیادی کاهش داد، با وجود این که یائسگی یک مساله طبیعی به حساب می‌آید و بیماری نیست. دکتر پیمان لسان پزشکی، کارشناس پیشگیری از بیماری‌ها، در این رابطه به چند نکته مهم می‌پردازد که دانستن آن برای خانم‌هایی که یائسه شده‌اند یا در آستانه یائسگی قرار دارند، خالی از لطف نیست.

### نوشیدن آب به میزان کافی

یکی از مهم‌ترین کارهایی که در دوران یائسگی باید