



Как поддерживать себя во время менопаузы

Из курса Учебника Т—Ж

«Женское здоровье: все о менопаузе»

Переосмыслите установки

- ☐ Понимаю, что менопауза — не болезнь, а естественный этап жизни
- ☐ Принимаю, что красота не заканчивается с менопаузой
- ☐ Понимаю, что внешность меняется по множеству причин, не только из-за гормонов
- ☐ Знаю, что моя социальная роль и ценность не зависят от репродуктивного статуса

Поддержите себя психологически

- ☐ Позволяю себе испытывать любые чувства, связанные с этим периодом
- ☐ Обращаю внимание на положительные стороны: больше свободы, зрелости, опыта
- ☐ Делюсь своими чувствами с партнером или близкими, если это комфортно
- ☐ Помню вдохновляющие примеры женщин старше 50 лет

Пересмотрите отношения с телом

- ☐ Знаю, какие изменения могут происходить в теле и почему
- ☐ Отношусь к изменениям в теле с принятием и заботой
- ☐ Замечаю в своем теле новую красоту — мягкость, округлость, зрелость
- ☐ Не связываю сексуальность и привлекательность только с молодостью
- ☐ Адаптирую уход за собой — питание, движение, уход за кожей — под текущие потребности

Говорите о своих чувствах и берегите границы

- ☐ Помню, что я не обязана говорить о менопаузе, если не хочу
- ☐ Могу обсудить свои потребности с партнером спокойно и бережно
- ☐ Готова выстраивать отношения на основе зрелости, взаимности и понимания

