

Menopausa e Salute Mentale



UN NUOVO EQUILIBRIO PER CORPO E MENTE



La menopausa porta a numerosi **cambiamenti fisici**, ma non sottovalutare quelli **della mente**

Impara a riconoscere i segnali:



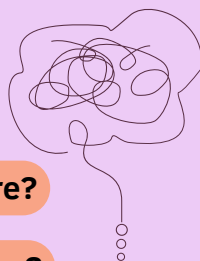
ti irriti spesso?

hai cabiamenti d'umore?

non riesci a dormire bene?

hai difficoltà di concentrazione?

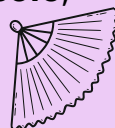
ultimamente presenti ansia e stanchezza?



Se ti ritrovi in questi sintomi non agitarti, è del **tutto normale**. Il tuo corpo sta subendo dei cambiamenti, tra cui la riduzione di due ormoni molto importanti con un ruolo chiave sulla regolazione dell'umore: gli **estrogeni** e **progesterone**



E le vampate di calore possono aumentare i livelli di **cortisolo**, l'ormone dello stress





Ma cosa puoi fare per ritrovare il tuo equilibrio?

Ricava momenti di relax tutti per te

Fai yoga

Cammina

Balla

Mantieni un ritmo di sonno regolare

Segui una dieta varia e assicurati di bere a sufficienza

Fai tutto ciò che ti fa sentire **bene con te stessa!**



E ricorda: **PARLARNE E' IL PRIMO PASSO
VERSO IL BENESSERE**



Non cercare di fare tutto da sola. In menopausa, il rischio di sviluppare forme di **depressione** è fino a 4 volte maggiore rispetto alle altre fasi di vita delle donne

Rivolgiti ai consultori, a psicologi, psicoterapeuti o al tuo medico di base. Ti aiuteranno a gestire al meglio questo periodo così pieno di cambiamenti

