

TAMSEN FADAL

Η
ΕΜΜΗΝΟ
ΠΑΥΣΗ

ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΣ

NEW YORK TIMES BEST SELLER



Πάρε τον έλεγχο της υγείας σου στα χέρια σου,
διεκδίκησε ξανά τη ζωή σου και νιώσε καλύτερα από ποτέ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Η εμπνόνπαυση και πώς να τη διαχειριστείς**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to menopause
Από τις Εκδόσεις Balance, Νέα Υόρκη 2025
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Tamsen Fadal
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεοδώρα Δαρβίρη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ελένη Γεωργοστάθη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γωγώ Τρικεριώτη

© Take Flight Productions, LLC, 2025
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2025

ISBN: 978-618-01-6345-2

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισιμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | *Since 1979*

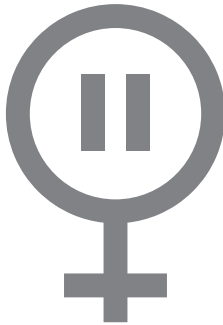
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

TAMSEN FADAL

Η
ΕΜΜΗΝΟ
ΠΑΥΣΗ

ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΣ



Μετάφραση: Θεοδώρα Δαρβίρη



Στη μητέρα μου, Λίμπι Αν Φαντάλ

*Δε γνωρίζαμε ότι η φαρμακευτική εμμηνόπαυση
(μετά από θεραπεία καρκίνου του μαστού) ήταν ο λόγος που είχες εξά-
ψεις σε εστιατόρια ή περνούσες αμέτρητες νύχτες άυπνη.*

*Τώρα καταλαβαίνω πως κάθε φορά που προσπαθούσες
να το αγνοήσεις μέσα σου μάλλον ένιωθες ντροπή και αμηχανία
και αναρωτιόσουν γιατί σου συνέβαινε.*

Πονάει η καρδιά μου όταν το σκέφτομαι. Λυπάμαι τόσο πολύ.

*Έχω αφοσιωθεί σε έναν σκοπό: καμία γυναίκα να μη νιώσει ξανά
τόσο μόνη.*

*Με παντοτινή αγάπη,
Τάμσεν*

*Δεν υπάρχει τίποτα πιο δυνατό στον κόσμο
από την παθιασμένη εμμηνοπαυσιακή γυναίκα.*

–ΜΑΡΓΚΑΡΕΤ ΜΙΝΤ

Περιεχόμενα

Σημείωμα της συγγραφέως.....	13
Προοίμιο.....	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Σε εμμηνόπαυση... Ερωτήσεις;	21
ΜΕΡΟΣ 1: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζεις για την εμμηνόπαυση	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Τα δεδομένα, οι φόβοι και τα δώρα της εμμηνόπαυσης.....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Συμπτώματα από το Α ως το Ω: Εξάψεις, νυχτερινή εφίδρωση και τι είναι αυτή η κοιλιά;.....	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Όσο λιγότερα ξέρει ο γιατρός σου τόσο το χειρότερο	94
ΜΕΡΟΣ 2: Λύσεις: Ορμονικές και μη ορμονικές.....	117
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Έρχεται βοήθεια: Ορμονικές και μη ορμονικές προσεγγίσεις.....	119
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Κουράστηκα να νιώθω κουρασμένη: Λύσεις για τον ύπνο	158
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: «Τι έλεγα;»: Ο εμμηνοπαυσιακός σου εγκέφαλος.....	186
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Κρεβατομουμούρα: Πώς να κάνεις καταπληκτικό σεξ στην εμμηνόπαυση	216

ΜΕΡΟΣ 3: Τρόπος ζωής: Διατροφή, κίνηση και νοοτροπία.....	253
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Διατροφή: Πώς να παράσχεις ενέργεια στο σώμα σου, να μειώσεις τις φλεγμονές και να απολαύσεις και πάλι το φαγητό	255
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Τα τρία Κ: Κίνητρο, κίνηση, κινητικοί μύες.....	291
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Αφιέρωμα στη μέση ηλικία: Δέρμα, μαλλιά, αυτοφροντίδα και στιλ	320
ΜΕΡΟΣ 4: Κοινότητα: Σχέσεις, χώρος εργασίας, υποστήριξη...	351
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Καμία γυναίκα δεν είναι νησί: Πώς να βρεις τους ανθρώπους σου στη μέση ηλικία	353
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Διαζύγιο, νέες γνωριμίες και ανακαλύπτοντας τι πραγματικά σε κάνει ευτυχομένη	372
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Όταν η εμμηνόπαυση συναντά τον χώρο εργασίας: Πώς να παραμείνεις ενεργή.....	402
ΜΕΡΟΣ 5: Η ζωή μετά την εμμηνόπαυση	429
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Τα θετικά: Επωφελήσου από αυτό το όχι και τόσο τελευταίο κεφάλαιο της ζωής σου ...	431
Ευχαριστίες.....	467
Πολύ ωραία βοηθήματα.....	472
Σημειώσεις.....	491
Οδηγός λέσχης βιβλίου	516

Σημείωμα της συγγραφέως

1. Η ΟΘΥ (Ορμονική Θεραπεία Υποκατάστασης) πλέον αναφέρεται ευρέως ως ΟΘ (ορμονική θεραπεία) ή ΟΘΕ (ορμονική θεραπεία εμμηνόπαυσης). Για τους σκοπούς του παρόντος βιβλίου, θα χρησιμοποιήσουμε το ακρώνυμο ΟΘ, αφού οι περισσότερες είμαστε εξοικειωμένες με τον συγκεκριμένο όρο.
2. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως η εμμηνόπαυση δε συμβαίνει μόνο σε ετεροφυλόφιλες, φυλοαμετάβατες γυναίκες – πολλά κουίρ, φυλοακαθόριστα και/ή φυλομεταβατικά άτομα βιώνουν και αυτά την εμμηνόπαυση και αντιμετωπίζουν δυσκολίες προκειμένου να εξασφαλίσουν κατάλληλη ιατρική φροντίδα λόγω έλλειψης τυποποιημένων θεραπειών και δεδομένων. Είναι καίριας σημασίας να βρίσκουν παρόχους υγείας που είναι γνώστες και ενήμεροι σε ό,τι αφορά θεραπευτικές επιλογές.
3. Χρησιμοποιώ τους όρους *θηλυκό*, *θηλυκά*, *γυναίκα* και *γυναίκες* για τα «άτομα με ωθήκες».
4. Σε συζητήσεις μου με ειδικούς, πρόσθεσα συγκείμενα ή πληροφορίες σε παρενθέσεις – οι προσθήκες αυτές είναι δικά μου λόγια, όχι δικά τους.
5. Σε ό,τι αφορά την προεμμηνόπαυση και την εμμηνόπαυση, η διαφορετικότητα, η ισότητα και η συμπερίληψη πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα καθώς συνεχίζου-

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ

με να ερευνούμε, να βρίσκουμε λύσεις και να διευρύνουμε αυτή τη συζήτηση.

6. Οι παραπομπές σε έντονα τυπογραφικά στοιχεία σε όλη την έκταση του βιβλίου είναι από γυναίκες που είχαν την ευγένεια να μοιραστούν τις ιστορίες τους μ' εμένα.
7. Για να μη γράφω κάθε φορά «προεμμηνόπαυση και εμμηνόπαυση», χρησιμοποιώ τον όρο «(προ)εμμηνόπαυση» δηλώνοντας και τις δύο αυτές διαφορετικές φάσεις στη ζωή μιας γυναίκας.

Προοίμιο

της *Λίσα Μοσκόνι, PhD*

Διευθύντριας της Πρωτοβουλίας για τον Γυναικείο Εγκέφαλο (Women's Brain Initiative) και του Προγράμματος για την Πρόληψη της Νόσου του Αλτσχάιμερ (Alzheimer's Prevention Program), επίκουρης καθηγήτριας νευρολογίας και ακτινολογίας του Weill Cornell Medicine College και συγγραφέα του μπεστ σέλερ των New York Times The Menopause Brain

Η εμμηνόπαυση εμφανίζεται ύπουλα στη ζωή της γυναίκας. Από τη μια μέρα στην άλλη, όλα αλλάζουν: Εκεί που κάνεις τη ζωή σου άνετα και ωραία, αιφνιδιάζεσαι –νιώθεις σύγχυση, ακεφιά, και αναρωτιέσαι τι στην ευχή έπαθε το σώμα και το μυαλό σου. Ίσως τα πρώτα συμπτώματα να είναι η εγκεφαλική ομίχλη (brain fog), οι εξάψεις ή οι άπυνες νύχτες. Ίσως τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα που σε κάνουν να νιώθεις σαν να μην αναγνωρίζεις πια τον εαυτό σου. Για πολλές γυναίκες, η εμμηνόπαυση θαρρείς και εμφανίζεται από το πουθενά, μας γεμίζει ερωτήματα που πασχίζουμε να απαντήσουμε, αβέβαιες για το τι μας επιφυλάσσει το μέλλον. Συχνά πρόκειται για μια σιωπηλή μάχη, και είναι πάρα πολλές οι γυναίκες που νιώθουν σαστισμένες και απομονωμένες και δεν ξέρουν πού να απευθυνθούν για βοήθεια.

Όταν πρωτοξεκίνησα τη σταδιοδρομία μου ως νευροεπιστήμονας με έμφαση στην εγκεφαλική υγεία των γυναικών, πολύ

γρήγορα συνειδητοποίησα πόσο περιορισμένες είναι οι γνώσεις μας για τη συγκεκριμένη εμπειρία. Δεν ήταν μόνο οι σωματικές αλλαγές που δε συζητούσε κανείς, αλλά και ο πολύ σημαντικός αντίκτυπος της εμμηνόπαυσης στον εγκέφαλο. Ήταν ένα θέμα που παρέβλεπαν τόσο η επιστήμη όσο και η κοινωνία, κι αυτό έπρεπε να αλλάξει.

Έτσι, συνέστησα την Πρωτοβουλία για τον Γυναικείο Εγκέφαλο στο Weill Cornell Medicine, και μολοντί η μελέτη μου επικεντρωνόταν αρχικά στην πρόληψη της νόσου του Αλτσχάιμερ στις γυναίκες (που προσβάλλονταν δυσανάλογα από αυτή την ασθένεια), κάποια στιγμή αρχίσαμε να εξετάζουμε και την επίδραση της εμμηνόπαυσης στον εγκέφαλο. Αυτή η κρίσιμη φάση της ζωής μπορεί να επιφέρει καίριες νευρολογικές αλλαγές που πολλές γυναίκες, ακόμα και οι γιατροί τους, αγνοούν. Από την εγκεφαλική ομίχλη ως τα κενά μνήμης και τον αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση Αλτσχάιμερ, η εμμηνόπαυση μας επηρεάζει με τρόπους που τώρα αρχίζουμε να κατανοούμε.

Σήμερα, μετά από πολλές ανακαλύψεις –και πονοκεφάλους–, είμαι υπερήφανη που ανήκω σε ένα όλο και μεγαλύτερο κίνημα που φέρνει αυτά τα θέματα στο προσκήνιο, διασφαλίζοντας την ενημέρωση των γυναικών και την ενδυνάμωσή τους καθώς καλούνται να διαχειριστούν την εμμηνόπαυση. Μέσα από αυτό το κίνημα γνώρισα την Τάμσεν Φαντάλ.

Ήμουν μια από τις ομιλήτριες σε εκδήλωση για την εμμηνόπαυση, και θυμάμαι να κοιτάζω τα μεγάλα, λαμπερά μάτια της και να νιώθω αυτομάτως μια υπέροχη, καθαρή ενέργεια. Υπάρχουν άνθρωποι που ξέρεις ότι μπορείς να εμπιστευτείς από την πρώτη στιγμή και η Τάμσεν είναι πραγματικά εξαιρετική από αυτή την άποψη. Ακτινοβολούσε ζεστασιά και αυθεντικότητα και μαζί της ένιωθα όχι μόνο ευπρόσδεκτη αλλά και ότι υπήρχε κάποιος που με καταλάβαινε. Από εκείνη την πρώτη συζήτηση, ήξερα ότι και θα συνεργαζόμασταν επαγγελματικά αλλά και

θα γινόμασταν στενές φίλες, ότι θα μας έδενε η κοινή μας αποστολή να ευαισθητοποιήσουμε και συνάμα να παράσχουμε στις γυναίκες τις γνώσεις που χρειάζονταν για να πάρουν τον έλεγχο της υγείας τους στα χέρια τους.

Μια από τις πιο πρόσφατες συνεργασίες μας ήταν όταν η Τάμσεν επισκέφτηκε το εργαστήριό μου για τα γυρίσματα του ντοκιμαντέρ της *The M Factor* για λογαριασμό του αμερικανικού καναλιού PBS. Περνώντας τη μέρα με την ομάδα μου στην Πρωτοβουλία για τον Γυναικείο Εγκέφαλο, η Τάμσεν εμβάθυσε στην έρευνά μας, εξερευνώντας τις τομογραφίες εγκεφάλων και την επιστημονική γνώση πίσω από τις μελέτες μας πάνω στην εμμηνόπαυση και στην εγκεφαλική υγεία. Η περιέργεια και το γνήσιο ενδιαφέρον για τη δουλειά μας ήταν εμφανής, και δεν την ένιωσα μόνο εγώ – όλη η ομάδα μου ήταν ενθουσιασμένη που την είχαμε μαζί μας στο εργαστήριο. Ακόμα και οι πιο συνεσταλμένες φοιτήτριές μου απέκτησαν αυτοπεποίθηση και βγήκαν μπροστά με θάρρος. Παρουσίασαν με καμάρι τα επιτεύγματά τους, παρακινημένες από τη ζεστασιά και την εμπυχωτική στάση της Τάμσεν. Ήταν τόσο ωραίο να βλέπεις πώς η παρουσία της ενέπνεε τέτοιον ενθουσιασμό και υπερηφάνεια στην ομάδα.

Όταν η πρώτη μας μελέτη πάνω στη δράση των οιστρογόνων στον εγκέφαλο εγκρίθηκε για δημοσίευση, αμέσως ζήτησα από την Τάμσεν να συμμετάσχει σε μια ζωντανή συνεδρία στο Instagram όπου θα γινόταν η ανακοίνωση των αποτελεσμάτων. Η συμβολή της στη συζήτηση διακρινόταν για τη χαρακτηριστική ζεστασιά, τη διαύγεια και τον ενθουσιασμό της, βοηθώντας με να μετασχηματίσω περίπλοκα επιστημονικά ευρήματα σε πρακτικές συμβουλές για όλες τις γυναίκες. Από τότε, έχουμε εμφανιστεί μαζί σε τηλεοπτικά κανάλια εθνικής εμβέλειας, υποστηρίζοντας την ανάγκη για μεγαλύτερη ενημέρωση σχετικά με τον αντίκτυπο της εμμηνόπαυσης στην εγκεφαλική

υγεία. Η δέσμευση της Τάμσεν στον σκοπό μας είναι απaráμιλλη, και το έργο της έχει επηρεάσει καθοριστικά τον τρόπο με τον οποίο μιλάμε για την εμμηνόπαυση σήμερα.

Το βιβλίο *Η εμμηνόπαυση και πώς να τη διαχειριστείς* είναι ο απαραίτητος οδηγός της Τάμσεν για κάθε γυναίκα που βιώνει αυτή την αναπόφευκτη μετάβαση ζωής. Με τον ιδιαίτερο συνδυασμό εμπειρογνώσιας και συνάφειας που τη διακρίνει, απομυθοποιεί την εμμηνόπαυση, καθιστώντας τη λιγότερο τρομακτική και περισσότερο διαχειρίσιμη. Η Τάμσεν έχει συγκροτήσει έναν οδικό χάρτη με πληροφορίες από σαράντα ειδικούς, με στοιχεία από τη δική της εκπαίδευση ως συμβούλου υγείας και με αληθινές ιστορίες γυναικών, που όχι μόνο αναλύει τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης αλλά και ενδυναμώνει τις γυναίκες για να πάρουν τον έλεγχο της υγείας τους στα χέρια τους. Ένα από τα πράγματα που θαυμάζω περισσότερο στην Τάμσεν είναι ο τρόπος που παρουσιάζει τις πληροφορίες: εκφράζοντας μια ενημερωμένη αλλά και αισιόδοξη, αναγκαία προοπτική στο θέμα της εμμηνόπαυσης, τη «θετική πλευρά» που αξίζουν οι γυναίκες.

Τώρα που η εμμηνόπαυση είναι κατά κάποιον τρόπο στα πάνω της, πολλές φωνές έσπευσαν να ακολουθήσουν το ρεύμα και οι γυναίκες δέχονται έναν καταιγισμό μηνυμάτων που δύσκολα καταφέρνουν να αναλύσουν. Είναι η εμμηνόπαυση απλώς ο φυσιολογικός τρόπος γήρανσης; Είναι μια πάθηση που πρέπει να αντιμετωπιστεί με φαρμακευτικές θεραπείες; Υπάρχουν περισσότερα από τριάντα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα ή περισσότεροι από τριάντα λόγοι για τους οποίους οι μεσήλικες γυναίκες περνούν δύσκολα; Αυτές οι συγκρουόμενες απόψεις ενδέχεται να προκαλούν σύγχυση, με αποτέλεσμα οι γυναίκες να μην ξέρουν τι να πιστέψουν και ποια βήματα να επιχειρήσουν.

Αντί να παίρνει τη μία ή την άλλη πλευρά ή να υιοθετεί πολωμένη στάση, το βιβλίο *Η εμμηνόπαυση και πώς να τη διαχειριστείς* επιτυγχάνει αυτό που πραγματικά εκτιμούν οι επιστήμο-

νες: ισορροπία, διαφοροποίηση και ευρύτητα πνεύματος. Η Τάμσεν αναγνωρίζει πως δεν υπάρχει απάντηση κατάλληλη για όλους και πως η εμπειρία κάθε γυναίκας είναι ξεχωριστή και εξίσου έγκυρη με οποιασδήποτε άλλης. Κυρίως εκτιμώ το μήνυμά της πως η εμμηνόπαυση δεν είναι το τέλος, ούτε σημάδι πως έχεις καταρρεύσει. Αντιθέτως, είναι ένα γεγονός της ζωής – αν και συχνά απαιτητικό – που όλες οι γυναίκες μπορούν να διαχειριστούν με επιτυχία. Η καθησυχαστική φωνή της Τάμσεν καθιστά σαφές πως δεν είναι ώρα για ηττοπάθειες, αλλά ευκαιρία να αποδεχτούμε πως ανοίγει ένα νέο κεφάλαιο με δύναμη και αντοχή και με κατάλληλες ιατρικές συμβουλές.

Το παρόν βιβλίο καλύπτει τα πάντα: από τα πρώτα σημάδια της εμμηνόπαυσης ως τις πιο περίπλοκες απόψεις για την ορμονική θεραπεία, τη διατροφή και το πώς να ανακαλύψεις ξανά τη χαρά του σεξ. Επίσης, η Τάμσεν εξετάζει ζητήματα που συχνά παραβλέπονται, όπως η διαχείριση της εμμηνόπαυσης στον χώρο εργασίας και το πώς να διατηρήσουν οι γυναίκες ισχυρές σχέσεις σε αυτή τη μεταμορφωτική φάση της ζωής τους. Μέσα από την ειλικρινή και ανυπόκριτη πένα της, η Τάμσεν διασφαλίζει πως καμία γυναίκα δε θα νιώσει μόνη ή μπερδεμένη από τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρα στο σώμα της. Πράγματι, το βιβλίο της είναι σαν να έχεις δίπλα σου μια μεγάλη αδελφή – κάποια που τα έχει περάσει όλα, τα έχει ακούσει όλα και ανυπομονεί να μοιραστεί τη σοφία της ώστε όχι απλώς να «επιβιώσεις» κατά την εμμηνόπαυση αλλά και να τα πας εξαιρετικά κατά τη διάρκειά της και μετά από αυτήν. Η δέσμευσή της να βοηθήσει τις γυναίκες να νιώσουν ισχυρές και ενημερωμένες διατρέχει όλο το βιβλίο, παρέχοντας στις αναγνώστριες τόσο πρακτικές συμβουλές όσο και ψυχολογική υποστήριξη.

Το *Η εμμηνόπαυση και πώς να τη διαχειριστείς* είναι κάτι περισσότερο από συμβουλευτικός οδηγός – παρέχει μια σανίδα σωτηρίας. Μέσα από την ειλικρίνεια, το χιούμορ, την έρευνα και

ΠΡΟΟΙΜΙΟ

την ακούραστη αφοσίωσή της στην υγεία των γυναικών, η Τάμ-σεν Φαντάλ δημιούργησε έναν οδηγό που είναι πρακτικός και ταυτόχρονα βαθιά προσωπικός. Είτε έχεις αρχίσει να βιώνεις ήδη την περι-εμμηνόπαυση είτε βρίσκεσαι στη μετάβαση, τα λόγια της θα σε κάνουν να νιώσεις πιο σίγουρη, πιο ενημερωμένη και –το πιο σημαντικό– ποτέ ξανά μόνη.

Το παρόν βιβλίο είναι ο έμπιστος φίλος που κάθε γυναίκα χρειάζεται καθώς διαχειρίζεται αυτό το νέο κεφάλαιο της ζωής της και δε θα μπορούσα να είμαι πιο υπερήφανη που αποτελώ κομμάτι του.

Λίσα Μοσκόνη, PhD
Σεπτέμβριος 2024

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε εμμηνόπαυση... Ερωτήσεις;

Αν πέσω», είπα, «ας με σηκώσει κάποιος». Στις 19 Νοεμβρίου του 2019, στις δέκα και μισή το βράδυ, με άκουσα να λέω αυτά τα λόγια δυνατά. Ένα λεπτό νωρίτερα, ενώ μετέδιδα το δελτίο ειδήσεων στην τηλεόραση, όπως τα τελευταία τριάντα χρόνια σχεδόν, δεν μπορούσα να θυμηθώ πώς να προφέρω τη λέξη *κλήτευση*. Για μια κεντρική παρουσίαστρια βραδινού δελτίου ειδήσεων, δουλειά με προβολή και δημοσιότητα, αυτό αποτελούσε πρόβλημα.

Τις τελευταίες εβδομάδες συνέβαινε όλο και πιο συχνά. Διάβαζα τις ειδήσεις από τον τηλεϋποβολέα, αλλά, όταν έφτανα σε μια απλή λέξη, αναρωτιόμουν: *Τι λέξη είναι αυτή; Δεν μπορούσα να τη μεταφέρω από τον εγκέφαλο στο στόμα μου, οπότε την παρέλειπα.* Ήξερα πως, αν με άκουγαν προσεκτικά, πολλές φράσεις μου δεν είχαν νόημα. Όπως ήταν επόμενο, άρχισα να νιώθω άγχος στον αέρα του δελτίου, κάτι που είχε χρόνια να συμβεί.

Απόψε όμως τα πράγματα ήταν διαφορετικά. Η καρδιά μου είχε αρχίσει να σφυροκοπά στο στήθος μου. Καθώς διέκοψα για διάλειμμα, ένιωσα μέσα μου ένα ξέσπασμα θερμότητας, μια επική έκρηξη, που αυτομάτως ανέβασε στα ύψη τη θερμοκρασία στην επιδερμίδα μου. Ιδρώτας άρχισε να κυλά στο τριχωτό του κεφαλιού μου και να ποτίζει τα μανίκια του εφαρμοστού φορέματός μου, σαν να είχα τρέξει πέντε χιλιόμετρα. Δεν είχα ιδέα

πόσο έντονες μπορούσαν να είναι κάποιες εξάψεις, ούτε ότι εκείνη τη στιγμή βίωνα μία, ωστόσο ήξερα ότι στον αέρα δε θα ήταν καλά τα πράγματα. Τότε με άκουσα να λέω: «Αν πέσω, ας με σηκώσει κάποιος».

Σε ένα στούντιο γεμάτο άντρες, μόνο ο παρουσιαστής των αθλητικών ειδήσεων γύρισε και με κοίταξε.

«Τάμσεν», είπε συνοφρυωμένος, «είσαι καλά;»

«Έτσι κι έτσι», του απάντησα. Η φωνή μου σαν να ερχόταν από πολύ μακριά. Η καρδιά μου κόντευε να σπάσει. Ίδρωτας έσταζε από τον λαιμό μου, ανάμεσα στα στήθη μου.

Τότε ένιωσα να με πιάνει από το μπράτσο και βγήκαμε από το στούντιο, διασχίσαμε τον διάδρομο και πήγαμε στις γυναικείες τουαλέτες. Αισθανόμουν πως από στιγμή σε στιγμή θα λιποθυμούσα ή θα έκανα εμετό. Μόλις μπήκαμε μέσα, έκανα κάτι που δε θα έκανα ποτέ αν είχα τα λογικά μου. Ξάπλωσα στο δροσερό δάπεδο –στο διάολο και τα μικρόβια και όλα– και έκλεισα τα μάτια μου. Προσπάθησα να ανασάνω. Ήμουν παρουσιάστρια ειδησεογραφικού δελτίου επί τρεις δεκαετίες και ήταν η πρώτη φορά που δε θα έμενα μέχρι το τέλος.

Εκείνο το βράδυ, επιστρέφοντας σπίτι με ταξί, παρακολούθουσα μέσα από το παράθυρο την πόλη να περνά μπροστά από τα μάτια μου σαν μια θολούρα φωτισμένων κτιρίων και σκέφτηκα τους τελευταίους μήνες. Δυσκολευόμουν διαρκώς να ανακαλέσω λέξεις. Είχα επισημάνει κι άλλα, πολύ πιο παράξενα πράγματα, όπως ανησυχία, αϋπνία, άγχος και αύξηση βάρους. Να ήταν ο θυρεοειδής μου; Η καρδιά μου; Ή, ακόμα χειρότερα, ο εγκέφαλός μου;

Όταν πήγα στον γιατρό, μου είπε ότι έφταιγε το στρες. «Γιατί δεν κάνεις διαλογισμό;» είχε ρωτήσει με ένα συγκαταβατικό χαμόγελο. «Να έχεις περισσότερη ενσυνείδηση». *Ενσυνείδηση για ποιο πράγμα;* σκέφτηκα. Εκείνο το βράδυ δεν είχα άγχος. Ήμουν ευτυχισμένη. Ήταν Παρασκευή και ανυπομονούσα για

το Σαββατοκύριακο. Κι ύστερα, είχε συμβεί αυτό –να ήταν κρίση πανικού;– που ενέσκηψε σαν καταιγίδα.

Ένωσα βαθιά ντροπή και αμηχανία. Τι είχα πάθει;

Πού να ήξερα ότι δεν είχα πάθει τίποτα. Δε φανταζόμουν πράγματα. Δεν ήμουν άρρωστη. Δεν είχα αγχωτική διαταραχή. Αυτό που είχε συμβεί ήταν ότι είχα έρθει αντιμέτωπη με το πιο καλά κρυμμένο μυστικό.

Η διάγνωση που με συντάραξε

Θα σου πω μια λέξη που δεν είδα ποτέ στον τηλεϋποβολέα: *εμμηνόπαυση*. Αυτή όμως είδα να με κοιτάζει από τον ηλεκτρονικό ιατρικό μου φάκελο μερικούς μήνες αργότερα.

Εβδομάδες ολόκληρες πήγαινα από γιατρό σε γιατρό ώσπου τελικά έμαθα την αλήθεια. Ο γυναικολόγος μου, που με παρακολουθεί είκοσι χρόνια, έκανε μια αποκάλυψη που έπεσε σαν βόμβα, στέλνοντάς μου ένα λακωνικό μήνυμα τριών λέξεων στον ιατρικό μου φάκελο:

«Σε εμμηνόπαυση... Ερωτήσεις;»

Το έλαβα τη στιγμή που επιβιβαζόμουν με τον φίλο μου (νυν σύζυγό μου) Άιρα σε αεροπλάνο για να επιστρέψουμε στη Νέα Υόρκη μετά από ένα Σαββατοκύριακο απουσίας μας από την πόλη.

Κάρφωσα το βλέμμα στο τηλέφωνό μου. Αυτές οι τρεις λέξεις με κοιτούσαν επίμονα.

«Σε εμμηνόπαυση». Πώς ήταν δυνατόν; Αν και είχα πάντα σταθερό κύκλο, που τα τελευταία χρόνια είχε γίνει αρκετά αλλοπρόσαλλος, σοκαρίστηκα. Νόμιζα πως έφταιγε το γεγονός ότι είχα υπερβολικό στρες στη δουλειά, άγχος λόγω του διαζυγίου μου, μια καινούργια σχέση, έναν ηλικιωμένο γονέα και άλλα θέματα που με ταλαιπωρούσαν.

Γύρισα στον Άιρα και είπα: «Είμαι σε εμμηνόπαυση». Δε νομίζω ότι υπάρχει άντρας που ξέρει πώς να απαντήσει σε αυτό. Φώναξαν τη σειρά μας, και όπως μπαίναμε στην ουρά για την επιβίβαση στο αεροπλάνο, ήμουν έτοιμη να βάλω τα κλάματα.

Ενόσω το αεροπλάνο μάς μετέφερε πίσω στο σπίτι, ανακάλεσα νοερά κάποιες υπερβολικά περίεργες καταστάσεις τα τελευταία χρόνια. Μια φορά είχα περίοδο για έναν ολόκληρο μήνα. Στη δουλειά, κατά τη διάρκεια των ειδησεογραφικών δελτίων, έκρυβα με τρόπο ένα ταμπόν στο στήθος μου και στα διαφημιστικά διαλείμματα έτρεχα στην τουαλέτα, παλεύοντας μονίμως με τη βαριά αιμορραγία που μούσκευε τα πάντα. (Στη δική μου περίπτωση, είχα και ενδομήτριους πολύποδες –υπερπλασίες στο ενδομήτριο– που μπορεί να είναι καλοήθεις προκαρκινικοί ή καρκινικοί [οι δικοί μου ήταν καλοήθεις] και μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστη ροή, άρα θεώρησα πως σε αυτό οφειλόταν η αιμορραγία. Αφαίρεσα τους πολύποδες αλλά άρχισα και πάλι να αιμορραγώ ακανόνιστα, κι έτσι εξηγείται γιατί δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι βίωνα το σήμα κατατεθέν της εμμηνόπαυσης – ότι εδώ και δώδεκα ολόκληρους μήνες δεν είχα περίοδο).

Και δεν ήταν μόνο αυτό: Κοιμόμουν χάλια εδώ και χρόνια. Η γυναίκα που αποκοιμιόταν με το που ακουμπούσε το κεφάλι της στο μαξιλάρι κοιμόταν πλέον αρκετές ώρες στον καναπέ με την ελπίδα ότι η αλλαγή περιβάλλοντος θα τη βοηθούσε να κοιμηθεί καλύτερα τη νύχτα. Άρχισαν να μου πέφτουν τα μαλλιά. Παρατήρησα αλλαγές στα μπράτσα μου, όπως και στη μέση μου (χωρίς να αλλάξουν οι διατροφικές μου συνήθειες ή η άκρησή μου). Και ήταν και στιγμές που το σώμα μου θύμιζε ηφαιστείο και ήμουν σίγουρη ότι είχα κάποια αρρώστια. Και, όπως αποδεικνύεται, όντως κάτι είχα: είχα μπει στην εμμηνόπαυση.

Δε συνέδεσα τις αλλαγές με ορμονικές διαταραχές γιατί κανείς δε μιλά για την κατάσταση των γυναικείων ορμονών στη μέση ηλικία, πολλώ δε μάλλον ο γιατρός μου. Κι ας βιώνουν την

ίδια κατάσταση εκατομμύρια επί εκατομμυρίων γυναικών. Όλες νιώθαμε χαμένες, μόνες, σαστισμένες, με μειωμένη αυτοπεποίθηση, και ντρεπόμασταν για το γεγονός ότι δεν αναγνωρίζαμε πια ούτε τα σώματά μας ούτε τους εαυτούς μας. Και δεν είχαμε ιδέα πώς να διαχειριστούμε την εμμηνόπαυση.

Εκείνη την εποχή –μόλις μερικά χρόνια πριν– η *εμμηνόπαυση* ήταν μια λέξη που κανένας μας δεν την έλεγε δυνατά, πόσο μάλλον τη λέξη *προεμμηνόπαυση*. Εγώ σίγουρα δεν τις είχα αναφέρει, ούτε ιδιωτικά ούτε σε όλα μου τα χρόνια στην τηλεόραση. Μεταδίδαμε αμέτρητες μελέτες για καρδιοπάθειες, για σωστό ύπνο και υγιεινή διατροφή. Και, ως κορίτσι της δεκαετίας του '80, είμαι ειδική σε κάθε λογής δίαιτες. Παρ' όλα αυτά, δεν είχα την παραμικρή ιδέα για την εμμηνόπαυση. Αν περνούσε από το μυαλό μου, νόμιζα πως ήταν κάτι που συνέβαινε λίγο πριν πεθάνεις και ευχόμουν να μην προλάβω να τη ζήσω.

Πού να ήξερα ότι η εμμηνόπαυση θα άλλαζε εντελώς τον ρου της ζωής μου και θα της έδινε σκοπό. Αφού πέρασα τριάντα χρόνια ως δημοσιογράφος κυνηγώντας ιστορίες και τυφώνες από τα βουνά του Αφγανιστάν ως τις ακτές της Φλόριντα, πλέον το μόνο για το οποίο θέλουν όλοι να μου μιλάνε όταν πηγαίνω σε πάρτι ή βγαίνω με φίλους είναι η... εμμηνόπαυση.

Και μολοντί μιλάμε πια περισσότερο για την εμμηνόπαυση, είμαστε ακόμη στην αρχή.

Δεν είσαι μόνη

Όλες οι γυναίκες που έχουν την τύχη να ζήσουν αρκετά χρόνια θα φτάσουν στην ηλικία της εμμηνόπαυσης. Σύμφωνα με την οργάνωση Let's Talk Menopause, 75 εκατομμύρια γυναίκες στις Ηνωμένες Πολιτείες βρίσκονται σε προεμμηνόπαυση, εμμηνόπαυση ή μετεμμηνόπαυση (και θα μάθετε τη διαφορά ανάμεσα σε αυ-

τούς τους τρεις όρους στο Κεφάλαιο 1), με άλλες έξι χιλιάδες γυναίκες να φτάνουν στην εμμηνόπαυση κάθε μέρα. Κι όμως, πάρα πολλές από εμάς νιώθουμε ότι το περνάμε όλο αυτό μόνες μας.

Είχα βαρεθεί την απομόνωση που ένιωθα αφού δε μιλούσα σε κανέναν για όσα περνούσα. Έτσι, αποτόλμησα το ασυνήθιστο βήμα για μια γυναίκα της οποίας η δουλειά ήταν να δείχνει πάντα συγκροτημένη. Το 2020 βγήκα στο TikTok (γιατί εκείνη την εποχή δε γνώριζαν πολλοί άνθρωποι την εν λόγω πλατφόρμα). Φορούσα το μπουρνούζι μου και ήμουν εντελώς αμακιγιάριστη. Και απλώς μιλούσα. Απαρίθμησα τριάντα τέσσερα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα – δε χόρεψα, δεν έβαλα μουσική, δεν έκανα τίποτα «πιασάρικο». Το βίντεο δεν άργησε να συγκεντρώσει πάνω από ένα εκατομμύριο προβολές. Και οι γυναίκες δεν παρακολουθούσαν μόνο· απαντούσαν και σχολίαζαν.

Θα ήταν ευφημισμός αν έλεγα ότι σοκαρίστηκα με την ανταπόκριση του κόσμου. Ωρες ολόκληρες καθόμουν και διάβαζα τα σχόλια, αλληλεπιδρούσα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, άκουγα μαρτυρίες για το πώς όλες περνούσαμε το ίδιο – κι όμως δεν το γνωρίζαμε καν.

Οι γυναίκες μοιράζονταν ιστορίες όπως της Σι Τζέι:

Είμαι 55 ετών και πριν από μερικά χρόνια πήγα σε γυναίκα γυναικολόγο που ήταν λίγο μεγαλύτερή μου. Ήθελα να συζητήσω τα εμμηνοπαυσιακά μου συμπτώματα. Της είπα ότι τις νύχτες βίωνα παράξενα επεισόδια ξηροστομίας. Δηλαδή είχα την αίσθηση ότι η γλώσσα μου ήταν από γυαλόχαρτο. Της είπα επίσης ότι είχα εγκεφαλική ομίχλη και φαγούρα σε μέρη που δεν είχε νόημα να υπάρχει κνησμός στο δέρμα. Η γιατρός με κοίταξε στην κυριολεξία σαν να ήμουν τρελή και μου είπε ότι ήταν φυσιολογικό.

Και της Σίντι:

Είμαι πενήντα επτά ετών και βρίσκομαι σε εμμηνό-
 παυση τα τελευταία 13 χρόνια. Είχα πρώιμη εμμηνό-
 παυση στα σαράντα τέσσερα. Δεν ήξερα από πού
 μου ήρθε. Εκείνη την εποχή δεν είχα κανέναν να μι-
 λήσω γι' αυτό το θέμα γιατί όχι μόνο δεν το συζη-
 τούσαμε στην κοινωνία, αλλά και δεν είχα φίλες που
 να το έχουν περάσει. Μόλις πρόσφατα ένιωσα άνε-
 τα να μιλάω γι' αυτό και είναι φορές που ο κόσμος
 σοκάρεται. Πρέπει να μιλάμε και να κανονικοποιή-
 σουμε αυτή τη συζήτηση. Ήταν ταμπού για τόσο πο-
 λύ καιρό και είμαι έτοιμη να βγάλω τη μάσκα μου
 και να μοιραστώ την εμπειρία μου με άνεση.

Και της Ελίζαμπεθ:

**Οχι! Εξάψεις. Διαζύγιο. Αύξηση σωματικού βάρους
 για πρώτη φορά. Ταχυκαρδίες. Νέος σύντροφος.
 Ανάκτηση κινήτρων για τη ζωή. Νυχτερινές εφιδρώ-
 σεις. Νυχτερινές εφιδρώσεις. Νυχτερινές εφιδρώ-
 σεις. Νέα δουλειά. Μετακόμιση. Κίνητρα μηδέν. Τι
 δέρμα είναι αυτό; Εξάψεις. Στις τέσσερις τα ξημερώ-
 ματα το μάτι γαρίδα. Πάσααρα πολλές κουβέρτες.
 Δε φτάνουν οι κουβέρτες. Τι δέρμα είναι αυτό; Δά-
 κρυα. Πού πήγαν τα κίνητρα; Βοήθεια!**

Κάθε μέρα λαμβάνω μηνύματα με σχόλια και ερωτήσεις από άτομα που βρίσκονται σε σύγχυση, όπως βρισκόμουν κι εγώ, όταν ξεκινά η εμμηνόπαυση, τι να κάνουν γι' αυτό και πώς να διαχειριστούν τα συμπτώματα, που συχνά είναι εξοντωτικά. Έχω συ-μπεριλάβει τις φωνές αυτών των γυναικών (τις έχω παραθέσει με

έντονη γραφή) σε όλη την έκταση του βιβλίου ώστε να προβληθεί η συλλογική σοφία και εμπειρία τους. (Έλα στην παρέα μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα σχόλια του @tamsenfadal, ή στείλε μου ηλεκτρονικό μήνυμα στο info@tamsenfada.com – θα προσπαθήσω να απαντήσω σε όλα τα ερωτήματά σου.) Πολλά από τα σχόλια και τα ερωτήματα είναι γεμάτα ντροπή, σύγχυση, απογοήτευση και φόβο. Αλλά και πραγματική αγωνία – πώς μπορείς να νιώσεις ξανά ο εαυτός σου;

Ακολουθούν τα τρία βασικά στοιχεία που θέλω να γνωρίζεις σε πρώτη φάση:

1. Δε φαντάζεσαι πράγματα.
2. Δεν είσαι μόνη.
3. Στο τέλος θα βγεις δυνατή και θα νιώθεις πολύ καλύτερα.

Αυτή είναι η υπόσχεση που σου δίνω και ο λόγος που γράφω αυτό το βιβλίο. (Γι' αυτό πέρασα και τρία χρόνια ερευνώντας και γυρίζοντας το ντοκιμαντέρ *The M Factor: Shredding the Silence on Menopause*, που έκανε πρεμιέρα στο αμερικανικό κανάλι PBS τον Οκτώβριο –μήνα ενημέρωσης για την εμμηνόπαυση– του 2024.)

Ο φόβος και η ταλαιπωρία τελειώνουν εδώ. Θα είσαι προετοιμασμένη γι' αυτή τη διαδρομή. Και θα τα πας εξαιρετικά καλά.

Κάποιες μέρες θα είναι πιο δύσκολες. Μπορεί να περνάς μπροστά από τον καθρέφτη και να νιώθεις πως δεν αναγνωρίζεις πλέον τον εαυτό σου.

Πίστεψέ με, κατανοώ ότι τα εμμηνόπαυσιακά συμπτώματα μπορούν να υπονομεύουν την αντοχή μας. Στην πορεία όμως έμαθα πως δε διαταράσσουν μόνο την καθημερινότητά μας, αλλά έχουν και βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες συνέπειες στην υγεία μας, για παράδειγμα, ξέρουμε ότι η σοβαρότητα των εξάψεων συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νο-

σημάτων.¹ Δεν είναι μόνο ότι μας αξίζει να νιώθουμε καλύτερα κάθε μέρα της ζωής μας, αλλά πρέπει και να έχουμε πρόσβαση και σε πληροφορίες και σε στρατηγικές που θα μας βοηθήσουν να προστατεύσουμε την υγεία μας ως τα γεράματά μας.

Δεν περνάς από την εμμηνόπαυση. Εισέρχεσαι σε αυτή και ζεις σε αυτή την κατάσταση όλο το υπόλοιπο της ζωής σου. Σαν ένα μεγάλο παλιό βικτοριανό σπίτι που χρειάζεται κάποιες επισκευές αλλά όταν ολοκληρωθεί η ανακαίνιση θα είναι όμορφο.

Αυτό είναι το βιβλίο που θα ευχόμουν να είχα στα σαράντα μου

Ξέρω πως όταν περνούσα από αυτό το μεταβατικό στάδιο ένιωθα μονίμως σαν να έπαιζα κυνηγητό. Όλο και κάποιο καινούργιο σύμπτωμα εμφανιζόταν και ξανάρχιζε νέος αγώνας. Είχα ανάγκη από μια μεγαλύτερη αδελφή ή φίλη –ή από έναν καλά ενημερωμένο και εξυπηρετικό γιατρό!– να με καθοδηγεί, αλλά μου ήταν αναγκαίο επίσης να έχω και μια αίσθηση ελέγχου. Έπρεπε να ξέρω πώς να διαχειριστώ την εμμηνόπαυση – τι μπορούσα να κάνω για να ανακουφίσω τα συμπτώματά μου, να λάβω την απαραίτητη φροντίδα και τελικά να βγω δυνατή από όλη αυτή την περιπέτεια.

Δε λέω ότι κατάφερα να λύσω το θέμα εκατό τοις εκατό ή πως οποιαδήποτε από εμάς μπορεί να έχει εκατό τοις εκατό τον έλεγχο της εμμηνόπαυσης ή του σώματός μας – ωστόσο ένα από τα δώρα αυτής της φάσης είναι ότι μπορεί να μας διδάξει ένα νέο επίπεδο αποδοχής. Παρ' όλα αυτά, δε θέλεις να παλεύεις μέσα στο σκοτάδι, όπως έκανα εγώ. Πρέπει να γνωρίζεις όχι μόνο τι συμβαίνει με τις ορμόνες σου αλλά και ποιες είναι οι επιλογές που έχεις για τη διαχείριση των συμπτωμάτων σου ώστε να καταρτίσεις ένα θεραπευτικό πρόγραμμα με τον γιατρό σου

αλλά και να μάθεις πώς να φροντίζεις τον εαυτό σου και όλες τις πλευρές της ζωής σου μόλις φύγεις από το ιατρείο του.

Μολονότι ο τίτλος του βιβλίου αυτού είναι *Η εμμηνόπαυση και πώς να τη διαχειριστείς*, ένα από τα κύρια μαθήματα που διδάχτηκα είναι ότι δεν υπάρχει μία προσέγγιση που αποδίδει για όλες. Η διαδρομή και το σώμα κάθε γυναίκας είναι διαφορετικά. Δε σου λέω ακριβώς τι πρέπει να κάνεις – σου παρουσιάζω όλες τις επιλογές ώστε να βρεις τις λύσεις που σου ταιριάζουν καλύτερα.

Στις σελίδες αυτές μοιράζομαι όσα έμαθα μιλώντας με χιλιάδες ανθρώπους σε όλη τη χώρα – γυναίκες σαν εσένα που υπέφεραν, αλλά και πρωτοπόρους της σκέψης, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, γιατρούς και παρόχους εναλλακτικής υγειονομικής φροντίδας, διατροφολόγους και γυμναστές, ειδικούς στη φροντίδα του δέρματος και των μαλλιών, αλλά και άντρες που ήθελαν να καταλάβουν. Μεγάλο μέρος των ερευνών που παρατίθενται σε αυτό το βιβλίο προέρχεται από τη δουλειά μου στο ντοκιμαντέρ *The M Factor*. Υπάρχει ένα τεράστιο δίκτυο ανθρώπων αποφασισμένων να μετατρέψουν την εμμηνόπαυση σε μια καλύτερη εμπειρία για τις γυναίκες – και είναι τόσο μεγάλο μάλιστα που αποκαλείται «εμμηνοσύμπαν» (menoverse). Και θα σε ξεναγήσω στοχευμένα σε όλη του την έκταση.

Θα σου δώσω πρακτικές συμβουλές από κορυφαίους ειδικούς προκειμένου να σε βοηθήσω να αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά τις ψυχικές και συναισθηματικές προκλήσεις, την αύξηση του βάρους, την εγκεφαλική ομίχλη, την έλλειψη λίμπιντο, τα προβλήματα ύπνου, τη γήρανση και θέματα στον χώρο εργασίας που συνήθως προκύπτουν στην εμμηνόπαυση και μπορεί να επηρεάσουν καθοριστικά την ποιότητα της ζωής σου. Επιπρόσθετα, εισδύουμε στην πλευρά της εμμηνόπαυσης που αφορά τον τρόπο ζωής: την άσκηση και τη διατροφή, τη φροντίδα του δέρματος και των μαλλιών, το στιλ, τη φιλία, το διαζύγιο, τις

γνωριμίες στη μέση ηλικία και την εύρεση του απώτερου σκοπού σου.

Επίσης, θα σε καθοδηγήσω μέσα από ένα ιατρικό σύστημα που δεν είναι σχεδιασμένο για μεσήλικες γυναίκες, απομυθοποιώντας την ορμονική θεραπεία (ΟΘ) και άλλες θεραπείες, ώστε να σε βοηθήσω να εξασφαλίσεις τη φροντίδα που αξίζεις. Επιπλέον, θα μοιραστώ μαζί σου την εξωφρενική ιστορία για το πώς η εσφαλμένη παρουσίαση μιας μελέτης, γνωστής και ως Πρωτοβουλία για την Υγεία των Γυναικών (Women's Health Initiative), το 2002 ουσιαστικά οδήγησε τη χρήση της ορμονικής θεραπείας υποκατάστασης –μιας αποτελεσματικής θεραπείας για τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης που χρησιμοποιείτο για δεκαετίες ως τότε– και την εκπαίδευση των γιατρών στη γυναικεία ορμονική υγεία σε εκκωφαντική παύση, και πώς ακόμη προσπαθούμε να συνέλθουμε από τον αντίκτυπο που είχε το γεγονός αυτό.

Κατά την έρευνά μου έμαθα πως το 75 τοις εκατό των γυναικών που καταφεύγουν στην ιατρική για την ανακούφιση των εμμηνόπαυσιακών συμπτωμάτων τους δε λαμβάνουν καμία θεραπεία. Κάτι που δεν είναι καθόλου σωστό. Γι' αυτό, λοιπόν, παραθέτω και έναν κατάλογο των σωστών ερωτήσεων που μπορείς να κάνεις όταν πηγαίνεις στον γιατρό σου προκειμένου να διασφαλίσεις ότι σε ακούει και σου δίνει τις σωστές απαντήσεις.

Στόχος του παρόντος βιβλίου είναι να σε εμπυχώσει στη μέση ηλικία – τόσο ατομικά όσο και ως μέλος μιας δυναμικής και όλο και πιο μεγάλης κοινότητας γυναικών που βρίσκονται σε διάλογο μεταξύ τους. Όσπου να ολοκληρωθεί η συζήτηση, θα ξέρεις πώς να είσαι η καλύτερη υπέρμαχος του εαυτού σου. Θα μάθεις πώς να διαχειρίζεσαι την προεμμηνόπαυση και πώς να προετοιμαστείς για την εμμηνόπαυση, και θα εφοδιαστείς με πληροφορίες, υποστήριξη και ένα σχέδιο δράσης για να πάρεις στα χέρια σου τον έλεγχο της προσωπικής σου διαδρομής.

ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΗ ΝΑ ΞΑΝΑΒΡΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;

Γεμάτο με πρακτικά βήματα και επιστημονικά τεκμηριωμένες συμβουλές, το βιβλίο αυτό θα σε βοηθήσει:

- Να γίνεις η καλύτερη υπερασπίστρια του εαυτού σου σε ένα ιατρικό σύστημα που δεν έχει σχεδιαστεί για να φροντίζει τις γυναίκες στη μέση ηλικία.
- Να κατανοήσεις τις επιλογές που μπορούν να περιορίσουν τα συμπτώματά σου – είτε πρόκειται για ορμονική θεραπεία, συμπληρώματα ή αλλαγές στον τρόπο ζωής.
- Να εφαρμόσεις επιστημονικά τεκμηριωμένες στρατηγικές για να κοιμάσαι καλύτερα από ποτέ.
- Να μιλήσεις με τον σύντροφό σου για το σεξ, τη χαμηλή λίμπιντο, τον πόνο κατά την επαφή ή για το πώς οι ορμόνες επηρεάζουν τη σχέση σας.
- Να ανανεώσεις το προσωπικό σου στυλ (μαλλιά, μακιγιάζ, ρούχα) ώστε να ταιριάζει με το σώμα σου που αλλάζει.
- Να μάθεις απλές ασκήσεις, συμβουλές περιποίησης και νόστιμες συνταγές για να αντιμετωπίσεις το λίπος στην κοιλιά, την ξηροδερμία και την τριχόπτωση (και μην ανησυχείς, δεν είναι όλα σαλάτες με κέιλ).

Η Τάμσεν Φαντάλ απαντά σε όλες τις ερωτήσεις που δεν ήξερες καν ότι πρέπει να κάνεις και σε φέρνει σε επαφή με εκατομμύρια άλλες γυναίκες. Μαζί, μπορούμε να αποδεχτούμε έναν πιο δυνατό, πιο σέξι εαυτό σε κάθε στάδιο της μέσης ηλικίας – από την περιεμμηνόπαυση έως την εμμηνόπαυση και τα «τολμηρά» χρόνια που ακολουθούν.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 31836