

**Quiz menopauzy****Twierdzenia prawda lub fałsz (proszę zakreślić)**

1. Menopauza wpływa na wszystkie kobiety w ten sam sposób	Prawda/fałsz
2. Objawy menopauzy są tylko fizyczne	Prawda/fałsz
3 Menopauza występuje tylko kiedy kobieta przekroczy 50 rok życia	Prawda/fałsz
4. Większość kobiet nie potrzebuje pomocy z objawami menopauzy	Prawda/fałsz
5. Ważne jest aby zachęcić kobiety które doświadczają menopauzy aby rozmawiały o o swoim zdrowiu psychicznym i dobrobycie	Prawda/fałsz

Quiz menopauzy: Odpowiedzi

<p>1. Menopauza wpływa na wszystkie kobiety w ten sam sposób</p> <p>*Proszę zwrócić uwagę, że nie tylko osoby które identyfikują się jako kobiety doświadczą menopauzy. Niektórzy transseksualni mężczyźni i osoby interseksualne lub ludzie z wariacjami we właściwościach płciowych mogą doświadczyć menopauzy*</p>	<p>Falsz</p> <p>Menopauza jest naturalnym wydarzeniem i tranzycją której doświadcza kobieta, aczkolwiek każda kobieta jest inna i dlatego ich menopauza też się różni.</p> <p>Znaki i objawy są indywidualne i wpływają w różne sposoby. Niektóre doświadczą minimalnych symptomów przez krótki czas, inne będą miały większość objawów które mogą trwać 20 lub więcej lat.</p>
<p>2. Objawy menopauzy są tylko fizyczne</p>	<p>Falsz</p> <p>Zmiany zachodzące w hormonach podczas menopauzy mogą wpłynąć zarówno na Twoje zdrowie psychiczne jak i zdrowie fizyczne. Istnieje wiele objawów psychologicznych takich jak zły nastrój. Będzie to przedstawione bardziej później a trakcie sesji.</p>
<p>3 Menopauza występuje tylko kiedy kobieta przekroczy 50 rok życia</p>	<p>Falsz</p> <p>Menopauza występuje pomiędzy 45 a 55 rokiem życia. W UK, średni wiek dla kobiety aby osiągnąć menopauzę wynosi 51.</p> <p>Menopauza może się także pojawić z powodu pewnych operacji lub leczenia raka. Może to czasem spowodować, że objawy są bardziej nagłe i w niektórych przypadkach bardziej ostre. Dlatego może to nastąpić poniżej 45 roku życia. Tak samo może mieć miejsce powyżej 55 roku życia.</p>

<p>4. Większość kobiet nie potrzebuje pomocy z objawami menopauzy</p>	<p>Falsz</p> <p>Objawy menopauzy mogą czasami być ostre i mogą wpłynąć na codzienne życie. Badania wykazały, że 45% kobiet mówi, że czują, że ich objawy menopauzy miały negatywny wpływ na ich pracę.</p>
<p>5. Ważne jest aby zachęcić kobiety które doświadczają menopauzy aby rozmawiały o o swoim zdrowiu psychicznym i dobrobycie</p>	<p>Prawda</p> <p>Ważne jest aby zdać sobie sprawę, że objawy psychiczne menopauzy są tak samo prawdziwe jak fizyczne. Rozmowy na temat menopauzy i wpływu jaki może mieć zarówno na fizyczne zdrowie jak i psychiczne, może to znormalizować konwersacje, zredukować stigmę i zachęcić kobiety do szukanie pomocy jeśli mają trudności.</p> <p>W niektórych kulturach, dyskusje związane ze zdrowiem kobiet, jak menopauza i zdrowie psychiczne nie są zachęcane i są stygmatyzowane może dlatego kobiety nie są przyzwyczajone do rozmawiania o problemach i pozostaje to jako ukryty problem.</p> <p>Im bardziej zwiększymy wiedzę i rozwiniemy rozumienie, tym więcej kobiet i ich partnerów będzie się czuło wspierane i zasięgnię porady i pomocy.</p>