

Menopauza i zdrowie psychiczne

Plan sesji

Sesja	Menopauza i zdrowie psychiczne
Najważniejsze informacje	<p>Menopauza była traktowana jako temat tabu przez lata. Statystyki sugerują, że 45% kobiet mówi, że uważają, że objawy menopauzy miały negatywny wpływ na ich pracę, jak prawie ćwiartka zgłasza poczucie izolacji. Nie tylko osoby które identyfikują się jako kobiety doświadczają menopauzy. Niektórzy transseksualni mężczyźni i osoby non-binary i interseksualne lub ludzie z wariacjami we właściwościach płciowych mogą doświadczyć menopauzy. 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>
Cel	Zwiększenie wiedzy na temat menopauzy i wpływ na zdrowie psychiczne i dobrobyt
Nauka Wyniki	<p>Uczestnicy będą mogli</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwiązać niektóre mity związane z menopauzą 2. Opisać co to jest menopauza 3. Porozmawiać o wpływie menopauzy na zdrowie psychiczne 4. Porozmawiać o tym na co zwrócić uwagę 5. Porozmawiać o różnych sposobach wspieranie zdrowia psychicznego w czasie menopauzy
Czas trwania	<ul style="list-style-type: none"> • 1.5 godziny

Źródła

- IT
- Quiz
- Prezentacja
- Tablica flipchart/pisaki
- Materiały informacyjne sesji

Wyniki uczenia się	Ćwiczenia uczestników	Źródła	Czas
1. Rozwianie niektórych mitów związanych z menopauzą	<ul style="list-style-type: none"> • Rozwianie mitu 	Quiz	10 minut
2. Opisz co to jest menopauza	<ul style="list-style-type: none"> • Definicja Menopauzy 	Tablica flip chart pisaki slajd	10 minut
3. Porozmawiaj o wpływie jaki menopauza ma na zdrowie psychiczne	<ul style="list-style-type: none"> • Mapa ciała 	Tablica flip chart pisaki slajd	20 minut
4. Porozmawiaj o tym na co zwrócić uwagę	<ul style="list-style-type: none"> • Znaki 	Tablica flip chart pisaki slajd	15 minut
5. Porozmawiaj o różnych sposobach wspierania zdrowia psychicznego	<ul style="list-style-type: none"> • Samo-pomoc and Serwisy 	Slajd Materiały informacyjne	20 minut
6. Dbanie o własne zdrowie psychiczne	<ul style="list-style-type: none"> • Samo-opieka 	Slajd	5 minut
7. Refleksja i zamknięcie sesji	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksja 	Ocena	5 minut

Menopauza i zdrowie psychiczne

Uwagi moderatora

Slajd	Uwagi	Czas	Źródła
1	<p>Przywitaj i się z uczestnikami i przedstaw się uczestnikom zanim zaoferujesz opis sesji. Wyświetl slajd z tytułem jak to robisz.</p> <p>Podkreśl, że dzisiejsza sesja jest tylko wprowadzeniem do zdrowia psychicznego i menopauzy. Nie jest zamierzone aby z ludzi uczynić ekspertów ale zaoferować podstawową wiedzę i zrozumienie menopauzy i wpływu jaki może mieć na zdrowie psychiczne i jak może wyglądać wsparcie w tym czasie.</p> <p>Równość: Ważne jest aby w ty czasie podkreślić, że nie tylko te osoby które identyfikują się jako kobiety doświadczą menopauzy. Niektórzy transseksualni mężczyźni i osoby non-binary i interseksualne lub ludzie z wariacjami we właściwościach płciowych mogą doświadczyć menopauzy.</p> <p>Być bezpiecznym Podkreśl, że jest to sesja wiedzy podstawowej o nie pozwoli na szczegółową dyskusję. Jeśli jesteś zaniepokojony zdrowiem psychicznym i dobrobytem uczestnika i uważasz, że mogą być w potrzebie, ich lekarz powinien być pierwszą osobą kontaktu. Jeśli uważasz, że życie osoby jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod 999 po pomoc.</p> <p>W sieci Odnies się do Healthy Minds Online Guidance jeśli sesja jest prowadzona w sieci.</p> <p>Odeślij uczestników do NHS Inform po informację o menopauzie.</p>	5 minut	Slajdy
2	Wyświetl slajd z zarysem sesji i przeczytaj co będzie dzisiaj przedstawione.		
Ćwiczenie	<p>Quiz menopauzy</p> <p>Ćwiczenie grupowe lub indywidualne</p> <p>Zacznijmy od odkrywania wiedzy i postaw związanych z menopauzą.</p> <p>Rozprowadź quiz dla uczestników. Może być to zrobione indywidualnie lub w grupie. Poproś uczestników o wypełnienie quizu, prawda czy fałsz. Jest to dobrym punktem startu i daje wgląd w</p>	<p>10 minut</p> <p>(5 minut ćwiczenie, 5 minut komentarz)</p>	Quiz

	<p>wiedzę uczestników i postawy wobec tematu.</p> <p>Jak będzie wypełnione, przeczytaj każde pytanie quizu aby rozpocząć dyskusję. Wykorzystaj wspierające oświadczenia aby dostarczyć poprawnych odpowiedzi i informacji.</p> <p>Punkt dyskusji: Gdzie są niespodzianki?</p> <p>Podsumowanie: Istnieją mity związane z menopauzą. Dzisiejsza sesja ma na celu rozwinięcie naszej wiedzy i rozumienia tematu i rozważenie jak możemy wspierać zdrowie psychiczne podczas menopauzy.</p>		
3	<p>Co to jest menopauza?</p> <p>Teraz zbadamy "Jak rozumiesz menopauzę?"</p> <p>To może być zrobione jako cała grupa lub podziel uczestników na grupy.</p> <p>Cała grupa: zadaj pytanie i poproś o komentarze. Wysłuchaj komentarzy</p> <p>Ćwiczenie grupowe: Podziel uczestników na grupy i zaproś do dyskusji na temat pytania. Każda grupa powinna ustalić osobę która dostarczy komentarza na temat dyskusji.</p> <p>Poproś grupy o komentarz na temat dyskusji.</p> <p>Podziel się slajdem "Co to jest menopauza?". Zwróć uwagę na podobieństwa, które mogły być w dyskusjach grupowych które odzwierciedlają pokazaną definicję.</p> <p>Podziel się tym, że menopauza jest naturalną częścią starzenia się i przeważnie pojawia się pomiędzy 45 a 55 rokiem życia.</p> <p>Jest wynikiem tego kiedy jajniki (żeński organ rozrodczy produkujący jajka) całkowicie przestaje produkować hormony rozrodcze (substancje chemiczne produkowane i wypuszczone przez ciało aby regulować rozrodczość) i nie ma miesiączek przez 12 kolejnych miesięcy.</p> <p>W UK, średni wiek dla kobiety aby osiągnąć menopauzę wynosi 51. Podkreśl, że jest wiek średni i dla niektórych kobiet jest wcześniej lub później.</p> <p>Podkreśl, że chyba, że dziewczyna ma usunięte jajniki przed okresem dojrzewania lub urodziła się bez</p>	<p>10 minut</p> <p>(5 minut ćwiczenie, 5 minut komentarz)</p>	<p>Tablica flip chart pisaki</p>

	<p>organów rozrodczych, wszystkie kobiety przechodzą menopauzę. Objawy i doświadczenie jest różne i indywidualne dla każdej kobiety.</p> <p>Odnies się także do quizu aby przypomnieć uczestnikom, że menopauza może się także pojawić przez niektóre operacje lub leczenie nowotworów. Może to czasem spowodować, że objawy są bardziej nagłe i w niektórych przypadkach bardziej ostre. Ważne jest aby zrozumieć, że kobiety poniżej 45 roku życia mogą także doświadczyć menopauzy z innych powodów.</p> <p>Punkty do podkreślenia: jak istnieją zarówno fizyczne jak i psychologiczne objawy związane z menopauzą, dla celów tej sesji, skupimy się tylko na wpływie na zdrowie psychiczne.</p>		
4 & 5	<p>Statystyki</p> <p>Celem sekcji statystyki jest to aby przedstawić opis wpływu jaki menopauza ma na kobiety, partnerów i miejsce pracy i dlatego ważne jest zwiększenie wiedzy i rozwinięcie zrozumienia.</p> <p>Poinformuj uczestników, że przyjrzymy się statystykom aby pomóc stworzyć obraz wpływu jaki ma menopauza.</p> <p>Przeczytaj informację na slajdzie.</p> <p>Punkt dyskusji: jak przeczytasz informację, zapytaj uczestników co myślą i opinie na temat statystyk, czy są nimi zaniepokojeni?</p> <p>Podsumuj: statystyki dostarczają obrazu wpływu jaki menopauza może mieć na jednostkę, partnerów i szersze implikacje jak miejsce pracy i ekonomia. Podkreśla to ważność rozmawiania o menopauzie i jak możemy wspierać kobiety, partnerów, rodziny i miejsca pracy.</p>	5 minut	Slajdy
Ćwiczenie 6	<p>Jak menopauza może wpłynąć na zdrowie psychiczne?</p> <p>Ćwiczenie grupowe</p> <p>Przechodzimy aby przyjrzeć się temu jak menopauza może wpłynąć na zdrowie psychiczne.</p> <p>Podziel uczestników na grupy lub przypisz pokoje spotkań jeśli sesja jest w sieci.</p> <p>Zaproś grupy aby pomyślały, przedyskutowały i napisały</p>	<p>15 minut</p> <p>(5 minut ćwiczenie, 10 minut komentarz)</p>	Tablica flip chart pisaki

	<p>jak menopauza może wpłynąć na zdrowie psychiczne.</p> <p>Jak zakończone, zbierz informację z każdej grupy, jeden/dwa przykłady z każdej.</p> <p>Wyświetl slajd i podkreśl niektóre z przykładów wpływu na zdrowie psychiczne, podkreśl, że nie jest pełna lista.</p> <p>Przypomnij uczestnikom, że doświadczenie wszystkich jest dla nich indywidualne. Podkreśl, że te objawy często nie istnieją w izolacji i że wiele kobiet może odczuwać zakres tych objawów.</p> <p>Odnies się do quizu i podkreśl wymiar kulturowy. 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. Może to zwiększyć objawy kobiety.</p> <p>Punkty do podkreślenia: Zauważ, że fizyczne objawy jak napady gorąca, pocenie nocne itp mogą także wpłynąć na zdrowie psychiczne i sprawić, że kobiety są zestresowane.</p> <p>Podsumowanie: Jak podkreślono w czasie sesji, doświadczenie kobiet może się różnić, mogą istnieć wspólne objawy ale doświadczenie jest osobiste dla nich i musimy na to być wrażliwi kiedy szukamy i oferujemy wsparcie.</p>		
Ćwiczenie 7	<p>Na co zwrócić uwagę?</p> <p>Ćwiczenie grupowe</p> <p>Przyjrzelśmy się jaki wpływ może mieć menopauza na zdrowie psychiczne, teraz zbadamy na jakie znaki powinniśmy zwrócić uwagę jeśli mamy obawy związane z czymś zdrowiem psychicznym kogoś kto przechodzi menopauzę.</p> <p>Podziel uczestników na grupy lub przypisz pokoje spotkań jeśli sesja jest w sieci. Poproś każdą grupę o przedyskutowanie co powyżej. Jak ćwiczenie będzie zakończone, zbierz informację z każdej grupy.</p> <p>Dyskusja: Wyświetl slajd aby podzielić się znakami. Zwróć uwagę na podobieństwa którymi podzieliły się grupy. Zauważ, że te znaki nie są wyczerpujące. Jest to rozpoznanie, że istnieją znaki/zmiany które zauważyliśmy w osobie które sprawiły, że zastanawiasz się czy może coś się dzieje.</p>	<p>15 minut</p> <p>(ćwiczenie 10 minut, 5 minut informacja zwrotna)</p>	<p>Slajd tablica flip chart</p> <p>Pisaki</p>

	<p>*Pamiętaj jeśli martwisz się o zdrowie psychiczne i dobrobyt jednostki i uważasz, że mogą potrzebować pomocy, lekarz powinien być pierwszym punktem kontaktu. Jeśli uważasz, że jednostka jest zagrożona bezpośrednim niebezpieczeństwem zadzwoń pod 999*</p>		
Cwiczenie 8	<p>Wsparcie</p> <p>Ćwiczenie grupowe</p> <p>Ta sekcja sesji zbada jakie wsparcie może być rozważone dla tych którzy mają trudności ze zdrowiem psychicznym podczas menopauzy. Dla celów tego ćwiczenia, podzieliliśmy to na</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indywidualne: co możemy zrobić jako jednostki aby wesprzeć tych co mają trudności ze zdrowiem psychicznym podczas menopauzy • Społeczeństwo: co może zrobić społeczeństwo jako całość aby znormalizować menopauzę i jak może wyglądać wsparcie. <p>Podziel uczestników na grupy lub przypisz pokoje spotkań i zaprosz do dyskusji na temat co wspomniano powyżej. Jak ćwiczenie będzie zakończone, zbierz informację z każdej grupy. Jak wszystkie grupy skomentowały, wyświetl slajd.</p> <p>Zwróć uwagę na podobieństwa którymi podzieliły się grupy które zgadzają się z przykładami na slajdzie.</p> <p>Krótko przeczyta każdy punkt.</p> <p>Jednostka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa: zapewnij, że jesteś dla nich. Zapytaj czego chcą i potrzebują, nie zakładaj. Zachęć do wyrażeni swoich uczuć • Słuchanie: najwięcej czego ktoś może chcieć jest to żeby zaoferować wysłuchanie • Wsparcie rówieśników: podzielenie się swoimi doświadczeniami menopauzy może być silną interwencją i źródłem wsparcia i może sprawić, że osoba czuje się mniej odizolowana i samotna • Skierowanie: dowiedz się jakie serwisy i wsparcie jest dostępne, które może być pomocne dla jednostki <p>Społeczeństwo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statystyki podkreślają wpływ jaki menopauza może mieć i zgłasza nie wspierające miejsca pracy. Miejsca pracy powinny 	15 minut (ćwiczenie 10 minut, 5 minut informacja zwrotna)	Slajd Tablica flip chart pisaki Materiały informacyjne zasobów menopauzy

	<p>próbować wspierać i być elastyczne aby zaspokoić potrzeby kobiet doświadczających menopauzy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Światowy Dzień Menopauzy: odbywa się co roku 18 października. Jest to dobry dzień aby skierować uwagę na menopauzę i zachęcić kobiety, partnerów i ich rodziny aby zasięgnąć wsparcia. Zachęcić Twoje miejsce pracy/organizacji/społeczność lokalną aby się zaangażowali. • Mieć dostęp do literatury o menopauzie aby wystawić ją w organizacji, społeczności lokalnej, klinikach, użyć platform cyfrowych aby przedstawić informację. • Bądź łączny: włącz informację dla partnerów, rozważ różnice kulturowe, tożsamość płciową itp. 		
9	<p>Podzielić się przykładami sugerowanego wsparcia które może być podzielone na samo-pomoc i serwisy. To nie jest wyczerpująca lista.</p> <p>Kafejki menopauzy: zachęcają ludzi aby się spotkać aby zjeść ciasto, wypić herbatę i porozmawiać o menopauzie.</p> <p>Higiena snu: odnosi się do przyzwyczajeń i praktyk, które są korzystne do dobrego regularnego snu. Praktykowanie dobrej higieny snu pomaga polepszyć nasze zdrowie psychiczne.</p> <p>Fora internetowe/informacyjne: internet zawiera wiele informacji i internetowe fora czatowe.</p> <p>Infolinie: istnieje zakres darmowych infolinii które są dostępne aby wesprzeć każdego kto ma trudności ze zdrowiem psychicznym.</p> <p>Lekarz: Dla niektórych kobiet, objawy menopauzy mogą być ostre i wpłynąć na codzienne życie. Kobiety powinny udać się do lekarza rodzinnego jeśli sobie nie radzą.</p> <p>Terapia: może pomóc jednostkom poradzić sobie z problemami poprzez pomoc w rozwijaniu strategii i zwiększaniu samoświadomości.</p> <p>Serwisy Wspierania Związków: może to być stresujący czas i wywierać presję na związku, istnieją serwisy które mogą zaoferować wsparcie w związku.</p> <p>Sandyford Services: dostarczają specjalistyczną klinikę menopauzy. Zwróć uwagę, że dostęp do tego serwisu jest tylko przez skierowanie przez lekarza rodzinnego. W pierwszej kolejności, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, który może Cię skierować.</p>	5 minut	

	<p>Podkreśli, że wsparcie może wyglądać inaczej dla każdego i nie wszystko wszystkim pasuje. Jednostki mogą wybrać różne wsparcie w różnym czasie w trakcie podróży menopauzalnej. Mogą także użyć więcej niż jednego źródła wsparcia w jednym czasie.</p> <p>Rozprowadź materiały informacyjne i ponownie podkreśl, że jest to ogólna nie wyczerpująca lista. Moderatorzy mogą przystosować materiały aby włączyć lokalne zasoby i wsparcie.</p> <p>Podsumuj, że ważne jest aby kontynuować rozmowy na temat menopauzy pomimo dyskomfortu jaki może to spowodować. Im więcej wiedzy rozszerzymy i podzielimy się doświadczeniami, tym bardziej normalne to się stanie w społeczeństwie i zachęci kobiety do sięgnięcia po pomoc jeśli sobie nie radzą.</p>		
10	Przypomnij uczestnikom o dbaniu o ich własne zdrowie psychiczne i dostarcz ćwiczenie samo opieki.	5 minut	Slajd
Zamknięcie sesji	Podziękuj uczestnikom za ich czas i poproś wypełnienie narzędzia oceny.	5 minut	Ocena