

## Źródła dotyczące menopauzy

### Pomocne strony internetowe

**Daisy Network:** dostarcza informacji i wsparcia dla kobiet zdiagnozowanych z przedwczesną menopauzą. Odwiedź [tutaj](#)

**The Menopause Charity:** dostarcza informacji i porady o menopauzie opartej na dowodach; dostępne pliki do pobrania <https://www.themenopausecharity.org/menopause/>

**Menopause Matters:** dostarcza aktualnej i dokładnej informacji o menopauzie, objawach menopauzy i opcjach leczenia. Odwiedź [tutaj](#)

**Menopause and Me:** dostarcza dostosowanej informacji o stadiach menopauzy i narzędzi i wsparcia aby pomóc podjąć odpowiednie decyzje w sprawie zarządzania objawami. Odwiedź [Menopause and Me|Official Website](#)

**NHS Inform:** dostarcza informacji o menopauzie, objawach menopauzy, dostępnym leczeniu, miejscu pracy, związkach i jak wspierać kogoś w czasie menopauzy. Odwiedź [tutaj](#)

**Women's Health Concern:** jest ramieniem pacjenta Brytyjskiego Stowarzyszenia Menopauzy. Aby dostarczyć poufny, niezależny serwis aby poradzić, uspokoić i wyedukować kobiety w różnym wieku na temat ich zdrowia ginekologicznego i seksualnego, obaw związanych z dobrobytem i stylem życia. Odwiedź [tutaj](#)

### Źródła

**Keeping yourself Healthy:** poradnik do menopauzy, ilustrowana broszura o menopauzie dla kobiet niepełnosprawnych. Kopie można zamówić za darmo z [NHSGGC Zdrowie Publiczne Katalog Zasobów](#) (musisz utworzyć konto).

**The Sleep Charity:** [arkusz informacyjny](#) na temat menopauzy i snu.

**Wellbeing South Glasgow:** oferuje darmową broszurę [Tudności ze snem](#)

### Telefony zaufania

**The Relationship Helpline:** kiedy potrzebujesz z kimś porozmawiać o problemach w związku. Darmowy telefon 0808 802 2088, pon-czw 9 - 21 piątek 9 -16

**Samarytanie 116 123.** Darmowe i poufne wsparcie dla każdego, w każdym wieku 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu

**NHS Living Life: 0800 328 9655:** darmowy serwis telefoniczny dla ludzi w wieku powyżej 16 roku życia ze złym nastrojem, zaniepokojonych lub zestresowanych. Pon- Pią 13 - 21

**Breathing Space: 0800 83 85 87.** Darmowy telefon zaufania i serwis internetowy dla ludzi doświadczających złego nastroju, depresji i niepokoju. 16+. Pon-Czw 18 - 14 i weekendy Piątek 18 - Poniedziałek 6