

## Menopoz'un kadın ve erkek ruh sağlığı üzerine etkileri

Menopoz öncesi psikiyatrik bir rahatsızlık geçiren kişilerde menopoz un yarattığı etkiler 3 katı fazla oranda görülmektedir.

Bireylerde görülen psikiyatrik rahatsızlıklar beyin kimyasının deşimiyle ilgili rahatsızlıklar olup tedavi edilebilir rahatsızlıklardır. Menopozun ortaya çıkması da kadın vücudunda azalan östrojenin düzensiz adet görülmesine ve en sonunda tamamen adetten kesilmesine yol açmaktadır. Dişili koruyan östrojen hormonunun menopozda üretilmemesi, kadının stres uyarıcılarına karşı desteksiz olduğunu göstermektedir.

Psikiyatrik anlamda menopoz döneminin psikiyatristleri ilgilendiren 3 yönü bulunmaktadır:

- Kadının ruh sağlığında yarattığı etkiler
- Alkol madde ve sigara bağımlılığının menapoza etkisi
- Menopozda evlilik sorunları

Kadın ruh sağlığında görülen etkiler:

Östrojen hormonunun direkt etkisinden bağımsız olarak yaptığımız araştırmalarda menopoz a giren her 100 kadından 60'ü doğrudan veya dolaylı olarak psikiyatrik sorunlar yaşamaktadır. Bu yaşanan sıkıntıları sıralayacak olursak akut stres bozukluğu, ateş basmaları- uyumalar- şişkinlikler- denge bozuklukları-kalp çarpıntılarıyla süregelen panik bozukluk, duygusal çökkünlük ve depresyon ruh hali, kişilik ve özgüven problemleri, mutsuzluk, hevesizlik, uyku düzeninde bozukluklar şeklinde sıralanmaktadır.

Alkol, madde ve sigara kullanımı beyin hücrelerinin ölmesine sebep olmakta (atrofi) ve hücrel rejenerasyon (hücre yenilenmesi) mümkün olmamaktadır. Bu, bedenin erken yaşlanmasına ve dolayısıyla menopoz yaşının düşmesine neden olmaktadır.

Menopozda evlilikte çok ciddi sorunlar görülmektedir. Kadının ruh sağlığındaki bozulmalar direkt olarak evliliğe de etkilemektedir. Özellikle cinsel yaşam üzerinde çok ciddi sıkıntılar yaşanmaktadır. Bir kadının menopoza girmeyi bir yeti kaybı, bir kadınlık kaybı gibi görmesi son derece yanlış bir bilgi işlem hatasıdır. Erkeği seksten uzaklaştırır. Menopoz döneminde de sağlıklı bir cinsel yaşam sürdürülebilir.

Menopoz döneminde psikiyatrik yardım alınması çok olumlu sonuçlar doğurur. Hem kişisel hem de bir çift olarak destek alınması gerekebilir. Maksimum altı ay sürecek olan bu tedavi, hem depresif ruh halinin aşılanmasında hem de evlilik sağlığı üzerinde olumlu sonuçlar yaratır ve durumun patolojik deşer kazanmaması anlamında gereklidir.