



7-dniowy reset w menopauzie



Siedem dni prostych nawyków i refleksji wspierających samopoczucie w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie.

Opracowanie: Natural Life Choices, Inc.

Praktyczny poradnik i arkusze do codziennej pracy nad samopoczuciem.



Spis treści

Witaj ...	3
Dla kogo jest ten poradnik? ...	4
Jak korzystać z poradnika? ...	5
Twój plan na siedem dni ...	6
Dzień 1: Zrozumieć zmiany hormonalne ...	7
Dzień 2: Wspierać spokojniejszy sen ...	9
Dzień 3: Odżywiać organizm ...	11
Dzień 4: Wprowadzić łagodny ruch ...	13
Dzień 5: Radzić sobie ze stresem ...	15
Dzień 6: Wspierać pamięć i koncentrację ...	17
Dzień 7: Stworzyć własny plan dbania o siebie ...	19
Dziennik objawów ...	21
Mój plan dbania o siebie ...	22
Notatki i refleksje ...	23
Źródła i dalsza lektura ...	24
O Natural Life Choices, Inc. ...	25
Spokojny początek ...	26



Witaj

Być może zauważasz zmiany snu, energii, nastroju lub cyklu miesięczkowego. Takie doświadczenia mogą rodzić pytania o to, co dzieje się w Twoim ciele i jak o siebie zadbać.

Perimenopauza i menopauza są etapami życia, a każda kobieta przechodzi je inaczej. Niektóre mają niewiele objawów, inne potrzebują dodatkowego wsparcia i leczenia.

Ten poradnik proponuje siedem dni praktycznej edukacji, małych działań i refleksji. Przyjrzyj się swojemu snowi, posiłkom, aktywności, sposobom radzenia sobie ze stresem i codziennym doświadczeniom.

„Reset” oznacza tutaj nowy początek w codziennych nawykach. Nie oznacza cofnięcia menopauzy, przywrócenia stężeń hormonów ani obietnicy ustąpienia objawów w siedem dni.

Zacznij we własnym tempie. Korzystaj z tego, co pomocne, dopasowuj działania do swojej sytuacji i omawiaj pytania lub niepokojące objawy ze specjalistą.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Natural Life Choices, Inc.

Źródła: Światowa Organizacja Zdrowia: menopauza



Dla kogo jest ten poradnik?

Dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie, które szukają podstawowych informacji, praktycznych pytań do refleksji i wsparcia w codziennym dbaniu o siebie.

Może być pomocny, jeśli zauważasz zmiany snu, energii, nastroju lub cyklu; chcesz zacząć od małych nawyków; albo przygotowujesz pytania na wizytę u specjalisty.

Każdy dzień zawiera dwa pytania, które pomagają przyjrzeć się własnym doświadczeniom i wybrać kolejne kroki.

Zmęczenie i trudności ze snem mogą mieć wiele przyczyn. Ten poradnik nie pozwala ustalić, czy Twoje objawy wynikają z menopauzy.

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.

Źródła: National Institute on Aging: czym jest menopauza?



Jak korzystać z poradnika?

Czytaj po jednym rozdziale dziennie, zaczynając od dnia 1. Każdy zawiera wyjaśnienie, propozycję działania, wskazówki i dwa pytania do refleksji.

Wybieraj działania pasujące do Twojego zdrowia, możliwości i sytuacji. Zapisuj obserwacje w notesie lub na arkuszach.

Pod koniec tygodnia wybierz trzy nawyki, które chcesz kontynuować. Zabierz istotne notatki i pytania na wizytę u specjalisty.

Poradnik możesz czytać na ekranie lub wydrukować. Osobny plik PDF z arkuszami zawiera pola do wpisywania odpowiedzi i pola wyboru. Wypełniony dokument zapisz jako nową kopię.

Możesz powtórzyć dany dzień lub pracować dłużej niż tydzień. To elastyczny punkt wyjścia.



Twój plan na siedem dni

Dzień 1: Zapisz, jak się czujesz.

Dzień 2: Wybierz jeden nawyk wspierający sen.

Dzień 3: Przygotuj zbilansowany posiłek.

Dzień 4: Wybierz ruch dostosowany do swoich możliwości.

Dzień 5: Znajdź chwilę na uspokojenie i odpoczynek.

Dzień 6: Zrób coś twórczego lub naucz się czegoś nowego.

Dzień 7: Wybierz trzy nawyki do kontynuowania.

Nie musisz zrobić wszystkiego idealnie. Zacznij od tego, co jest dla Ciebie osiągalne.



Dzień 1: Zrozumieć zmiany hormonalne



Perimenopauza to okres przejściowy prowadzący do menopauzy. W tym czasie stężenia hormonów wytwarzanych przez jajniki mogą się wahać, a cykle miesięczne mogą ulegać zmianom.

Naturalną menopauzę rozpoznaje się zwykle po 12 kolejnych miesiącach bez miesiączki, jeśli nie ma innej przyczyny jej braku. Menopauza może być również następstwem niektórych zabiegów lub metod leczenia.

W perimenopauzie stężenia hormonów nie zawsze zmniejszają się stopniowo. Ich wahania mogą wiązać się ze zmianami cyklu, uderzeniami gorąca, nocnymi potami oraz zmianami snu i nastroju.

Zapisywanie obserwacji pomaga opisać własne doświadczenia i przygotować pytania na wizytę. Notatki mogą ujawnić pewne prawidłowości, ale nie pozwalają postawić diagnozy ani udowodnić przyczyny objawu.

Nie zakładaj, że każdy nowy objaw wynika z menopauzy. Skonsultuj się ze specjalistą, jeśli objawy utrzymują się, nasilają lub budzą Twój niepokój.

Źródła: Światowa Organizacja Zdrowia: menopauza; National Institute on Aging: czym jest menopauza?



Dzień 1: czas na praktykę

Mały krok na dziś

Zacznij prosty dziennik objawów. Zapisz jakość snu, nastrój, poziom energii, uderzenia gorąca lub nocne poty oraz zmiany miesiączkowania, jeśli Cię dotyczą.

Trzy pomocne wskazówki

1. Uwzględniaj zmienność. Zapisuj zmiany, nie bagatelizując objawów utrzymujących się, silnych lub nietypowych dla Ciebie.
2. Szukaj prawidłowości w ciągu kilku dni lub tygodni, zamiast oceniać wszystko na podstawie jednego trudnego dnia.
3. Notuj krótko. Kilka obserwacji może pomóc w przygotowaniu do wizyty.

Pytania do refleksji

1. Jakie zmiany fizyczne lub emocjonalne zauważyłaś w ostatnich miesiącach?
2. O której zmianie najbardziej chciałabyś porozmawiać ze specjalistą?



Dzień 2: Wspierać spokojniejszy sen



W okresie menopauzalnym mogą pojawić się trudności ze snem. Nocne poty mogą wybudzać, ale znaczenie mają także stres, bezsenność, inne zaburzenia snu i stan zdrowia.

Regularne godziny snu, wygodna sypialnia i spokojny wieczorny rytuał mogą być pomocne. Utrzymująca się bezsenność może wymagać dodatkowego leczenia, w tym terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności.

Jeśli problemy ze snem nie ustępują lub utrudniają funkcjonowanie w dzień, omów je ze specjalistą. Wspomnij o częstym chrapaniu, wybudzaniu z uczuciem braku powietrza lub znacznej senności w ciągu dnia.

Źródła: National Institute on Aging: sen w okresie menopauzy



Dzień 2: czas na praktykę

Mały krok na dziś

Wybierz jeden wieczorny nawyk: regularną porę kładzenia się i wstawania, mniej jasnego światła i pobudzających treści na ekranie przed snem, przyjemnie chłodną sypialnię lub spokojną czynność.

Trzy pomocne wskazówki

1. W miarę możliwości wstawaj o podobnej porze.
2. Ogranicz kofeinę w późniejszych godzinach, jeśli zauważasz, że pogarsza Twój sen.
3. Spróbuj czytania, łagodnego rozciągania lub spokojnej muzyki jako części wieczornego rytuału.

Pytania do refleksji

1. Która zmiana wieczornej rutyny wydaje Ci się najbardziej realna?
2. Co ułatwia, a co utrudnia Ci zachowanie regularnej wieczornej rutyny?



Dzień 3: Odżywiać organizm



Wartościowe posiłki są ważną podstawą zdrowia w dojrzałym wieku. Ten rozdział dotyczy nawyków możliwych do utrzymania, a nie restrykcyjnych diet czy obietnic przywrócenia równowagi hormonalnej.

Na zmiany składu ciała i poziomu energii w tym okresie wpływa wiele czynników, między innymi wiek, menopauza, sen, aktywność i stan zdrowia.

Komponuj posiłki z różnych warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych, źródeł białka i tłuszczów nienasyconych. Pamiętaj o źródłach wapnia i witaminy D w trosce o kości.

Potrzeby żywieniowe zależą od Twojego zdrowia i sytuacji. Jeśli chorujesz przewlekłe lub masz pytania o suplementy, skorzystaj z indywidualnej porady.

Zacznij od znanych Ci, wartościowych produktów i nawyków, które możesz utrzymać.

Źródła: The Menopause Society: uderzenia gorąca; Australasian Menopause Society: menopauza a zdrowie kości



Dzień 3: czas na praktykę

Mały krok na dziś

Przygotuj zbilansowany posiłek ze źródłem białka, warzywami lub innym produktem bogatym w błonnik oraz tłuszczem nienasyconym, na przykład oliwą, orzechami lub awokado. Jedz w spokojnym tempie i obserwuj swoje samopoczucie.

Trzy pomocne wskazówki

1. Sięgaj po źródła białka, takie jak fasola, soczewica, jajka, ryby, tofu czy jogurt.
2. Uwzględniaj produkty bogate w błonnik: warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych i pełne ziarna.
3. Regularnie pij wodę. Jeśli zalecono Ci ograniczenie płynów, stosuj się do indywidualnych zaleceń.

Pytania do refleksji

1. Który wartościowy posiłek mógłby na stałe zagościć w Twoim tygodniu?
2. Jaka mała zmiana ułatwiłaby Ci przygotowywanie wartościowych posiłków?



Dzień 4: Wprowadzić łagodny ruch



Regularna aktywność wspiera ogólny stan zdrowia w dojrzałym wieku. Zróżnicowany plan może obejmować ruch aerobowy, ćwiczenia siłowe oraz ćwiczenia równowagi i elastyczności.

Chodzenie i inne aktywności z obciążeniem własnego ciała, razem z odpowiednimi ćwiczeniami oporowymi, mogą wspierać zdrowie kości. Rozciąganie i odpowiednio dobrana joga mogą pomagać w utrzymaniu elastyczności i równowagi, ale nie zastępują treningu siłowego.

Dostosuj aktywność do swoich możliwości i zwiększaj ją stopniowo. Jeśli masz osteoporozę, przebyte złamania lub inne schorzenie wpływające na bezpieczeństwo ćwiczeń, zapytaj o odpowiedni rodzaj ruchu.

Aktywność wspiera ogólne zdrowie, ale nie należy przedstawiać jej jako niezawodnej metody leczenia uderzeń gorąca.

Źródła: The Menopause Society: uderzenia gorąca; Australasian Menopause Society: menopauza a zdrowie kości



Dzień 4: czas na praktykę

Mały krok na dziś

Wybierz dziś taką ilość ruchu, która jest dla Ciebie osiągalna. Może to być krótki spacer, ćwiczenia na siedząco lub inna odpowiednia aktywność. Zacznij od czasu dostosowanego do swoich możliwości i zwiększaj go stopniowo.

Trzy pomocne wskazówki

1. Zaczynaj łagodnie i zwiększaj aktywność stopniowo. Krótkie sesje też są dobrym początkiem.
2. W miarę możliwości łącz spacer, ćwiczenia siłowe, równoważne i poprawiające elastyczność.
3. Wybieraj ruch, który sprawia Ci przyjemność, i dostosowuj go do swoich potrzeb.

Pytania do refleksji

1. Jak czułaś się przed wybraną aktywnością, a jak po niej?
2. Jaka aktywność mogłaby wygodnie wpisać się w Twój zwykły tydzień?



Dzień 5: Radzić sobie ze stresem



W dojrzałym wieku obowiązki zawodowe, rodzinne, opiekuńcze i troska o zdrowie mogą się nakładać. Objawy menopauzy i zakłócony sen mogą utrudniać radzenie sobie z tymi wymaganiami.

Stres, sen, nastrój i objawy fizyczne mogą wzajemnie na siebie wpływać. Twoje doświadczenia mogą wiązać się zarówno z okresem menopauzalnym, jak i z innymi okolicznościami życia.

Krótką przerwą, wspierające relacje, czas na świeżym powietrzu lub komfortowe ćwiczenie oddechowe mogą pomóc Ci się uspokoić.

Te praktyki wspierają samopoczucie, ale nie są uznanymi metodami leczenia uderzeń gorąca i nie zastępują pomocy przy utrzymującym się lęku, depresji lub innych uciążliwych objawach.

Radzenie sobie ze stresem nie jest kolejnym zadaniem do wykonania idealnie. Zacznij od czegoś, co jest dla Ciebie wspierające i możliwe do zrobienia.

Źródła: The Menopause Society: uderzenia gorąca



Dzień 5: czas na praktykę

Mały krok na dziś

Usiądź wygodnie i oddychaj łagodnie w naturalnym tempie. Jeśli jest Ci komfortowo, spróbuj robić wdech przez około cztery sekundy, a wydech przez około sześć sekund. Kontynuuj przez minutę lub dwie. Nie wymuszaj oddechu; przerwij, jeśli poczujesz zawroty głowy lub dyskomfort. To ćwiczenie relaksacyjne, a nie leczenie objawów menopauzy.

Trzy pomocne wskazówki

1. Zrób krótką przerwę między wymagającymi zadaniami.
2. Pobyt na zewnątrz może być okazją do odpoczynku i kontaktu z otoczeniem.
3. Porozmawiaj z kimś wspierającym. Gdy tego potrzebujesz, skorzystaj z profesjonalnej pomocy.

Pytania do refleksji

1. Który obowiązek lub sytuacja jest teraz najbardziej obciążająca i jakie wsparcie mogłoby pomóc?
2. Jak możesz dziś zrobić krótką przerwę lub poprosić o wsparcie?



Dzień 6: Wspierać pamięć i koncentrację



Niektóre kobiety zauważają w okresie menopauzalnym zapominanie, trudności z koncentracją lub zmęczenie umysłowe. Takie doświadczenia bywają nazywane „mgłą mózgową”.

Zmiany hormonalne mogą mieć znaczenie, ale na koncentrację wpływają także trudności ze snem, stres, nastrój, leki i inne problemy zdrowotne.

Znajdź miejsce na odpoczynek, regularną aktywność, relacje i przyjemne zajęcia. Czytanie, nauka i twórczość mogą być wartościowym sposobem zaangażowania umysłu.

Łamigłówek i gier umysłowych nie należy przedstawiać jako udowodnionych metod zapobiegania otępieniu.

Porozmawiaj ze specjalistą o zmianach pamięci, które utrzymują się, nasilają lub utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Źródła: National Institute on Aging: czym jest menopauza?; National Institute on Aging: pamięć i zapominanie



Dzień 6: czas na praktykę

Mały krok na dziś

Wybierz przyjemną czynność związaną z nauką lub twórczością: czytanie, poznawanie nowej umiejętności, rękodzieło lub uważną rozmowę. Celem jest zaangażowanie i przyjemność, a nie sprawdzian pamięci ani obietnica określonej poprawy funkcji poznawczych.

Trzy pomocne wskazówki

1. Dbaj o odpoczynek i szukaj pomocy przy utrzymujących się problemach ze snem.
2. Wprowadź ruch dostosowany do swoich możliwości.
3. Korzystaj z przypomnień, list i stałego miejsca na ważne przedmioty.

Pytania do refleksji

1. Kiedy najłatwiej Ci się skupić i co ułatwia Ci codzienne zadania?
2. Jakie przypomnienie lub rutyna mogłyby ułatwić Ci jedno codzienne zadanie?



Dzień 7: Stworzyć własny plan dbania o siebie



Menopauza wyznacza nowy etap życia. Ostatni dzień zachęca do podsumowania tygodnia i wybrania kilku wspierających nawyków dopasowanych do Twoich potrzeb.

Zamiast zmieniać wszystko naraz, wybierz niewielką liczbę realnych działań. Osobisty plan pomaga pamiętać, co chcesz robić i kiedy sprawdzisz, jak Ci idzie.

Codzienne nawyki są jednym z elementów opieki w okresie menopauzy. Jeśli objawy wpływają na jakość życia, zapytaj także o metody leczenia. W zależności od indywidualnej sytuacji odpowiednie mogą być metody hormonalne lub niehormonalne.

Źródła: Światowa Organizacja Zdrowia: menopauza



Dzień 7: czas na praktykę

Mały krok na dziś

Wybierz trzy nawyki, które chcesz kontynuować. Przy każdym zapisz, kiedy i gdzie będziesz go praktykować oraz jego prostszą wersję na trudniejsze dni. Ustal termin ponownego przyjrzenia się planowi.

Trzy pomocne wskazówki

1. Zaczynij od działań pasujących do Twojej sytuacji.
2. Dostosowuj plan, gdy zmieniają się Twoje potrzeby.
3. Dostrzegaj swoje kroki naprzód, nie oczekując idealnego tygodnia.

Pytania do refleksji

1. Który nawyk wydaje Ci się najbardziej przydatny i realny do utrzymania?
2. Jak dostosujesz swój plan w zabiegany lub trudniejszy dzień?



Dziennik objawów

Dziennik pomaga zapisywać doświadczenia i przygotować się do rozmowy ze specjalistą. Nie jest narzędziem diagnostycznym.

Notuj sen, energię, nastrój i objawy. Zaznacz, na ile utrudniają codzienne czynności. Uwzględnij zmiany miesiączkowania, jeśli nadal miesiączkujesz, oraz dolegliwości intymne lub moczowe, które chcesz omówić.

Notatki mogą wskazywać pewne prawidłowości, ale nie ustalają przyczyny objawów.

Zgłaszaj specjaliście zmiany krwawienia. Każde krwawienie z pochwy po menopauzie, także plamienie, wymaga oceny medycznej.

Skorzystaj z dziennika w osobnym pliku PDF z arkuszami lub zapisuj obserwacje w notesie.

Źródła: ACOG: krwawienia w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie



Mój plan dbania o siebie

Wybierz w arkuszu trzy osiągalne nawyki. Przy każdym zapisz pierwszy mały krok, termin rozpoczęcia i prostszą wersję na trudniejszy dzień.

Przyjrzyj się celom dotyczącym snu, ruchu, odżywiania i radzenia sobie ze stresem. Ustal termin przeglądu planu.

Pytania do specjalisty

Czy moje objawy mogą mieć inne przyczyny niż menopauza?

Które objawy lub zmiany krwawienia wymagają dalszej oceny?

Jakie metody leczenia mogłyby mi pomóc i jakie są ich korzyści oraz ryzyko w mojej sytuacji?

Co powinnam wiedzieć o zdrowiu kości i badaniach profilaktycznych?

Kiedy ponownie omówimy moje objawy?



Notatki i refleksje

Codzienne obserwacje

Co zauważyłaś dziś w swoim śnie, posiłkach, aktywności, stresie lub objawach?

Co pomogło w tym tygodniu?

Które działania były przydatne, przyjemne lub możliwe do utrzymania?

Moje kolejne kroki i pytania

Co chcesz kontynuować? O czym chciałabyś porozmawiać ze specjalistą?

Miejsce na zapiski znajdziesz w osobnych arkuszach. Chroń prywatność swoich notatek i udostępniaj je według własnej decyzji.



Źródła i dalsza lektura

Poniższe materiały zawierają dodatkowe informacje o menopauzie, śnie, postępowaniu przy objawach i zdrowym starzeniu. Są to źródła edukacyjne. Ich autorzy nie firmują tego poradnika, a materiały nie stanowią dowodu, że siedmiodniowy program zapewnia określone efekty zdrowotne.

Materiały źródłowe są dostępne w języku angielskim.

Światowa Organizacja Zdrowia: menopauza

National Institute on Aging: czym jest menopauza?

National Institute on Aging: sen w okresie menopauzy

The Menopause Society: uderzenia gorąca

ACOG: krwawienia w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie

National Institute on Aging: pamięć i zapominanie

Australasian Menopause Society: menopauza a zdrowie kości

Poradnik służy edukacji i refleksji nad codziennymi nawykami. Nie służy do rozpoznawania chorób ani ustalania indywidualnego leczenia i nie zastępuje opieki wykwalifikowanego specjalisty ochrony zdrowia.



O Natural Life Choices, Inc.



Natural Life Choices, Inc. koncentruje się na praktycznej edukacji zdrowotnej, wyznaczaniu celów i trwałych nawykach wspierających samopoczucie w okresach zmian życiowych.

Nasz coaching i materiały edukacyjne nie zastępują oceny medycznej ani leczenia.

Poradnik powstał, aby zapewnić przystępne informacje i łagodny punkt wyjścia kobietom w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie.

Kontakt

naturallifechoices.com

ela@naturallifechoices.com

Instagram: [@naturallifechoices](https://www.instagram.com/naturallifechoices)



Spokojny początek

Przyjrzałaś się siedmiu obszarom codziennego samopoczucia i własnym doświadczeniom.

Wybierz jeden osiągalny krok, który chcesz kontynuować. Zapisuj to, co dla Ciebie ważne, i korzystaj z profesjonalnego wsparcia, kiedy go potrzebujesz.

Zmiany mogą przychodzić stopniowo. Twój plan może się zmieniać razem z Twoimi potrzebami.

Twój kolejny krok

Nawyk, który będę kontynuować: _____

Pytanie, które zadam: _____

Data przeglądu mojego planu: _____

Dziękujemy, że znajdujesz czas na dbanie o siebie.

Pozostańmy w kontakcie: naturallifechoices.com