



Suplement diety

Jasnum

Menopauza to nie pauza

Raport marki Jasnum, 2022 r.



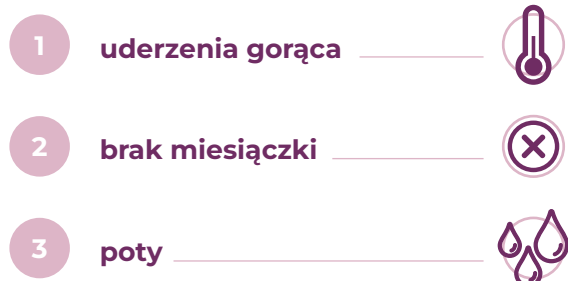
Menopauza to szczególny czas w życiu kobiety. To okres zmian zachodzących na wielu płaszczyznach - ciała, psychiki, sposobu postrzegania świata, relacji z otoczeniem, a także zwykłej codzienności. Przejście do etapu dojrzałości to doskonała okazja, aby spojrzeć na wiele spraw z nowej perspektywy. Jak dbam o swoje zdrowie? Czy jestem dla siebie ważna? Jakie relacje mi służą? Co robię dla siebie? Czy jest mi ze sobą dobrze?

Marka Jasnum, producent suplementów diety wspierających kobiety w łagodzeniu objawów menopauzy, a także znakomite ekspertki zaproszone do współpracy: socjolożka - dr n. hum. Julita Czernecka oraz psychoterapeutka i edukatorka seksualna dr n. hum – Alicja Długołęcka przyjrzały się postawom kobiet wobec menopauzy. Bo menopauza, zgodnie z hasłem marki Jasnum, wcale nie musi oznaczać pauzy w życiu.

Zapraszamy do zapoznania się z raportem marki Jasnum:
„Menopauza to nie pauza”.

Główne wyniki

Skojarzenia z menopauzą – TOP3

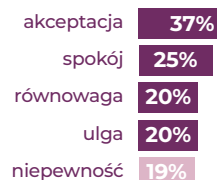


Główne odczuwane emocje

Kiedyś



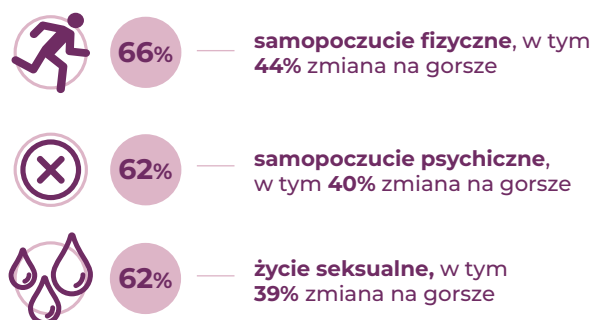
Obecnie



Główne odczuwane objawy



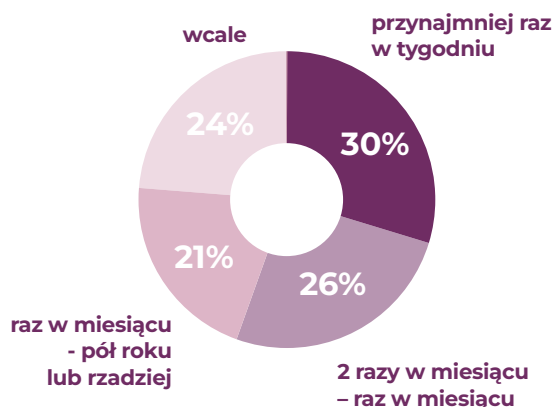
Menopauza wpłynęła na:



Stwierdzenia dotyczące seksualności



Częstotliwość stosunków seksualnych



Główne podejmowane działania

- 1 **dbam o moją dietę** 
- 2 **dbam o odpoczynek** 
- 3 **biorę suplementy** 

Główne źródła wiedzy na temat menopauzy

od przyjaciółek i koleżanek, które mają menopauzę za sobą	32%
z artykułów w internecie / blogów	31%
od lekarza	28%
z książek	19%
z publikacji w prasie	18%

Rozmowa o menopauzie

59% wstydzi się rozmawiać na temat menopauzy

Warto rozmawiać, bo:

- 1 **to normalna rzecz** 
- 2 **dotyczy każdej kobiety** 
- 3 **aby wiedzieć jak sobie radzić** 

Rady

- 1 **chodzić do specjalisty** 
- 2 **rozmawiać na ten temat** 
- 3 **zgłębiać wiedzę** 

Otrzymane wsparcie

rozmowa z moją przyjaciółką/koleżanką	26%
rozmowa z moim lekarzem	21%
rozmowa z moim partnerem	15%
akcje informacyjne na temat menopauzy	12%
wsparcie partnera (inne niż rozmowa)	12%

Oczekiwane wsparcie

rozmowy ze swoim partnerem	42%
rozmowa z moim lekarzem	41%
wsparcia partnera (innego niż rozmowa)	34%
rozmowy ze swoją przyjaciółką/koleżanką	29%
wsparcia medycznego	27%



Skojarzenia z menopauzą oraz związane z nią emocje

Dr n. hum. Julita Czernecka
socjolożka

Menopauza nie musi oznaczać pauzy w życiu kobiety. W zależności od dotychczasowej aktywności i postawy, to dobry moment na to, by zadać sobie pytanie: „Jak chciałabym, aby wyglądało moje życie?”

Menopauza odbierana jest w naszej kulturze na dwa sposoby. Z jednej strony jest postrzegana jako czas, w którym kobiety tracą część „widzialności” społecznej związanej z utratą młodości. Z drugiej strony widzimy jednak coraz więcej kobiecości dojrzałej, pełnej wigoru, z jasno określoną drogą na przyszłość. Wiele artystek czy dziennikarek przedstawia temat dojrzałości i menopauzy jako czasu, który jest nowym początkiem. Menopauza może stać się piękną przygodą i przynieść spełnienie. Wszystko zależy od tego, jaką przyjmujemy postawę do „przejścia” przez te etap. Ważne, żeby dostrzec całość tej drogi i starać się kształtować pozytywną postawę do samych siebie. Kobiety w wieku 45 plus są pełne siły, mają już doświadczenie życiowe i zawodowe. Menopauza może być etapem, w którym mocno postawią na siebie. Bo to rozdział,

w którym na ogół już wiemy, co jest dla nas najważniejsze, jakie mamy wartości, jakie relacje chcemy umacniać, na czym chcemy się skupić, jakie obszary zawodowe rozwijać, a z czego rezygnować.

Menopauza to także czas na zmiany. W okresie dojrzałości mamy na ogół więcej możliwości, aby spełniać własne potrzeby. Wiele kobiet podejmuje wówczas decyzję o zmianie kierunku zawodowego. Polki są jednymi z najlepiej wykształconych Europejek, a kobiety w wieku 45 plus wiodą w tym prym. Chodzi tu nie tylko o podwyższanie kompetencji, ale o rozszerzanie wiedzy i umiejętności w zakresach, które przyczyniają się do rozwoju, poszerzają horyzonty lub sprawiają radość rozwijania pasji.

Kobiety często zadają sobie pytania: W czym jestem dobra? Co jeszcze chciałabym w życiu osiągnąć? Jak najlepiej rozwijać swoje umiejętności? Planuję zmianę pracy czy otwarcie nowego biznesu. I robią to z powodzeniem.

Menopauza i zmiany, jakie niesie, to także dobra motywacja do modyfikacji nawyków w zakresie dbania o siebie - w końcu „mamy na to czas”. Najważniejsze jest postawienie na działanie, które sprzyja naszemu dobremu samopoczuciu i zapewnia równowagę psychiczną. Bo dzięki temu, że same ze sobą będziemy czuły się komfortowo, będziemy mogły lepiej funkcjonować również w innych obszarach życia. Menopauza powoduje też zmiany w wyglądzie oraz poczuciu atrakcyjności fizycznej. A atrakcyjność postrzegana jest o wiele szerzej niż tylko przez pryzmat samego wyglądu. Na widoczność społeczną dojrzałych kobiet wpływa przede wszystkim ich pewność siebie, akceptacja tego, kim i jakie są, wysoki

poziom wigoru, otwartości i pozytywnego nastawienia do siebie i innych. To właśnie ta energia życiowa jest ważna. Warto jednak podkreślić, że dojrzałość to również zmiana w zakresie ubioru. Przejawia się to w przemyślanym doborze stroju, zgodnie ze swoją naturą i nastrojem. Kobiety dojrzałe często podkreślają, że dopiero teraz mają odwagę ubierać się tak jak chcą, używają więcej kolorów, chcą być widoczne dla innych, sprawia im to radość. Nie przejmują się także komentarzami otoczenia – są sobą i to jest dla nich najważniejsze. Potrafią także za pomocą makijażu podkreślić swoją urodę, dbają o włosy i skórę, stawiają na suplementację i robią wszystko, aby dbać o szeroko pojętą atrakcyjność społeczną.



Wpływ menopauzy na obszary w życiu kobiety

Dr n.hum. Alicja Długołęcka
psychoterapeutka i edukatorka seksualna

Z podanych wyników około 40 % badanych kobiet wskazuje na pogorszenie samopoczucia fizycznego, psychicznego i seksualnego w trakcie i po menopauzie. Niepokojący jest fakt, że u ponad co 3 kobiety spada poczucie własnej wartości i satysfakcji z relacji z partnerem. Chociaż rozwój nauki i dostęp do wiedzy na temat menopauzy staje się powszechny okazuje się, że pozostaje jeszcze wiele do zrobienia. Menopauza jest progiem przejścia do kolejnego etapu rozwoju, tak jak fazy poprzednie, na przykład okres dojrzewania. Do każdego etapu wskazane jest wszechstronne przygotowanie - jeszcze zanim się rozpocznie. Okres menopauzy nie stanowi żadnego wyjątku. To przygotowanie powinno obejmować szerokie pole działań: zarówno regularne konsultacje lekarskie, jak psychoedukację, uczenie się nowych nawyków prozdrowotnych oraz pielęgnowanie relacji.

W czas zmiany wpisane jest wprowadzanie nowych nawyków. Badane najczęściej wskazywały większą aktywność fizyczną oraz częstsze chodzenie na spacer, odpoczynek, dietę i stosowanie suplementów, natomiast rzadziej wybierały konsultacje lekarskie i dbanie o sen. Nie wymieniały czynników warunkujących dobre samopoczucie psychiczne i pozytywną postawę jakimi są relacje międzyludzkie. Być może dlatego, że relacje z różnymi osobami u większości kobiet nie uległy zmianie, poza jednym rodzajem - relacjami partnerskimi. Ponad 1/3 ma gorsze relacje w związku i niższe poczucie własnej wartości. Mamy prawdopodobnie do czynienia z efektem kuli śnieżnej - niedostateczna komunikacja, brak rozmów i zrozumienia, prowadzi do poczucia izolacji i osamotnienia, co wpływa na poczucie niskiej wartości i poczucie obniżenia atrakcyjności w oczach partnera, a w rezultacie spadku motywacji do relacji seksualnych i nadawania im znaczenia.

Relacje z partnerem

Dla ponad połowy kobiet kontakty seksualne są ważne, a dla co czwartej bardzo ważne. W kontekście utrudnień w komunikacji z partnerami, poczucia wstydu, zamykania się i pogorszenia w relacji nie mogą dziwić dane mówiące o tym, że ponad 1/3 respondentek dostrzega pogorszenie w sferze seksualnej. 45 % nie współżyje w ogóle lub rzadziej niż raz w miesiącu. W trakcie menopauzy kobiety zauważają częściej niż po menopauzie spadek libido, wahania nastroju oraz problemy z kontrolą trzymania moczu, z pamięcią i koncentracją. Co ważne wymienione problemy nasilają się w trakcie menopauzy, co może oznaczać, że poziom wiedzy oraz troski o siebie w tym czasie są zdecydowanie za niskie. W rezultacie mniej więcej połowa kobiet w badanej grupie zgłasza problemy z podnieceniem seksualnym. Choć kobiety w trakcie menopauzy częściej mają problemy z podnieceniem, są bardziej aktywne od kobiet po menopauzie. Ten spadek motywacji można interpretować jako rezultat nierozwiązania wcześniej wymienionych problemów. Ta tendencja spadkowa jest bardzo wyraźna - większość kobiet w trakcie menopauzy jest aktywna seksualnie: 9 na 10 kobiet, a po menopauzie tylko 6 na 10 kobiet. Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują na potrzebę

wprowadzania działań profilaktycznych w postaci treningów mięśni dna miednicy, odpowiedniej diety wraz z suplementacją, środków wspomagających lubrykację pochwy i w określonych przypadkach wdrożenie hormonalnej terapii menopauzalnej HTM. Drugim obszarem jest higiena psychiczna, zadbanie o jakość snu i wypoczynku oraz odpowiednio dobrana aktywność fizyczna. Niebagatelne znaczenie ma obszar trzeci - relacyjny. Włączenie wiedzy zamiast tabu i otwarta komunikacja z partnerami okazują się niezwykle ważne dla seksualnej sfery. Czułość i zaufanie oraz wzajemna troska bardzo sprzyjają wejściu w nowy etap związku. U mężczyzn w tym czasie również pojawiają się problemy - spadek sprawności fizycznej, problemy z erekcją i problemy z kontrolowanym oddawaniem moczu. Akceptacja zmian związanych z przemijaniem przez obojga partnerów stwarza pomost do porozumienia i cieszenia się seksem w każdym wieku. Seks ludzi dojrzałych pod każdym względem sprzyja zdrowiu! Skutkuje dobrym ukrwieniem narządów w obrębie miednicy mniejszej, wzmacnia układ krążeniowy, sprawia przyjemność, więc jest skorelowany z radością życia, a orgazmy wyzwalają wydzielanie oksytocyny, która działa więziotwórczo, czyli sprzyja budowaniu miłości w związku.

Spora część kobiet nie wprowadziła niczego nowego do swojego życia w czasie menopauzy. Pozostałe osoby dbają o aktywność fizyczną i chodzą częściej na spacer, a także zwracają uwagę na swoją dietę i odpoczynek, biorą suplementy. Kobiety znacznie rzadziej deklarują chodzenie do lekarza i dbanie o sen.

AKTYWNOŚCI

dbam o sen
chodzę częściej na spacer
biorę suplementy
nic
dbam o odpoczynek
piję zioła
uprawiam aktywność fizyczną
dbam o skórę

Zaczęłam systematycznie ćwiczyć,
stosowałam suplementację.

Bardziej dbam o skórę, więcej czasu
poświęcam na sen i odpoczynek.

Długie spacer, wspomaganie
farmakologiczne (suplementy),
zwolnienie tempa, mniejsze
oczekiwania wobec siebie,
kosmetyki do pielęgnacji
i nawilżania.

Nie wprowadziłam żadnych
nowych nawyków, żyję tak
jak przed menopauzą.

Piję zioła, więcej spacerów
i aktywności fizycznej,
spokój, niemyślenie
o smutku.

Nie robię nic niezwykłego.
Żyję i cieszę się
z każdego dnia.

Przede wszystkim zadbałam
o higienę psychiczną. Często
moje dzieci były przyczyną
troski, a teraz odciąłam się
od ich problemów. Mam
swoje własne.

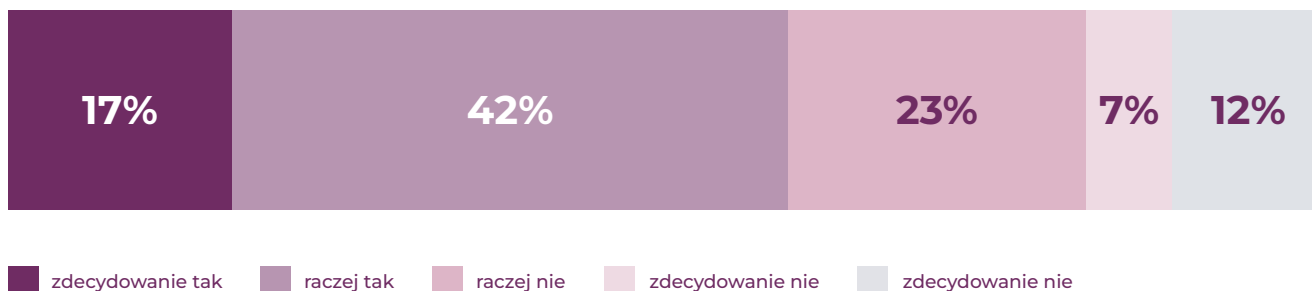
Branie suplementów
na menopauzę, więcej
spacerów, chodzę
częściej do kosmetyczki
oraz dbam o swoją cerę.

Dużo odpoczywam, zdrowo się
odżywiam, więcej snu, staram się
panować nad emocjami.

Zmieniłam dietę, zaczęłam się
więcej ruszać, częściej chodzę
do lekarza.

6 na 10 kobiet uważa temat menopauzy za wstydlivy. Jednocześnie zdecydowana większość kobiet dostrzega wartość w rozmowie na ten temat. Głównymi powodami, dlaczego warto rozmawiać o menopauzie jest to, że jest to normalny etap w życiu każdej kobiety, a rozmowa pozwala dowiedzieć się jak sobie radzić w tym okresie.

CZY KOBIETY SIĘ WSTYDZĄ ROZMÓW NA TEMAT MENOPAUZY?



dzielenie się doświadczeniami
by zlikwidować temat tabu
rozmowa pomaga komfort psychiczny
to normalna rzecz
dotyczy każdej
kobiety
jest to ważny temat łatwiej przez to przejść jest mało informacji
mieć większą świadomość

Osoby, które są w trakcie lub po menopauzie radzą innym kobietom chodzić do specjalisty / lekarza, rozmawiać i dowiadywać się na ten temat. Polecają także nie bać się tego okresu i nie przejmować się nim, natomiast zachęcają do dbania o siebie.

RADY DLA INNYCH KOBIET

nie ma co się bać
aby chodziły do specjalisty
aby dowiadywały się na ten temat
aby rozmawiały o tym
aby cieszyły się życiem dacie radę
to normalne

Nie należy się zbyt wcześnie
zamartwiać, nie jest to wcale
aż tak straszne.

Żeby się nie stresowały i poszły
z problemem do lekarza i z kimś
porozmawiały kto przeszedł.

Przede wszystkim nie myśleć
o tym, nie nakręcać się.
Na rynku mnóstwo jest
preparatów, które są w stanie
złagodzić przebieg
menopauzy, poza tym
to nie wyrok.

Dużo rozmawiać i czytać
na ten temat.

Żeby uważnie
obserwować swój
organizm i nie lekceważyć
niepokojących objawów.

Żeby dbały o siebie
i cieszyły się życiem.

Nie bać się tego czasu,
przygotować się poprzez
rozmowy z matką,
przyjaciółkami, poprosić
o pomoc lekarza.

Menopauza to nic
straszego. Trzeba
porozmawiać z lekarzem
i przyjąć ją jak coś co
musi przyjść a wszystko
będzie przebiegało
dobrze.

Menopauza to naturalny proces w życiu każdej kobiety,
nie jest to nic straszego i bolesnego, można z tym żyć
i cieszyć się życiem.

Suplement diety
Jasnum

Menopauza to nie pauza

Badanie ilościowe realizowane techniką CAWI w społeczności Zymetrii
w lutym 2022 roku na grupie 200 kobiet w trakcie i po przebytej menopauzie.