

Il cuore  
della donna  
nella seconda  
giovinezza

Senigallia  
Auditorium San Rocco

6 Ottobre 2018



Dottorssa Gaggiotti Catia  
Psicologa- Psicoterapeuta

# **MENOPAUSA E VISSUTI PSICOLOGICI**

# LA MENOPAUSA

è un avvenimento fisiologico della donna

ed è rappresentata

da **cambiamenti ormonali** importanti

che determinano

la **perdita** definitiva delle mestruazioni

e, quindi, della fertilità, a causa della

cessazione della produzione di ovuli



Solitamente l'età d'esordio riguarda il periodo che va dai 45 ai 55 anni

**MENOPAUSA NORMALE:** tra i 45 e i 55 anni

**MENOPAUSA PRECOCE:** prima dei 45 anni

**MENOPAUSA TARDIVA:** dopo i 55 anni

Rappresenta un momento importante di cambiamento, una **tappa delicata** della vita femminile in cui gradualmente viene a crearsi un **nuovo equilibrio** sia a livello fisico che psicologico



# I disturbi comprendono sintomi fisici, psicofisici e psichici e variano da donna a donna

## Le sette nane della menopausa



Prurita



Ingrassa



Sonnolenza



Permalosa



Sudarella



Dimenticanza



Ipernervosa



## **SINTOMI FISICI E PSICOSOMATICI:**

- Aumento ponderale, pancia gonfia,**
- Possibili palpitazioni cardiache a riposo**
- secchezza della cute e delle mucose**
- Cistiti ricorrenti**
- diradamento e perdita dei capelli**
- sbalzi di pressione**
- diminuzione della densità ossea**
- vampate di calore**
- sudorazione repentina soprattutto notturna**



# SINTOMI PSICHICI

possono essere diversi come qualità e come gravità:

- **Disturbi del sonno, insonnia, talvolta ipersonnia,**
- **Calo del desiderio sessuale**
- **Ansietà**
- **Difficoltà di concentrazione**
- **Irritabilità, sbalzi di umore**
- **Disturbi dell'umore che possono andare da lieve tristezza fino a veri e propri quadri depressivi**



# Menopausa

Ansia

↑↑ Calore

Depressione

Irritabilità

Cefalea

↑ Peso

↓ Libido

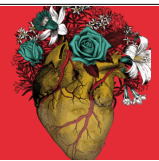
Osteoporosi

Stanchezza

↓ Memoria

Insonnia

Secchezza  
vaginale



## ***A LIVELLO CARDIACO***

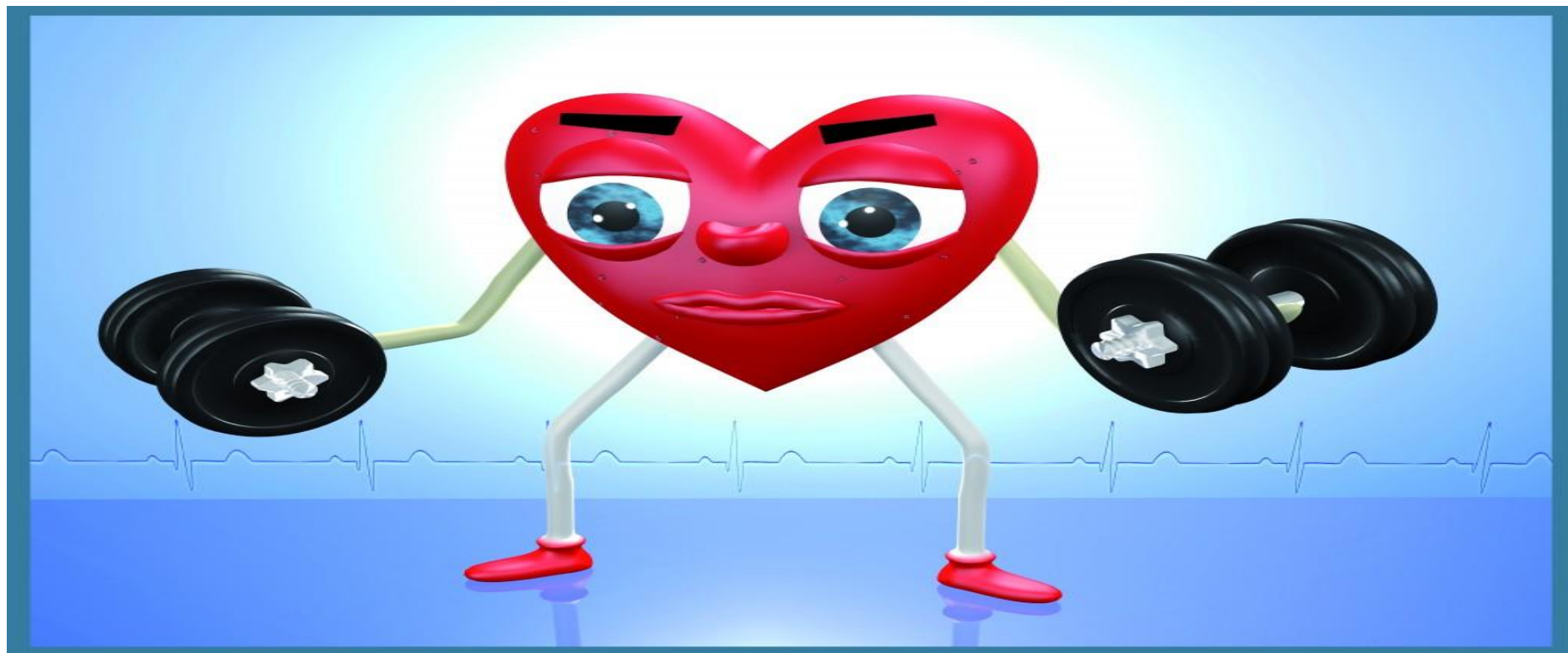
Le donne sviluppano la patologia cardiovascolare tardivamente rispetto agli uomini, principalmente **dopo** la menopausa. Questo **ritardo** nella manifestazione della Malattia CardioVascolare nelle donne sembra essere dovuto:

- **alla protezione esercitata dagli steroidi sessuali**
- **alla componente ambientale**
- **alla componente psichica** (disturbi dell'umore, ansia) che insorgono principalmente nel periodo peri menopausale,





Anche l'insonnia prolungata, dovuta sia alla sindrome ansioso-depressiva che ai frequenti risvegli dovuti alle sudorazioni notturne e/o alle vampate di calore, rappresenta un fattore di rischio **per il cuore**.



E' stato riscontrato che, gli **ormoni sessuali**,  
responsabili dell'avvicinarsi del ciclo mestruale  
svolgono un'azione importante

## **SUL SISTEMA NERVOSO CENTRALE:**

Gli **estrogeni** migliorano **l'umore**,  
il **progesterone** svolge invece  
un '**azione ansiolitica-sedativa**



Durante il periodo della **menopausa** si attesta nella donna l'assenza di progesterone e un calo significativo degli estrogeni.

Questi cambiamenti sono causa di tutta la serie di **manifestazioni psicologiche** tipica della menopausa: insonnia, irritabilità, cambiamenti nell'umore, stanchezza, ansia, depressione



cambiamenti ormonali in perimenopausa  
contribuiscono in maniera sostanziale  
anche all'aumento **dell'obesità addominale**  
con ulteriore morbilità fisica e psicologica.



# VISSUTO PSICOLOGICO

Come per ogni reazione psicologica,  
nell'affrontare questo difficile  
periodo di vita,  
molto incide **la personalità**  
**e il modo col quale viene focalizzato**  
**l'avvenimento**



Vi sono **donne** che hanno difficoltà ad affrontare momenti di cambiamento e scarsa capacità ad adattarsi a nuove fasi di vita. **NEL PERIODO DELLA MENOPAUSA** questa rigidità nella struttura personologica può accompagnarsi a pessimismo, tendenza alla rimuginazione, difficoltà nell'esprimere e gestire le proprie emozioni e può provocare un'importante crisi di identità e veri e propri disturbi dell'umore



Se la donna si sente realizzata e vive la propria femminilità in modo completo, come insieme di affetti, relazioni sociali, interessi, vivrà la menopausa come tappa fisiologica dell'esistenza, si sentirà più libera e ricca di esperienza e di nuove possibilità.

**Fondamentale è:**

la **struttura** di personalità, il livello di **integrazione** sociale, la presenza di **amicizie**, l'esistenza o meno di una **relazione di coppia** e la **qualità** della stessa



**La valenza ed il significato** attribuiti da ogni singola donna sono fortemente dipendenti dalla storia personale, dalla cultura della famiglia d'origine, dalla cultura individuale che ogni donna si è andata costruendo nella sua storia di vita

Più è alta **l'identificazione** nel modello femminile materno-riproduttivo, più aumenta **la percezione dei sintomi** del climaterio





Fondamentale risulta essere anche il livello di  
**AUTOSTIMA** di base,

influenzato dal rimando di identità e dalle  
relazioni con le figure significative

Un buon livello di autostima è la **base** per vivere

la menopausa POSITIVAMENTE come  
cambiamento e **sviluppo** di nuove e diverse  
**potenzialità**



# ***VISSUTI PSICOLOGICI***



*Il cuore*  
della donna  
nella seconda  
giovinanza



# 1 MENOPAUSA COME LIBERTA':

**la donna** vive la menopausa come la **fine** dalle  
mestruazioni con tutto ciò che ne consegue e  
cioè: MAGGIOR LIBERTA'

di progettare le vacanze, attività sportive, hobby

di vivere una sessualità libera dalla

preoccupazione di possibili gravidanze

Di lavorare senza i sintomi spiacevoli delle

mestruazioni





Il cuore  
della donna  
nella seconda  
giovinanza



## 2 MENOPAUSA COME ATTACCO AL FEMMINILE:

**CON ripercussioni negative sul modo di percepire la propria immagine e la propria femminilità.** Come se le donne ancora fertili fossero più femminili, più donne.  
(Incidono i fattori socio-culturali)



Fino agli anni 60 **identità femminile** basata su un modello caratterizzato da **bellezza** e **capacità di procreare**, menopausa valenza negativa come perdita e inizio invecchiamento

negli ultimi decenni, il significato socio culturale del climaterio è andato **evolvendosi** parallelamente al cambiamento della concezione sulla donna e del suo ruolo in società



# 3 MENOPAUSA COME SVOLTA VERSO LA VECCHIAIA:

in alcuni casi, le trasformazioni che essa comporta vengono vissute come un **non essere più giovani**, un aver svoltato il giro di boa.

In realtà è soltanto una sensazione, ma **può diventare talmente forte** da far declinare sempre più il desiderio sessuale e la cura della propria femminilità.





Il cuore  
della donna  
nella seconda  
giovinezza





# 4 MENOPAUSA COME NORMALITA':

non sempre la menopausa viene vissuta

come un cambiamento importante,

nel bene o nel male ci sono donne che la

vivono come una **prassi**, già messa in

conto,

e non si soffermano troppo a dare dei

significati ai sintomi o alla loro corporeità.





Il cuore  
della donna  
nella seconda  
giovinanza



Questi vissuti possono **alternarsi** durante  
il periodo che accompagna questa  
esperienza.

Sono condizionati **dall'autostima di base**  
e dai **fattori personologici**  
che sono a loro volta **frutto di fattori**  
**genetici, ambientali e relazionali**



In base a come prendiamo psicologicamente questo avvenimento, potranno esserci **ripercussioni** **diverse** nella nostra quotidianità e nel nostro modo di confrontarci con noi stessi e con gli altri.



Se vivo la menopausa come un **attacco alla mia femminilità** o come la **fine della mia giovinezza**, allora è possibile che farò maggior fatica ad accettarne la **sintomatologia** e questo potrà influire negativamente facendomiela **vivere in modo più intenso.** Soprattutto per i **cambiamenti di umore** dovuti agli sbalzi ormonali: più sarò inquieta maggiore sarà la possibilità di provarli fortemente.





Il cuore  
della donna  
nella seconda  
giovinanza



**Il rapporto col mio corpo** varierà in modo negativo poiché **mi confronterò** con figure femminili inarrivabili, o con la mia stessa figura precedente, e ne uscirò probabilmente sconfitta. Ogni sintomo che vivrò sarà un mattone che **mi allontanerà** sempre di più dal vivere serenamente la mia età e dal convivere con la mia nuova corporeità.



Anche per quanto riguarda la **sessualità**, prenderò le prime difficoltà, date dalla secchezza vaginale e dalla diminuzione del desiderio, in modo opprimente dando **valenza negativa** fino a un vero e proprio **RITIRO sessuale ed EVITAMENTO**



LA MENOPAUSA NON  
RAPPRESENTA LA FINE DI  
UNA VITA SESSUALE

E chi lo dice che la menopausa porta ad una mancanza di rapporti intimi oppure ad un calo del desiderio, la menopausa non è la fine del regime ormonale ma una modifica che deve essere presa come un nuovo inizio. La menopausa non è una fase della vita facile per una donna...

OGGI DONNA

Continua.....





Se vivo la menopausa come una **libertà** o come una **normalità**, i **sintomi** che provo saranno facilmente **superabili o più accettati**. Mi armerò di ventaglio e mi vestirò a cipolla per superare al meglio sudorazioni e vampate di calore e mi darò da fare per muovermi maggiormente e tenermi sotto controllo in modo da tutelare al meglio la mia salute.

A livello sessuale parlerò col mio partner e mi confronterò con il ginecologo





Il cuore  
della donna  
nella seconda  
gioinezza



Fra l'altro, non è detto che per forza si debba ingrassare e veder alterate le proprie forme di donna, in molti casi, se si fa **attenzione** alla propria linea e se si svolge **attività fisica**, si riesce a mantenere un buona fisicità, tanto da far invidia a ragazze di venti anni che non per questo hanno per forza un bel fisico.



# Per superare positivamente a livello psicologico questa fase:

**ACCETTARLA**

**NON CHIUDERSI PSICOLOGICAMENTE - EMOTIVAMENTE**

**VITA SOCIALE, HOBBY**

**CONSIGLIARSI CON MEDICI**

**STILE DI VITA SANO**

**CONFRONTARSI CON UNO PSICOLOGO**





**GRAZIE**

**DELL'ATTENZIONE**

**Dott.ssa Catia Gaggiotti**

