

## English

## Polish / Polski

### Menopause and your mental wellbeing

Changes in your hormones during menopause can impact your mental health as well as your physical health. You may experience feelings of anxiety, stress or even depression.

Menopausal symptoms may include:

- anger and irritability
- anxiety
- forgetfulness
- loss of self-esteem
- loss of confidence
- low mood and feelings of sadness or depression
- poor concentration – often described as 'brain fog' and/or lost words

### Menopauza a samopoczucie psychiczne

Zmiany poziomu hormonów w okresie menopauzy mogą wpływać zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Możesz odczuwać napięcie, miewać stany lękowe, a nawet depresyjne. Objawy menopauzy mogą obejmować:

- złość i drażliwość,
- stany lękowe,
- zapominanie,
- utratę poczucia własnej wartości,
- utratę pewności siebie,
- obniżenie nastroju, uczucie smutku lub przygnębienia,
- trudności z koncentracją – często opisywane jako „mgła mózgowa” i/lub gubienie słów.

<p>Many women experiencing menopause or perimenopause will experience <a href="#">problems with sleeping</a>. Lack of sleep and tiredness can also make symptoms including irritability, ability to concentrate or anxiety worse.</p> <p>Addressing <a href="#">problems with sleep</a> may help you manage some of the mental health symptoms you can experience due to menopause.</p> <p>There are lots of different options that can help you with these experiences and improve your mental health and wellbeing during the menopause.</p> <p>Some women have been prescribed anti-depressants to help with the mental health-related symptoms during the menopause, but unless you have been diagnosed with depression there are other treatment options that are more appropriate.</p> <p>It's important to realise that the mental symptoms of menopause are as real as the physical ones, and you should not wait to seek help if you are struggling. Speak to your local GP practice and they can provide you with the right support and help.</p>	<p>Wiele kobiet w okresie menopauzy lub perimenopauzy zmaga się z <a href="#">problemami ze snem</a>. Brak snu i zmęczenie mogą nasilać objawy, takie jak drażliwość, trudności w koncentracji lub niepokój.</p> <p>Rozwiązanie <a href="#">problemów ze snem</a> może pomóc ci poradzić sobie z niektórymi objawami z zakresu zdrowia psychicznego, z którymi może wiązać się menopauza.</p> <p>Istnieje wiele różnych metod, które mogą pomóc ci w radzeniu sobie z objawami i prowadzić do poprawy zdrowia psychicznego i samopoczucia w okresie menopauzy.</p> <p>Zdarza się, że niektórym kobietom przepisywane są leki antydepresyjne w celu złagodzenia objawów związanych ze zdrowiem psychicznym w okresie menopauzy. Jeżeli jednak nie zdiagnozowano u Ciebie depresji, istnieją inne, bardziej odpowiednie metody leczenia.</p> <p>Warto pamiętać, że objawy psychiczne menopauzy są tak samo prawdziwe jak fizyczne, dlatego w razie ich wystąpienia nie należy zwlekać z szukaniem pomocy. Porozmawiaj z pracownikiem lokalnej przychodni GP, która może zapewnić Ci odpowiednie wsparcie i pomoc.</p>
<p><b>Treatment options</b></p>	<p><b>Możliwości leczenia</b></p>

There are various treatments that you might want to consider to help relieve some of the psychological impacts of menopause. Everyone is different so it's about choosing what's right for you. Treatments can include:

- [Cognitive behavioural therapy \(CBT\)](#)
- Hormone replacement therapy (HRT)
- [Counselling](#)
- [Mindfulness](#)

Eating a healthy, [balanced diet](#) and [exercising regularly](#) can help to improve some menopausal symptoms. There are lots of helpful and free resources that can help you get active and feel good, including yoga, mindfulness and walking.

[Further information about the treatment options available](#)

## Depression

You might experience mood changes as a result of menopause, but this should not be confused with depression. Depression is a more serious condition, where very low mood is more constant for longer periods of time.

Chcąc złagodzić niektóre z psychologicznych skutków menopauzy, możesz skorzystać z różnych metod leczenia. Każdy z nas jest inny, dlatego też należy wybrać to, co będzie odpowiednie dla ciebie. Dostępne metody leczenia to m.in.:

- [terapia poznawczo-behawioralna \(CBT\)](#),
- hormonalna terapia zastępcza (HTZ),
- [psychoterapia](#),
- [praktyka uważności \(mindfulness\)](#).

Stosowanie zdrowej [zrównoważonej diety](#) i [regularne ćwiczenia](#) mogą pomóc w łagodzeniu niektórych objawów menopauzy.

Istnieje wiele przydatnych bezpłatnych materiałów, które mogą pomóc ci w podjęciu aktywności i uzyskaniu lepszego samopoczucia, m.in. joga, praktyka uważności (mindfulness) i spacer.

[Dodatkowe informacje o dostępnych opcjach leczenia](#)

## Depresja

W wyniku menopauzy mogą wystąpić wahania nastroju, których jednak nie należy mylić z depresją. Depresja jest stanem poważniejszym, w którym bardzo poważne pogorszenie nastroju ma charakter bardziej stały i trwa przez dłuższy czas.

Menopause can cause an increased risk of depression. If you think you or someone close to you might be suffering from depression, you should speak to your GP.

Further information [about depression](#)

Menopauza może nasilać ryzyko wystąpienia depresji. Jeśli twoim zdaniem ty lub ktoś z twoich bliskich może cierpieć na depresję, warto porozmawiać ze swoim GP.

Dodatkowe informacje [o depresji](#)

## Physical changes and impacts

Some of the physical changes that women can experience as they go through menopause can affect the way they feel about themselves, their confidence and self-esteem.

The menopause can feel like a big change physically and mentally for many women, so it's important to give yourself the time and space you need to work through these changes.

It can be difficult to find time for yourself when you are juggling a busy life, working and supporting family members, friends or children. If you can, try to remember to take time for yourself too. Finding time for a cup of tea, to read a book, go outside for walk, gardening or go online can give you a break from the pressures of life. Mindful breathing exercises and yoga can also really help.

Speaking to other women online or in real life about the physical changes you're experiencing can also help. There might be [Menopause Cafes](#) or social media groups that allow you to listen to other women's stories, and to share your own.

## Zmiany i skutki fizyczne

Niektóre z fizycznych zmian możliwych u kobiet w okresie menopauzy mogą mieć negatywny wpływ na ich samoocenę, pewność siebie i poczucie własnej wartości.

Wiele kobiet przeżywa menopauzę jak dużą zmianę fizyczną i psychiczną, dlatego warto dać sobie czas i przestrzeń potrzebne do poradzenia sobie z tymi zmianami.

Trudno może być znaleźć czas dla siebie przy intensywnym trybie życia, pracy, wspieraniu członków rodziny, przyjaciół lub dzieci. Pamiętaj jednak, aby w miarę możliwości poświęcić czas także sobie. Znalezienie czasu na filiżankę herbaty, przeczytanie książki, spacer na zewnątrz, prace w ogrodzie czy przeglądanie stron internetowych może stanowić wytchnienie od presji życia. Bardzo przydatne mogą być również ćwiczenia oddechowe i joga.

Porozmawianie z innymi kobietami na temat doświadczanych zmian fizycznych, w Internecie lub osobiście, może być bardzo pomocne. Możesz poszukać grup [Menopause Cafes](#) lub grup

	działających w serwisach społecznościowych, gdzie będziesz mogła posłuchać historii innych kobiet i podzielić się własnymi spostrzeżeniami.
For more information in Polish go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish">www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</a>	Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć na stronie: <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish">www.nhsinform.scot/translations/languages/polish</a>
November 2021	listopad 2021 r.