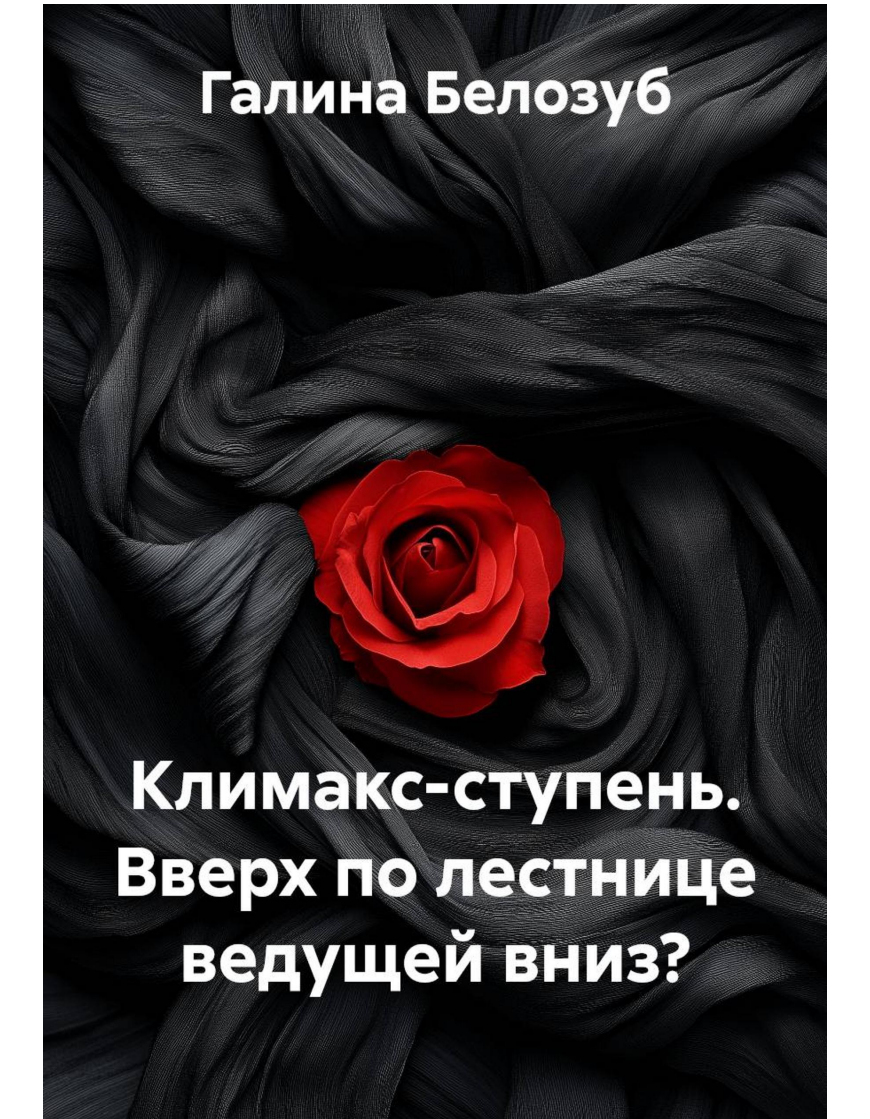


A vibrant red rose is the central focus, resting on a dark, heavily textured fabric that appears to be draped or folded. The fabric's deep black color and intricate folds create a complex, almost abstract pattern around the rose. The lighting highlights the rose's petals, giving it a three-dimensional appearance.

Галина Белозуб

**Климакс-ступень.
Вверх по лестнице
ведущей вниз?**

Галина Белозуб

Климакс-ступень. Вверх по лестнице ведущей вниз?

<https://litres.ru/74398648>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга посвящена одному из самых сложных и табуированных этапов в жизни женщины — климактерическому периоду. Автор не ограничивается медицинским описанием симптомов, а предлагает широкий взгляд на то, как физические, эмоциональные и социальные изменения этого возраста переплетаются между собой и как можно прожить этот период не как угасание, а как переход на новый уровень. Через все главы проходит мысль, выраженная в эпиграфе книги: «Никто не поднимет хвост Бобику, только он сам!» — уповать на то, что кто-то придёт и всё исправит, бессмысленно. Главный ресурс женщины в этом возрасте — её собственная готовность понимать, что с ней происходит, и действовать исходя из этого понимания. Автор показывает, что радость в зрелом возрасте возможна — вопрос лишь в том, на чём она строится и как её себе разрешить.

Галина Белозуб

Климакс-ступень. Вверх по лестнице ведущей вниз?

Климакс-ступень. Вверх по лестнице ведущей вниз?

Оглавление

Никто не поднимет хвост Бобику, только он сам!

Что такое климакс?

Как относиться к болезням в период климакса?

Как справиться с раздражением?

Как справиться с одиночеством?

Пришел климакс. Уходит ли секс?

Что делать, когда отношение со стариками и родителями стали мучительными?

Как пережить измену мужа? И почему так часто женщины остаются одни именно в самый трудный для себя период?

Что делать, когда бессонница одолела?

Я всю жизнь отдала детям, а теперь я им не нужна, что делать?

А может ли быть в старости радость?

Многих женщин волнует вопрос: от чего зависит легкость или тяжесть климактерического периода?

Как жить полноценно и после 50-ти?

Гормонозаместительная терапия. Информация к размышлению.

Никто не поднимет хвост Бобику, только он сам!

Уважаемый читатель! Для доверительного разговора, который, я надеюсь, у нас состоится, необходимо представить-ся. Я – практикующий психолог. Мне 50 лет. Три последних года я работала в Климакс-центре. За этот небольшой срок через мои руки, голову и сердце прошли более трех тысяч женщин в основном с атипичным, патологическим течением климакса, а значит с климактерическим синдромом, а значит с климактерическим неврозом. И эта работа побудила меня написать небольшую книжку о климаксе.

Совсем недавно об этом сложнейшем периоде в жизни женщины говорить стеснялись. Старались его не замечать. Если не видеть проблему, то ее как бы и нет. И если кто-то из женщин пытался жаловаться и объяснять свою низкую работоспособность непонятной слабостью, то ей прямо в глаза говорили, что незачем свою лень прикрывать каким-то климаксом. А приливы ?.. Все женщины терпели и вам велели. Но зато на работе, если вам под пятьдесят и вы на что-то обижались, были не сдержаны, то тут уж вслед кто-нибудь из мужчин обязательно вспомнит про климакс. И скажет об этом обидными словами. Как будто у них, у мужчин, климакса не бывает.

А, что мы, женщины, знаем о климаксе?

...Ну, прекращаются менструации... Приливы... Кожа быстро стареет, увядает.

Как правило, женщины полнеют, а иногда толстеют... Да, раздражительными становятся, характер портится, переживания некоторых женщин носят столь необычный характер, что объяснения этим состояниям скорее можно найти в мистике, а не в реальном мире. А чем кроме сглаза и порчи ты можешь для себя объяснить не просто ухудшение, а какое-то остервенение характера? Какая Снежная королева заколдовала тебя как Кая и ты теперь видишь вокруг только неблагодарность человеческую и глупость правительства? Да и молодежь обнаглела сверх всякой меры. И никто тебя не любит, не жалеет, не ценит, а ты всю жизнь отдала... А мужики какие стали!.. Чем больше живешь, тем меньше среди них привлекательных остается. Ну, не на кого посмотреть... А на себя в зеркало и вовсе смотреть не хочется. Лица стало много – и двойной подбородок, и «собачья радость», а личико где? А уж выражение у этого лица...

А как справиться с этой раздражительностью, как сохранить семью, какие отношения должны быть со взрослыми детьми? Как жить в мире со старыми родителями? Как справиться с болезнями? На эти и другие вопросы я попыталась дать ответ в своей книжке.

Что такое климакс?

Климакс – это гормональная перестройка организма, за-

вершение репродуктивного (детородного) периода. Начинается эта гормональная перестройка приблизительно в 40 лет. В этот период у некоторых женщин падает работоспособность, повышается утомляемость. Огорчают женщин и первые явные признаки увядания. Недаром говорят – 40 лет – бабий век.

Начало гормональной перестройки сопровождается психо-эмоциональным кризисом. Кризисом середины жизни. Женщина 40 лет понимает, что старость не за горами и что все в жизни уже было. Полноценной, активной женской жизни осталось немного, появляется комплекс «закрывающейся двери».

И здесь перед каждой из нас три дороги: направо пойдешь... Вторую и такую желанную молодость найдешь. Женщина борется с возрастом. Иногда остается моложавой, а иногда, к сожалению, становится молодящейся. Бантики, детский говорок, жеманное кокетство – делает ли это моложе?

Налево пойдешь... Налево идут те, кто решил, что возраст – это хороший предлог для того, чтобы одеваться по принципу «бывает и хуже», что гладить часто юбку, смысла не имеет – «отвисится». Такие женщины на прием к гинекологу приходят в шапках. Потому что волосы давно не стрижены и не мыты. Но дома в шапке не походишь. А значит немытые, сальные волосы для мужа, полинявший халат да рваные тапки для домашних, и нижнее белье – основная статья эконо-

номии – для себя. А любят ли себя такие женщины? Вопрос в данном случае риторический.

Прямо пойдешь... Поймешь, что все проходит, но и все обновляется. Жизнь продолжается. Но только она становится более осмысленной, мудрой, глубокой. 40 лет – старость юности, как сказал Виктор Гюго, 50 – юность старости.

Гормональная перестройка в период климакса характеризуется неуклонным падением уровня женских половых гормонов – прогестерона и эстрогена. Дефицит этих гормонов в первую очередь оказывает влияние на эмоциональный и психический статус женщины. Ухудшается качество психических функций – женщины жалуются на память, страдает и внимание, но в отличие от мужчин в период гормональной перестройки многие женщины с типично женским интеллектом начинают лучше и отчетливее мыслить, больше понимать и, может быть к сожалению, отчетливее видеть недостатки окружающих людей. Падение уровня эстрогена снимает с глаз женщины розовые очки, придающие мужчинам, не присущее им очарование. Взгляд на жизнь становится более трезвым и критичным.

Эстроген тесно взаимодействует с «гормонами настроения», с адреналином и серотонином. Снижение уровня эстрогена вызывает у многих женщин эндогенную депрессию. Редко кто из женщин не переживал такое состояние как предменструальный синдром, когда у женщины создается впечатление, что у нее нервная система не внутри, а снаружи,

так остро и болезненно неадекватно она реагирует на окружающее. Падает уровень эстрогена у женщин и после родов, что вызывает послеродовую депрессию, которая характеризуется апатией и абулией (нет ни сил, ни желания что-либо делать, безразличие распространяется даже на ребенка).

Эстроген имеет прямое влияние и на работу инсулина и поэтому у женщин после 50-ти может возникнуть инсулинонезависимый диабет, когда инсулина в организме достаточно, но он почему-то не работает.

Деятельность щитовидной железы напрямую «завязана» на эстроген. И эмоциональные, возбудимые женщины поэтому переносят климакс значительно тяжелее. У некоторых резко падает работоспособность, появляется необычная и пугающая слабость (как сказала одна пациентка – «млямость»), у других наблюдается повышенная возбудимость, такая «вздернутость», когда никак не усидеть на месте и все раздражает.

Эстроген – волшебный гормон и он хранит женщину от множества заболеваний. Недаром некоторые болезни носят название «мужских». Например, сердечно-сосудистые заболевания у женщин до 40-лет – редкость. Пока эстроген в организме в достаточном количестве, слизистая оболочка у женщин пышная и язвенная болезнь встречается чаще у мужчин. Тонус мышечной ткани также зависит от эстрогена и его снижение ведет к нарушению деятельности мочеполовой системы. И каждой второй женщины после 60-ти - сла-

бость мочевого пузыря, а иногда и недержание мочи (на прием приходят в памперсах).

Гормональная перестройка связана и с перепадами артериального давления и часто приводит к гипертонии.

Случаются под утро и вегето-инсулиновые кризы, когда падает давление, урежается пульс и женщине никак не проснуться, не выйти из состояния странного тяжелого сна – полусна-полуяви.

Симпато-адреналиновый криз может настигнуть вас днем. Вдруг резко учащается пульс, поднимается давление, появляется иногда и озноб.

Все эти заболевания можно лечить как их лечат у мужчин, по мужскому типу, т.е. лекарственными препаратами специально предназначенными для лечения определенной болезни.

Но у женщин есть и другая возможность поддержать свое здоровье и продлить молодость – это препараты ГЗТ. Профессор Преображенский у Булгакова в романе «Собачье сердце» предлагал женщине для омоложения трансплантировать обезьяньи яичники. Теперь все проще. Фемостон бережет ваше здоровье, сохранит упругость кожи, даст блеск глазам и радость жизни.

Как относиться к болезням в период климакса?

Во время климакса на женщину буквально обрушивается град болезней. Запускается генетический механизм ста-

рения и начинает разрушать системы нашего организма. Атакуют сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, опорно-двигательный аппарат и т.д. У кого-то атака ведется прицельно и заболевает у человека что-то одно. Но так бывает редко. Как правило, в 50 лет начинает разрушаться все и идет смена симптомов. Типичная психосоматика. Потому как заболевания в период климакса и носят психосоматический характер. А поэтому женщины впадают просто в отчаяние – «Хвост вытащишь, нос увязнет. Так и живешь. То давление прыгает, то сердце барахлит, то печень разваливается».

Все накопленные и дремавшие до этого недуги резко и резво поднимают голову и дамы наши от этого свою голову теряют. И ударяются в бега. В бега по врачам. Чтобы лечиться, лечиться и вылечиться. Причем, многие считают, что самое главное- это найти хорошего врача. А хороший врач – это врач, который выписывает много лекарств. Чем больше, тем успешнее будет лечить. И который, не жадничая, назначает физиопроцедуры и много разных таблеток, с точным указанием, что принимать до еды, что после. А тот врач, который говорит о здоровом образе жизни и возрастных изменениях – это и не врач вовсе, это мы и сами знаем. Правда, не выполняем. Так некогда же. Таблетку заглотил и дальше побежал. А тут советы какие-то невыполнимые – физкультура, диета, ограничение эмоциональных нагрузок (это чтоб взрослые дети нас своими проблемами не обременяли) и еще

масса других ограничений. Некогда нам собой заниматься. Да еще настроение себе поднимать. Пусть мне его другие поднимают. А не хотят, значит будут жить с моим плохим настроением.

Как же относиться к себе и своим болезням в период климакса? С пониманием. С пониманием того, что вряд ли удастся вырвать «болезнь с корнем». Если болезнь приходит в этом возрасте, то зачастую лучшим исходом бывает ее переход из острой формы в хроническую. И ничего страшного- так тоже можно жить. Правда, жить по-другому, в ином режиме, согласовывая свои прежние потребности с новыми более ограниченными возможностями.

Понимать нужно и то, что организм наш – система и лекарство нередко имеет побочное действие. А значит, когда лечим один орган, другие – могут страдать.

Отношение к болезни зависит от вашего понимания жизни. Если вы понимаете жизнь как школу, а всяческие беды и неприятности как испытания и уроки, то болезнь надо рассматривать как урок, который дает нам возможность извлечь полезный опыт. Чему может научить болезнь? Болезнь помогает нам повзрослеть. Вы, наверное, обращали внимание на то, что часто болеющие дети бывают более зрелыми и мудрыми, чем некоторые взрослые.

Рассмотрим болезнь как переживание, которое делает человека зрелым. Ведь прожитые годы не всегда делают нас старше, а только старее. Некоторые и взрослые, по паспор-

ту, также эгоцентричны как дети, и болезнь учит таких людей пониманию других, сострадательности. Не повзрослевшие взрослые так же как и дети, чтобы с ними не случилось, ищут опору в других людях. Разбив коленку, ребенок бежит жаловаться к маме, ищет у нее утешения.

Болезнь учит человека искать опору в себе, самому заботиться о своем здоровье и настроении.

Очень многим болезнь обнажает истинные ценности и показывает иллюзорность материальных ценностей.

В любом случае, если вы поняли, чему должна была научить вас болезнь, скажите, что вы поняли содержание урока и отпускаете ее с миром.

Если вы, как многие, рассматриваете болезнь как наказание за грехи, то вопрос ваш «за что?» не должен быть риторическим. И если определите свой грех, то поговорите с Богом, покайтесь, попросите прощения у человека, которому вы причинили боль, может быть невольно. Извлеките урок из этого испытания. Раскаяние принесет вам облегчение, и болезнь может уйти. Кто раскаялся, тот уже не грешен.

Если вы видите в болезни отражение, проекцию на тело психологических проблем, то симптомы болезни помогут вам понять вашу проблему. Нужно помнить и понимать свою индивидуальность, но в моей практике остеохондроз свидетельствует о потребности человека в поддержке близких, которую он не ощущает. Болезнь суставов, которая никак не поддается лечению - это возможность уйти от забот

о ком-то из близких (больной ребенок, мать, муж). Постоянными головными болями страдают женщины, которые чувствуют себя униженными, диарея – у людей с танатофобией (неосознанный патологический страх смерти). Беспричинные расстройства кишечника у людей, которых мучают какие-то воспоминания, или эти воспоминания уже вытеснены в подсознание, но и забытые, ушедшие из сознания продолжают мучить. В этих случаях поможет психотерапия, осознание и решение психологической проблемы.

От чего человек болеет? Ну, понятно, съел что-нибудь. Или заразился. Или простудился. Или споткнулся и упал. Чаще всего болеет человек «от нервов». А для чего человек болеет? Вопрос какой-то... несуразный. И даже с садистическим оттенком. Но медики, наверное, не раз сталкивались с удивительной своевременностью какого-то заболевания.

Какой же profit имеют от болезни мои пациенты, женщины «нежного» возраста в сложный климактерический период?

Что дает болезнь женщине после 45 лет. Любовь и внимание, сочувствие близких, снисходительность окружающих. Возможность человеческого отношения к себе; можно отдохнуть, можно себя побаловать. На первый взгляд парадоксально, но уход в болезнь некоторых людей – это выбор, неосознанный, но выбор.

Болезнь позволяет не только реализовать потребность в любви и сочувствии, но и может быть использована как сред-

ство самонаказания за то, что человек считает своим грехом. Так например, гинекологические болезни связаны с отношением женщины к сексу как к пороку. А к своим гениталиям как к “срамному месту”.

О “привязанности” к своим болезням некоторых женщин говорит такой факт. Нашим пациенткам с тяжелым климактерическим синдромом после тщательного осмотра, при отсутствии противопоказаний, предлагаются препараты ГЗТ. В период климактерия для женщин развитых стран нет альтернативы – ГЗТ позволяет сохранить молодость, активность, служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, урогенитальных расстройств, остеопороза. Но наши женщины нередко выбирают страдания.

Если болезнь (или болезни) остаются с вами, значит, нужно учиться с ними жить. Я бы хотела выделить стратегию и тактику отношения к болезням. Стратегически нужно учиться с ними ладить. А тактически – помогать своему организму с ними бороться.

3. Как справиться с раздражением?

Практически у всех женщин, кто к нам обращался, наблюдается так называемая, дисфомия (снижение настроения). Обидчивость на пустом месте, плаксивость, вдруг неожиданно становиться жалко себя – никто не ценит, не любит, никому не нужна. Многое начинает раздражать: мир не справедлив, родные не понимают, окружающие не хотят соблюдать

правила поведения и т.д. И раздражение какое-то необычное – возникает, как волна накатывает, и не справиться, захлестывает. «Накричишь, потопаешь ногами – вроде легче, но ведь потом мучает вина – стыдно перед близкими, начинаешь каяться. И вот в таких перепадах и живешь, то вверх, то вниз».

В возрасте 40 лет практически никто из женщин еще о климаксе не думает. А зря. Потому что психо-эмоциональные нарушения начинаются именно в этом возрасте. У кого-то начало проходит мягко и первые сигналы изменения характера присходит незаметно. А бывает...

Красавица Ольга Леонидовна рыдала и причитала: «Ах, если бы я раньше знала... Я бы с ним не развелась, я бы семью сохранила». Ольге Леонидовне 43 года и в этом году у нее началась, как она говорит, путаница с месячными. Но характер стал портиться гораздо раньше. Но кто из нас вовремя понимает, что ты стала просто более раздражительной, мы же думаем, что нас раздражают. До этого все было хорошо, потому что муж вел себя прилично. А года два назад все в нем стало раздражать Ольгу Леонидовну. И не так стоит, и не так говорит. Ждет его Ольга Леонидовна, боевой дух поднимает, ходит из угла в угол, все старые обиды, да грехи припоминает, систематизирует. Тщательно обидные слова собирает, такие, чтоб до самой печенки достали, чтобы стало ему так же плохо, как и ей. Муж не выдержал да и ушел. Начала тогда войну Ольга Леонидовна с дочерью, но и та в свой мо-

лодой мир ускользнула. Подруги поразбежались, соседи на звонки не отзываются.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.