Materiał prasowy

7 sierpnia 2024

**„Czasami to by się przydała kąpiel w melisie” – kobiety mówią o menopauzalnej złości**

**Złość menopauzalna to jeden z przejawów klimakterium, a może być wywołana zmianami hormonalnymi. Kobiety często doświadczają irytacji, rozdrażnienia czy wściekłości w tym okresie. Nie jest to jednak coś negatywnego – złość może pomóc zaspokoić potrzeby i wyrazić ukryte pragnienia, można ją także wykorzystać jako napęd do transformacji.**

 - *Samo słowo "menopauza" mnie frustruje* - zwierza się jedna z kobiet **Annie Niewiarowskiej, która prowadzi mentoring dla kobiet dojrzałych** i wspiera je w przywracaniu równowagi hormonalnej, energii życiowej i seksualnej dzięki naturalnym metodom opartym na Ajurwedzie.

- *Większość kobiet, z którymi rozmawiam, doświadcza w tym okresie życia zwiększonej irytacji, frustracji lub gniewu. Dla wielu jest to bardzo trudne, bywa także obciążeniem dla ich relacji osobistych czy zawodowych. W swojej praktyce staram się pokazać, że ta silna emocja, choć często postrzegana negatywnie, może być znakomitym motorem napędowym do pozytywnych zmian i transformacji* – przekonuje mentorka menopauzy.

**Co kobiety mówią o menopauzalnej złości?**

Menopauza to okres w życiu kobiety, kiedy dochodzi do naturalnego zakończenia cyklu menstruacyjnego i obniżenia poziomu hormonów, zwłaszcza estrogenów i progesteronu. Te zmiany hormonalne mogą wpływać na nastrój i emocje. Każda kobieta inaczej odczuwa i przeżywa menopauzę, jednak doświadczenie złości i frustracji jest powszechne.

Co mówią kobiety?

* „Ogólnie jestem zła, bo życie łatwe nie jest. Tylko sport jest ok, bo rozładowuje złość i pomaga nikogo nie zabić oraz nie przytyć”.
* „Ostatnio jestem mega wk… pracuję nad tym. Zastanawiam się czy to hormony, czy do głosu dochodzą stłumione uczucia”.
* „Złość nie, ale irytacja. Małe, drobne rzeczy potrafią wyprowadzić mnie z równowagi, natomiast te poważniejsze, większe potrafię ogarnąć na zimno, ze spokojem. Zawsze tak miałam”.
* „Odczuwam złość na menopauzę”.
* „Oj tak, czasami to by się przydała kąpiel w melisie”.

 - *Wykorzystanie złości w konstruktywny sposób wymaga świadomego podejścia i strategii* – tłumaczy Anna Niewiarowska.

**Złość menopauzalna jako okazja do transformacji i kreacji życia**

Jak podkreśla mentorka, koniecznych jest kilka kroków, by w menopauzalnej złości dostrzec pozytywną siłę:

1. **Uświadomienie sobie emocji:** rozpoznaj, że jesteś zła. To pierwszy krok do transformacji.

2. **Akceptacja:** zaakceptuj swoje uczucia złości, nie oceniając ich jako złych.

3. **Wyrażenie:** wyraź swoje emocje w bezpieczny sposób – np. poprzez pisanie listu czy rozmowę z bliską osobą.

4. **Zrozumienie przyczyn:** zastanów się, co wywołuje twoją złość. Czy to hormony, stres czy inne czynniki?

5. **Znalezienie konstruktywnych działań:** wybierz działania, które pomogą ci przekształcić złość na coś pozytywnego, np. aktywność fizyczną czy medytację. Warto też skorzystać ze wsparcia jeśli go potrzebujesz.

Przyczyny złości menopauzalnej mogą być złożone – zmiany hormonalne wpływają na nastrój i emocje, ale też moment życia sprzyja rozrachunkom i poddaniu ocenie tego, co do tej pory wydarzyło się w naszym życiu, czy jesteśmy tam, gdzie chciałyśmy być? W tego mogą także brać się frustracje i napięcia, ale taka autorefleksja może pomóc nam odnaleźć swoje nowe, dojrzałe ja, nową tożsamość. I zachęcić do wprowadzenia korzystnych zmian w różnych obszarach życia.

- *Chciałabym, żebyśmy o menopauzie myślały dobrze, czuły się w niej dobrze, przede wszystkim i żeby ona nie była naszym lękiem, tylko żeby ona była naszym takim nowym wejściem w życie, jako kobiety dojrzałej. Tej, która dojrzała w sobie potencjał i moc oraz to wszystko, czego nie widziała do tej pory* – podkreśla Anna Niewiarowska.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anna Niewiarowska**, rzeczniczka kobiet w menopauzie, mentorka menopauzy i właścicielka Praha Studio w Warszawie, w którym odbywają się sesje filmowo-fotograficzne oraz warsztaty. Prowadzi mentoring dla kobiet dojrzałych, wspiera kobiety w przywracaniu równowagi hormonalnej, energii życiowej i seksualnej dzięki naturalnym metodom opartym na Ajurwedzie. Twórczyni programu Anti-aging w menopauzie, czyli odmładzanie poprzez oczyszczanie.

Założycielka profilu na Instagramie [Szczęśliwa z menopauzą](https://www.instagram.com/szczesliwa.z.menopauza/) oraz podcastu Szczęśliwa z menopauzą. Autorka publikacji o menopauzie w czasopismach branżowych między innymi w Harmonii, Generacji Kobiet oraz Gazecie Finansowej artykuł "Menopauza jako rozkwit kobiet w menopauzie". Przez 25 lat pracowała w korporacji jako liderka zespołów, liderka zmian oraz kierownik projektów optymalizacyjnych i wdrożeniowych. Przed pięćdziesiątką zamieniła etat na własną firmę.

Autorka ebooków wspierających kobiety w menopauzie:

"Masz wybór: terapie hormonalne i naturalne metody wsparcia"

"6 naturalnych sposobów na wsparcie Twojej seksualności w menopauzie"

"Jak oddechem opanować lęk w menopauzie"

"Naturalne sposoby na poprawienie satysfakcji życia dla kobiet 45+"

"Wakacyjny niezbędnik kobiety w menopauzie"