



## Overgangsalder

Overgangsalderen er den perioden kvinner slutter å ha menstruasjon. Vanligvis skjer dette en gang mellom 45 og 55 år.

### **Blir kvinner i overgangsalderen ofte deprimerte?**

De fleste merker ikke noen slike plager. Men noen blir deprimerte, og det kan ha svært ulike årsaker: Slutten på menstruasjonen innebærer at man ikke lenger kan bli gravid, men er ufruktbar.

For ufrivillig barnløse kan det bety en påminnelse om at nå er alle sjanser forbi og føre til ny sorg eller depresjon. For dem som har hatt hele sitt livsinnhold knyttet til å stelle for mann og barn, kan det oppleves som et tap når barna blir voksne og flytter ut. Det kan også føre til depresjoner.

Vår kultur dyrker ungdom og sunnhet. Overgangsalder som noen ganger også fører med seg noen fysiske plager kan få kvinnen til å føle seg gammel og lite attråverdig. Det svekker selvfølelsen og kan gjøre henne nedfor og deprimert. Sannsynligvis kan hormonsvingninger i forbindelse med overgangsalderen også føre til depresjoner hos noen.

### **Har menn overgangsalder?**

Menn er fruktbare hele livet. Men de kan også ha hormonsvingninger som kan gi depresjoner. Som hos kvinner, vil nok depresjoner i denne alderen hos menn vanligvis ha psykologiske

årsaker.

Disse skyldes forandringer i deres livssituasjon, problemer eller resignasjon i forhold til jobb og karriere, opplevelsen av å bli forbigått fysisk og psykisk av dem som er yngre, og for noen engstelse for å bli gammel og syk. Dette kalles av mange for livskrise.

### **Hva slags behandling kan man gi for plager i overgangsalderen?**

Kvinner med fysiske plager bør søke gynekolog.

Det er delte meninger om man bør bruke hormoner. Dette kan du snakke med gynekologen om.

For depresjoner vil man kunne ha nytte av å snakke med lege, eventuelt psykiater eller psykolog for å komme frem til hva man kanskje kan gjøre med sin livssituasjon.

### **Kan jeg selv gjøre noe for å lette overgangsalderen?**

For mange er overgangsalderen begynnelsen til en god periode i livet med mindre omsorgsoppgaver, større overskudd og tryggere forhold til andre mennesker fordi man nå har mer erfaring.

Kanskje er det klokeste man kan gjøre å se fremover og planlegge for hvordan mulighetene kan brukes i stedet for å fortape seg i grubling over de drømmene som kanskje aldri ble til virkelighet.