

THE SUNDAY TIMES  
#1 BESTSELLER

# Davina McCall

και

DR NAOMI POTTER

## Εμμηνόπαυση

Ένας αισιόδοξος οδηγός  
για τη δεύτερη άνοιξη της γυναίκας

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΓΙΑΝΝΑ ΣΚΑΡΒΕΛΗ

«Ένα βιβλίο που ανατρέπει τους μύθους  
και τα ταμπού γύρω από την εμμηνόπαυση».

*The Guardian*

 **ΜΙΝΩΑΣ**  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Δεν νομίζω ότι έχω νιώσει περισσότερο μόνη στη ζωή μου όσο τη στιγμή που ήρθα αντιμέτωπη για πρώτη φορά με τα συμπτώματα της περιεμμηνόπαυσης. Δεν ήξερα σε ποιον να απευθυνθώ, δεν ήξερα σε ποιον να καταφύγω, σε ποιον να μιλήσω. Γι' αυτό ελπίζω πως αν διαβάζετε τώρα αυτό το βιβλίο, αν μη τι άλλο, θα νιώθετε ήδη λιγότερο μόνη, γιατί είμαστε όλες μαζί εδώ. Σε όλο το βιβλίο δίνονται πληροφορίες και λογαριασμοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να μπορέσετε να παρακολουθείτε τη δράση ανθρώπων που αγωνίζονται κατά των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης και προσφέρουν πολύτιμη βοήθεια στις γυναίκες. Υπάρχουν επίσης απίστευτες γυναικείες ομάδες που προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλές, αλλά και μια υπέροχη αίσθηση κοινότητας.

Αισθάνομαι ότι αυτό που γράφω δεν είναι απλώς ένα βιβλίο, αλλά το αποκορύφωμα όσων έμαθα, των ανθρώπων που γνώρισα, των βιωμάτων των δικών μου, αλλά και των δικών σας που μοιραστήκατε μαζί μου. Όλα αυτά συγκέντρωσα σε αυτές τις σελίδες.

Όλες προσπαθούμε να συνδυάσουμε πολλά πράγματα μαζί – καριέρα, σπίτι, παιδιά, σκυλιά, γατιά και ό,τι υπάρχει ενδιαμέσα. Έμαθα για κορίτσια είκοσι χρόνων που παλεύουν με πρόωρη εμμηνόπαυση, για διεμφυλικούς άντρες, μη δυαδικούς φίλους, γυναίκες με καρκίνο. Κανείς δεν ήξερε με βεβαιότητα ποια αγωγή είναι η πιο κατάλληλη για την περίπτωση του. Γι' αυτό θεώρησα ότι είναι πολύ σημαντικό όλες μα όλες οι γυναίκες που κρατούν αυτό το βιβλίο στα χέρια τους να μπορούν, σε κάποιο σημείο, να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους. Θα ήθελα μόνο να προσθέσω ότι όταν αναφέρομαι

σε «γυναίκες», εννοώ κάθε άτομο που περνάει εμμηνόπαυση. Μας ενώνει η βούληση να έχουμε μια πιο θετική εμπειρία.

Θέλησα να μιμηθώ αυτή την υπέροχη αίσθηση της κοινότητας που βρήκα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σκέφτηκα, λοιπόν, να κάνω shout-out σε όλους τους λογαριασμούς μου και να ζητήσω από γυναίκες κάθε ηλικίας, από διεμφυλικούς άντρες, από οποιαδήποτε και οποιονδήποτε να διηγηθεί την ιστορία του. Καλά, είστε υπέροχες. Η ανταπόκριση ήταν απίστευτη. Μέσα σε είκοσι τέσσερις ώρες, εκατοντάδες από σας μοιράστηκαν ιστορίες απόγνωσης, κόπωσης, θυμού και ελπίδας.

Διαβάζοντας τις ιστορίες σας, ένιωσα θλίψη και οργή. Ένωσα έναν πρωτόγνωρο θυμό μαθαίνοντας πόσο έχετε υποφέρει πολλές από σας. Κάποιες από τις ιστορίες είναι αστείες, άλλες σου σπαράζουν την καρδιά. Αλλά είστε όλες πολύ γενναίες που προσπαθείτε να βγάλετε άκρη με αυτή τη φάση της ζωής μας που η γιαγιά μου ονόμαζε «η αλλαγή». Έμαθα τελικά να μου αρέσει αυτός ο χαρακτηρισμός, αλλά νομίζω ότι η δική μου αγαπημένη έκφραση είναι «δεύτερη άνοιξη».

Για να φτάσουμε όμως σ' αυτή τη δεύτερη άνοιξη, πρέπει να απαλλαγούμε από ένα σωρό ανοησίες που μας κρατούν βυθισμένες στο τέλμα. Και είμαι εδώ για να βοηθήσω.

Θεώρησα σημαντικό να μοιραστώ κάποιες από αυτές τις ιστορίες μαζί σας, γιατί ελπίζω πως όλες θα αναγνωρίσετε ένα κομματάκι του εαυτού σας σε αυτό το βιβλίο. Θα ήθελα, ειλικρινά, αν νιώθετε μπερδεμένες, αν αναρωτιέστε αν βρί-

σκεστε σε περιεμμηνόπαυση ή σε εμμηνόπαυση, να ανοίξετε το βιβλίο, να διαβάσετε μερικές σελίδες και να πείτε «Αχ, είναι η δική μου περίπτωση».

Θέλω, λοιπόν, να πω σε όσες ανταπο-

κρίθηκαν ότι σας ευχαριστώ πάρα πάρα πολύ. Είστε όλες υπέροχες και πάνω από όλα, να ξέρετε ότι αυτά που είπατε ακούστηκαν. Οι ιστορίες σας, οι απορίες και οι εμπειρίες σας βρίσκονται στην καρδιά αυτού του βιβλίου.



## «Αρδρώσεις που καίνε, πόδια που πονάνε, δέρμα που δεν βλέπεται, μαλλί που μοιάζει με το “μαλλί της γριάς”, πονοκέφαλοι, φαγούρα... και η λίστα δεν έχει τέλος» — Σάρον

Από πού να ξεκινήσω; Πριν από λίγα χρόνια, όταν άρχισα να έχω εξάψεις –εκ των υστέρων, όταν μπήκα σε περιεμμηνόπαυση–, έλεγα «το ελέγχω, δεν θα είναι και τόσο δύσκολο». ΠΟΣΟ ΑΔΙΚΟ ΕΙΧΑ;

Τις περισσότερες φορές δεν ξέρω καν ποια είμαι... Οι εξάψεις, όσο χάλια κι αν είναι, είναι το πιο εύκολο σύμπτωμα αυτής της κατάρας. Θολωμένο μυαλό, ή μάλλον πιο σωστά, μυαλό πουρές. Δεν μπορώ να σκεφτώ, δεν μπορώ να μιλήσω, δεν μπορώ να κάνω τίποτα! Ειλικρινά, νιώθω σαν να έχω πάθει άνοια, σαν να έχει κατέβει ο γενικός διακόπτης. Ήμουν πάντα οξυδερκής, εύστροφη, ευφραδής και τώρα αγωνίζομαι να γράψω ακόμα και το πιο απλό μήνυμα χωρίς να χάσω τον ειρμό (ευτυχώς που υπάρχει κι ο ορθογράφος!).

Τα παιδιά μου είναι σε μεγάλα απελπισία, αλλά, πιστέψτε με, κανείς δεν είναι

τόσο απελπισμένος όσο εγώ. Δεν ακούω καλά – εμβοές και οπτικός ίλιγγος (κάτι σαν να χόρευα βαλς επί ώρες ολόκληρες).

Καταβάλλω προσπάθεια να κατανοήσω τις λέξεις που μου λένε και καμιά φορά χρειάζομαι λίγο χρόνο για να απαντήσω. Οι άλλοι νομίζουν ότι δεν τις ξέρω, αλλά είναι σαν να υπάρχει καθυστέρηση στη μετάδοση!!!

Κόπωση. Τεράστια κούραση σε όλο μου το σώμα και μια αποσύνδεση από την πραγματικότητα που (τώρα το συνειδητοποιώ) χειροτερεύει από τα αντικαταθλιπτικά που παίρνω τα τελευταία τρία χρόνια! Έχω αρχίσει σιγά σιγά να τα κόβω. «Καλημέρα, Σάρον! Καλώς όρισε πίσω στον κόσμο – ή σχεδόν».

Για να μη μιλήσω για τις αλλαγές στο σώμα μου: τεράστια κοιλιά, αρθρώσεις που καίνε,

πόδια που πονάνε, δέρμα που δεν βλέπεται, μαλλί που μοιάζει με το «μαλλί της γριάς», πονοκέφαλοι, φαγούρα... και η λίστα δεν έχει τέλος.

Αν ζούσα σε παλιότερη εποχή, θα με είχαν στείλει σε ίδρυμα. Αντίθετα, επισκέφθηκα άπειρους γιατρούς, έκανα ένα σωρό εξετάσεις – φτιάχνοντας βασικά μόνη μου μια λίστα με πιθανές αιτίες. Οι περισσότερες ήταν πολύ δυσόιωνες, μερικές φορές έως τρομακτικές. Και κάθε φορά που αποκλειόταν άλλη μία αιτία εγώ ένιωθα ότι φαντάζομαι τα συμπτώματα αφού δεν βρισκόταν τίποτα συγκεκριμένο.

Στο μεταξύ, η Σάρον, η δυνατή, η αστραφτερή, η «κοινωνική πεταλούδα», η επιτυχημένη, εξακολουθεί να μαράϊνεται, εξακολουθεί να κρύβεται, εξακολουθεί να απελπίζεται.

Τελικά, κάτι αναγνώρισε ο παθολόγος μου. Μήπως είναι η ηλικία μου; Μήπως είναι εμμηνόπαυση; Και έτσι συζητήσαμε πώς θα μπορούσα να έχω κάποια βοήθεια.

Τα πέντε πράγματα που με βοήθησαν είναι:

1. Ενδομήτριο σπιράλ για μείωση της αιμορραγίας
2. Ορμονοθεραπεία
3. Μείωση και τελικά διακοπή των αντικαταθλιπτικών
4. Άσκηση
5. Εσύ, Νταβίνα! (Σου στέλνω φιλιά)

Όχι, Σάρον, εσύ τα κατάφερες. Αγώνιστηκες και κατάφερες να έχεις τη βοήθεια που χρειαζόσουν. Και λυπάμαι, πραγματικά λυπάμαι, και εξοργίζομαι που σου πήρε τόσο πολύ χρόνο. Σ' αγαπώ, Σάρον.

## «Θέλω να νιώσω ξανά ολοκληρωμένο άτομο» — Σάρλοτ

Όλα ξεκίνησαν πριν από έναν χρόνο περίπου. Είμαι σαράντα έξι χρόνων, αλλά υπάρχουν μέρες που νιώθω εκατόν έξι. Είμαι καταβεβλημένη, χωρίς ενέργεια και η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά μου αποδόθηκε σε άγχος.

Ήμουν γεμάτη αυτοπεποίθηση, δημιουργική, αλλά τώρα αφαιρούμαι εύκολα, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ, χάνω την εστίαση. Η περιόδός μου έρχεται πλέον κάθε τέσσερις μήνες και είναι πολύ οδυνηρή.

Θέλω να νιώσω ξανά ολοκληρωμένο άτομο.

Η ιστορία της Σάρλοτ είναι συγκλονιστική. Είναι σύντομη, αλλά νομίζω ότι όλες μπορούμε να ταυτιστούμε με όσα αισθάνεται. Με την επιθυμία της: «Θέλω να νιώσω ξανά ολοκληρωμένο άτομο». Σε ευχαριστώ που το μοιράστηκες μαζί μας, Σάρλοτ.

## «Οι οικογένειες πρέπει να καταλάβουν ότι το να είσαι σε περιεμμηνόπαυση δεν είναι επιλογή!» — Σαζ

Ήμουν σαράντα δύο ετών και ζυπνούσα κάθε πρωί με ένα έντονο αίσθημα άγχους που δεν με εγκατέλειπε μέχρι την ώρα που έπεφτα να κοιμηθώ. Ήμουν τρομοκρατημένη και δεν είχα καμία σχέση με αυτό που ήθελα να είμαι.

Ο παθολόγος μου είπε ότι είχα πάθει υπερκόπωση και ότι έπρεπε να ξεκουραστώ. Αλλά με δουλειά πλήρους απασχόλησης, δύο παιδιά και όσα πρέπει να γίνονται γενικότερα μέσα στη μέρα, η ανάπαυλα δεν βρισκόταν στην κορυφή των προτεραιοτήτων μου! Ήξερα ότι ήταν κάτι παραπάνω από υπερκόπωση. Αλλά ποιος θα με άκουγε; Σε ποιον μπορούσα να απευθυνθώ;

Το σώμα μου πονούσε, το κεφάλι μου πονούσε, η καρδιά μου πονούσε και η σχέση μου με τον άντρα μου και τα παιδιά μου γινόταν όλο και πιο δύσκολη. Προσπαθούσα όμως να κάνω υπομονή και να συνεχίζω. Βαθιά μέσα μου ήθελα να κουλουριαστώ σε μια γωνιά, να κλάψω και να εξαφανιστώ από τον κόσμο. Αυτά τα συναισθήματα δεν υποχωρούσαν, χειρότερευαν. Γιατί δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ; Γιατί ήμουν συνεχώς κακόκεφη; Γιατί με πονούσαν οι αρθρώσεις ενώ ήμουν τόσο δραστήρια; Γιατί δεν μπορούσα να κοιμηθώ; Πάρα πολλές ερωτήσεις που έμεναν αναπάντητες.

Έπειτα από τρία χρόνια ταλαιπωρίας, ψυχικής και σωματικής, ο γιατρός συμφώνησε να μου χορηγήσει ορμονοθεραπεία και μέσα σε δέκα μέρες ήμουν μια διαφορετική Σαζ. Η Σαζ που της άρεσε να διασκεδάζει,

να συναντά φίλους, να γελάει, να ενθουσιάζεται. Και, το κυριότερο, αφιέρωνα χρόνο στην υπέροχη οικογένειά μου, που μου είχε λείψει και την οποία είχα παραμελήσει τόσο καιρό. Υπέφερα σιωπηλά για πάρα πολύ καιρό. Όταν κοιτάζω φωτογραφίες στενοχωριέμαι, γιατί με βλέπω να κοιτάζω το κενό, χωρίς χαρά στο βλέμμα. Νιώθω σαν να έχασα τρία χρόνια από τη ζωή μου.

Έχω την τύχη να ζω κοντά στη θάλασσα και κολυμπώ όποτε μπορώ. Μισώ ακόμα και τη σκέψη ότι κάποια γυναίκα υποφέρει όσο υπέφερα εγώ. Μιλώ πια πολύ ανοιχτά για την πορεία μου, ώστε άλλες γυναίκες να δουν πώς θα μπορούσαν ίσως να αποφύγουν αυτή την ταλαιπωρία. Οι δικοί μου νόμιζαν ότι ήμουν απλώς κακόκεφη και λυπημένη, αλλά οι οικογένειες πρέπει να καταλάβουν ότι το να είσαι σε περιεμμηνόπαυση δεν είναι επιλογή!

Είμαι πια σαράντα οκτώ ετών και το μόνο που εύχομαι είναι να είχα βρει νωρίτερα υποστήριξη και βοήθεια και να μην είχα υποφέρει σιωπηλά τόσο καιρό. Σήμερα γελώ περισσότερο, αγκαλιάζω την οικογένειά μου και εξακολουθώ να ζω κοντά στη θάλασσα, για τη μία περίπτωση που θα νιώσω ότι τρελαίνομαι!!!

Σαζ, σε ευχαριστώ πάρα πολύ για την ιστορία σου. Ταυτίζομαι πραγματικά μαζί σου όταν λες ότι κοιτάζοντας παλιές φωτογραφίες βλέπεις πόσο κενή, πόσο άδεια και ρηχή φαινόσουν. Εννοώ ότι και εγώ σε κάποιες φωτογραφίες παριστάνω

την ευτυχισμένη και είναι ξεκάθαρο πόσο ψεύτικο ήταν. Είναι δύσκολο για τους δικούς μας, αλλά είναι δύσκολο ακριβώς επειδή δεν ξέρουν. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να διαβάσουν και αυτοί αυτό το βιβλίο. Δεν χρειάζεται να το διαβάσουν ολόκληρο, μόνο λίγες από αυτές τις ιστορίες. Θα τους βοηθήσει να καταλά-

βουν ότι δεν είμαστε απλώς κακόκεφες και λυπημένες, αλλά ότι περνάμε κάτι εξαιρετικά τραυματικό και ότι αν καταλάβουν, θα μας βοηθήσουν απίστευτα. Λυπάμαι πραγματικά που δεν είχες νωρίτερα βοήθεια και υποστήριξη, αλλά η ιστορία σου θα βοηθήσει κάποιες άλλες γυναίκες να την εξασφαλίσουν.

## «Νιώθω όλο και περισσότερο ο παλιός εαυτός μου» — Νταϊάν

Ήμουν σε εξαιρετική φόρμα και μετά έγινα πενήντα και η περιεμμηνόπαυση με χτύπησε σαν κεραυνός. Πρώτα άρχισαν να έχουν προβλήματα τα μάτια μου, έβλεπα αστραπές και μυγάκια. Στην αρχή βέβαια δεν κατάλαβα ότι αιτία ήταν η εμμηνόπαυση. Έπειτα άρχισα να έχω τρομερές εφιδρώσεις –πρωί, μεσημέρι, βράδυ–, ταχυπαλμίες, μουδιάσματα, πόνους στις αρθρώσεις.

Είχα τόσο πολλά προβλήματα, που επισκέφθηκα τον παθολόγο μου, ο οποίος μου είπε ότι το πιθανότερο ήταν πως απλώς μπαίνω σε εμμηνόπαυση. Ξαν να μην ήταν και τίποτα σπουδαίο! Μου πρότεινε κατευθείαν αντικαταθλιπτικά. Ευτυχώς, ως τότε δεν τα είχα χρειαστεί ποτέ κι έτσι του είπα «Μα δεν έχω κατάθλιψη».

Την επόμενη εβδομάδα έκλεισα ραντεβού με μια γυναίκα γιατρό, που έδειξε μεγαλύτερη κατανόηση. Έκανε εξετάσεις αίματος και έλεγξε το βάρος μου και την πίεσή μου. Μου είπε ότι είχα διάφορες επιλογές. Ήμουν επιφυλακτική για την ορμονοθεραπεία γιατί η μητέρα μου είχε καρκίνο του μαστού, αλλά ήμουν πρόθυμη να δοκιμάσω οτιδήποτε, γιατί πραγματικά ένιωθα ότι κατέρρεα. Ήθελα να γίνω πάλι αυτή που ήμουν.

Κάνω ορμονοθεραπεία δύο χρόνια τώρα. Εξακολουθώ κάποιες μέρες να είμαι χάλια, αλλά νιώθω 50-60% καλύτερα από πριν. Ζύγισα τους κινδύνους, αλλά αποφάσισα ότι θέλω να δοκιμάσω την ορμονοθεραπεία γιατί είχα χάσει εντελώς την ποιότητα της ζωής μου.

Τώρα πια τα βγάζω καλά πέρα. Έχω καινούργια δουλειά και βγαίνω έξω στον κόσμο νιώθοντας όλο και περισσότερο ο παλιός εαυτός μου.

Σε ευχαριστώ πάρα πολύ, Νταϊάν, που μοιράστηκες την ιστορία σου, γιατί είναι ΤΡΟΜΕΡΟ το σε πόσες γυναίκες δίνονται αντικαταθλιπτικά όταν παρουσιάζουν σαφώς εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα, σε μια ηλικία που κατά πάσα πιθανότητα βρίσκονται σε περιεμμηνόπαυση. Χαίρομαι που πήρες τη βοήθεια που χρειάζομαι. Η ιστορία σου είναι πολύ σημαντική γιατί σε πολλές γυναίκες θα φανεί γνώριμη. Ευχαριστώ που τη μοιράστηκες μαζί μας.

## «Δες και η εμμηνόπαυση συμβαίνει μόνο σε λευκές γυναίκες» — Ζάχρα

Είμαι Βρετανίδα μουσουλμάνα και έχω μπει σε εμμηνόπαυση. Αν όμως κοιτάξετε στο ίντερνετ ή στις εφημερίδες και στα περιοδικά, θα νομίσετε ότι είμαι η μοναδική. Δεν μπορώ να σας περιγράψω πόσο έχω βαρεθεί να βλέπω τις ίδιες παλιές φωτογραφίες γυναικών που προσπαθούν να δροσιοτούν με ανεμιστήρες ή κάθονται με το κεφάλι μέσα στα χέρια τους. Τα μοντέλα είναι πάντα λευκές γυναίκες. Πού χωράμε εγώ και οι δύο αδελφές μου στην εικόνα;

Είμαι η μεγαλύτερη κόρη στην οικογένεια, άρα και η πρώτη της γενιάς μου που περνά εμμηνόπαυση. Είμαι αποφασισμένη οι αδελφές μου να είναι πολύ πιο ενημερωμέ-

νες από μένα όταν έρθει και η δική τους σειρά.

Ζάχρα, σε ευχαριστώ πολύ που μας είπες την ιστορία σου. Ήταν απαραίτητο να συμπεριληφθεί στο βιβλίο, γιατί, όσον αφορά την εμμηνόπαυση και την περιεμμηνόπαυση, οι μουσουλμάνες και οι έγχρωμες γυναίκες δεν εκπροσωπούνται αρκετά στον Τύπο. Σε ευχαριστώ που μίλησες ανοιχτά. Είναι πραγματικά πολύ σημαντικό να εκπροσωπούνται όλες οι γυναίκες σε ηλικία εμμηνόπαυσης, όπως και οι διεμφυλικοί άντρες και οποιαδήποτε περνάει περιεμμηνόπαυση και εμμηνόπαυση. Η ιστορία σου έχει μεγάλη σημασία.

## Νιώθω σαν να είμαι σε εμμηνόπαυση από πάντα!» — Σάλι

Νιώθω σαν να είμαι σε εμμηνόπαυση από πάντα, κοντεύω πια τα δέκα χρόνια. Πίστευα αφελώς ότι ήταν κάτι που περνάει. Περνάει;

Συνεχώς εξάψεις και ρίγη, μέρα νύχτα, αναβοσβήνω το ανεμιστηράκι χειρός αδιάκοπα, βάζω και βγάζω το πάπλωμα, ανοιγοκλείνω το παράθυρο. Ο θερμοστάτης μου έχει χαλάσει και εκεί που νομίζω ότι

έχουν μετριάσει οι εξάψεις, επανέρχονται με μεγαλύτερη ένταση.

Ξηρός, πονεμένος, απελπισμένος κόλπος, που αγωνίζεται να κάνει αυτά για τα οποία δημιουργήθηκε... πόνος αφόρητος! Και όλα αυτά μπορείς να τα μοιραστείς με ελάχιστα ανθρώπους.

Αφηρημάδα, θολωμένο μυαλό, αποκαλύ

τον άλλο με τρία διαφορετικά ονόματα ώσπου να βρω το σωστό ή λέω κάτι εντελώς άσχετο ή δεν είμαι σε θέση να πω τίποτε απολύτως!

πρέπει τουλάχιστον να δοκιμάσω την ορμονοθεραπεία. Βοηθήστε με παρακαλώ να καταλάβω, γιατί προσπαθώ να πορευτώ μέσα σε όλα αυτά.

Ακαμψία και πόνος των αρθρώσεων. Είναι και αυτό σύμπτωμα;

Σάλι, η ιστορία σου μου σπάρραξε την καρδιά, γιατί βλέπω ότι παλεύεις τόσο καιρό και ότι έχεις υποφέρει από τρομερά συμπτώματα τα οποία σαφέστατα είναι της περιεμμηνόπαυσης. Απορώ πώς τα έχεις καταφέρει τόσο καλά και χαίρομαι που ο γιατρός σου συνέστησε την ορμονοθεραπεία. Σε περίπτωση που κάποιες από σας που μας διαβάζετε αντιμετωπίζετε παρόμοιες καταστάσεις, να ξέρετε ότι οι γυναίκες με περίπλοκα θέματα υγείας μπορούν να παραπεμφθούν σε ειδικούς μέσω και του δημόσιου συστήματος υγείας.

Αυξανόμενο άγχος και πανικός, που μου πήρε καιρό να τα συνδέσω με την εμμηνόπαυση, γιατί και παλιότερα με κυρίευε κάμια φορά το άγχος, αλλά αυτό εδώ είναι άλλου επιπέδου!

Περιμένετε μια στιγμή, έχω έξαψη – ο ανεμιστήρας είναι κλειστός! Η γνωστή κόλλα, ο ιδρώτας και αυτό που ονομάζω μυρωδιά της εμμηνόπαυσης. Χρόνια κακού ή καθόλου ύπνου, πανευτυχής αν καταφέρω να κοιμηθώ δυο με τρεις συνεχόμενες ώρες.

Επί χρόνια πίστευα ότι «κοντεύω» ή ότι «θα γίνεται όλο και πιο εύκολο» και «θα τα καταφέρω». Είμαι επιφυλακτική απέναντι στην ορμονοθεραπεία γιατί έχω κάνει μεταμόσχευση νεφρού πριν από δεκατέσσερα χρόνια. Αισθάνομαι ευλογημένη και δεν θέλω να διαταράξω τη φαρμακευτική αγωγή μου. Ωστόσο, ο συνδυασμός του εγκλεισμού, της υπερβολικής προφύλαξης, της εργασίας από το σπίτι και των αιώνιων συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης συμπυκνώθηκαν σε ένα εκτός ελέγχου άγχος και πανικό και με οδήγησαν στο να παραιτηθώ από τη δουλειά μου, να αρχίσω τα αγχολυτικά και τα ηρεμιστικά και να ξεκινήσω ψυχοθεραπεία.

Ο παθολόγος μου θεωρεί ότι τα προβλήματα μου οφείλονται στην εμμηνόπαυση και έτσι έχω φτάσει σε σημείο να πιστεύω ότι

## «Είμαι διεμφυλικός άντρας. Γιατί κανείς δεν μου μίλησε ποτέ για την ατροφία του κόλπου;» — Μπακ

Έκανα αλλαγή φύλου από γυναίκα σε άντρα πριν από είκοσι χρόνια.

Χωνευθεί και είχε προκληθεί σοβαρή λοίμωξη.

Σε αντίθεση με άλλους τρανς άντρες, δεν ήθελα να κάνω υστερεκτομή, επέλεξα να διατηρήσω τον κόλπο, τη μήτρα και τις ωοθήκες. Απεχθανόμουν την περίοδο, αλλά η τεστοστερόνη που έπαιρνα για να καταστείλω τα οιστρογόνα στον οργανισμό μου έλυσε και αυτό το πρόβλημα.

Επειδή εξακολουθούσα να έχω κόλπο και αναπαραγωγικό σύστημα, η έλλειψη οιστρογόνων προκάλεσε ακραία ατροφία.

Οι γυναικολόγοι που με έστειλαν σίτιί μου θα μπορούσαν απλώς να εμποδίσουν την ατροφία με μια απλή αλοιφή οιστρογόνων.

Έπειτα από μια δεκαετία πρόσληψης τεστοστερόνης άρχισα να έχω φριχτές κράμπες, κυρίως μετά τον οργασμό. Το να βρω γυναικολόγο που να δεχτεί να με δει ως άντρα με κόλπο ήταν μια εφιαλτική εμπειρία. Έκανα ένα σωρό εξετάσεις, μου είπαν ότι οι κράμπες θα υποχωρήσουν μόνες τους, αλλά καταλάβαινα ότι με δουλεύουν και ότι οι γιατροί δεν ήξεραν τι να με κάνουν.

Δεν αντέχω τη σκέψη ότι κάποιος θα περάσει αυτά που πέρασα και γι' αυτό προσπαθώ να διαδώσω το μήνυμα για την ατροφία στους τρανς άντρες.

Χρειάστηκε να βρεθώ στα επείγοντα όταν ζούσα στο Μεξικό, για να φτάσουμε στη ρίζα του προβλήματος. Μια μέρα, μετά τη γυμναστική, λιποθύμησα και έπεσα στο πάτωμα.

Ευχαριστώ πολύ, Μπακ, για την ιστορία σου. Έκανα shout-out όταν συνειδητοποίησα ότι δεν είχα συμπεριλάβει τους διεμφυλικούς άντρες και τους μη δυαδικούς φίλους που θα ήθελαν να μας πουν την ιστορία τους, γιατί δεν μου είχε περάσει από το μυαλό ότι μπορεί και αυτοί να περνούν εμμηνόπαυση. Τώρα ξέρω και σε ευγνωμονώ, Μπακ, γιατί μας έμαθες όλα όσα πέρασες ως διεμφυλικός άντρας. Ξέρω πόσα κάνεις για την τρανς κοινότητα και σε ευχαριστώ και γι' αυτό. Σ' ευχαριστώ που μου έμαθες τόσα χρήσιμα πράγματα. Σου στέλνω την αγάπη μου.

Ο τότε σύντροφός μου με πήγε τρέχοντας στο νοσοκομείο. Είχα 39 πυρετό και συνέχιζε να ανεβαίνει. Είχα πάθει σηπτικό σοκ. Κόντευα να πεθάνω.

Οι γιατροί μετά από εξετάσεις βρήκαν ότι η τεστοστερόνη είχε προκαλέσει ατροφία του αναπαραγωγικού συστήματός μου: ο τράχηλος, η μήτρα και οι ωοθήκες είχαν συγ-

## «Μόλις είχα κλείσει τα σαράντα, αλλά αισθανόμουν εκατόν σαράντα» — Τζο

Η ιστορία μου ξεκίνησε όταν ήμουν περίπου τριάντα ετών. Μετά την πρώτη αποτυχημένη εξωσωματική, μου είπαν ότι είχα πολύ μικρό απόθεμα ωαρίων. Μου είπαν ότι θα δυσκολευόμουν να αποκτήσω μωρό και ότι ήταν πολύ πιθανό να μπω σε εμμηνόπαυση στις αρχές των σαράντα.

Πέντε αποτυχημένες εξωσωματικές αργότερα, γιόρτασα τα σαράντα μου χρόνια με τα τρία υπέροχα, υιοθετημένα παιδιά μου και ξαφνικά άρχισα να υποφέρω από όλα τα κλασικά συμπτώματα: πονοκεφάλους, αλλαγές της διάθεσης, εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις και ένα σώμα που το αισθανόμουν σαν να ήταν εκατόν σαράντα ετών.

Ένωθα πολύ μόνη μου, καθώς καμία από τις φίλες μου δεν είχε αυτά τα συμπτώματα.

Όταν είδα το ντοκιμαντέρ της Νταβίνα για την εμμηνόπαυση, τηλεφώνησα στον παθολόγο μου και εδώ και μια εβδομάδα περίπου ξεκίνησα ορμονοθεραπεία.

Αισθάνομαι καλύτερα, αν και ακόμη προσπαθώ να συμφιλιωθώ με τις αλλαγές στο σώμα μου. Το σώμα μου έχει αλλάξει πολύ τα τελευταία χρόνια, αλλά έχω περισσότερη ενέργεια, πονάω λιγότερο και το ότι έχω περισσότερη όρεξη να κινούμαι βοηθά πολύ.

Μου κάνει καλό να ξέρω ότι δεν είμαι μόνη μου.

Αχ, Τζο, δεν είναι πολύ ωραίο να ξέρεις ότι δεν είσαι μόνη σου; Και πράγματι, δεν είσαι μόνη σου. Και πιστεύω ότι το άλλο πρόβλημα είναι ότι αν γυναίκες πριν από τα σαράντα τους μιλήσουν στον παθολόγο για οποιοδήποτε σύμπτωμα περιεμμηνόπαυσης, θα τις ξεφορτωθεί με ένα «είσαι πολύ νέα ακόμη».

Αλλά βλέπω ότι βγαίνουν και μιλάνε όλο και περισσότερο νεότερες γυναίκες, στις αρχές των σαράντα τους – εγώ ήμουν σαράντα τεσσάρων. Γι' αυτό σε ευχαριστώ πολύ, Τζο, που μοιράστηκες την ιστορία σου μαζί μας.

## «Όλοι απέδιδαν τα συμπτώματα της περιεμμηνόπαυσης στην πάδησή μου» — Τζέιν

Πάσχω εκ γενετής από μια μορφή μυϊκής δυστροφίας, που επηρεάζει τους μυς μου και πολύ εύκολα αισθάνομαι κουρασμένη και εξαντλημένη.

Όταν πάτησα τα σαράντα, παρατήρησα ότι έχανα όλο και περισσότερο την ενέργειά μου. Υπήρχαν μέρες που αισθανόμουν φοβερή ατονία, ανίκανη να λειτουργήσω.

Τότε το απέδωσα σε εξάντληση – πέρα από την πάθησή μου, είχα και ένα μικρό παιδί. Επισκέφθηκα ένα σωρό γιατρούς εξηγώντας τα συμπτώματά μου: ακατάστατη περίοδος, με κάποιους μήνες να μην έρχεται καθόλου, αλλαγές της διάθεσης, ευσυγκινησία, κούραση, ζάλη, θόλωμα του μυαλού, εξάψεις, διαταραγμένος ύπνος. Ρωτούσα αν υπήρχε περίπτωση να είναι εμμηνόπαυση, αλλά μου έλεγαν ότι είμαι πολύ νέα και ότι για όλα ευθύνεται η πάθησή μου.

Τώρα, στα σαράντα έξι μου, έχει επιβεβαιωθεί ότι είμαι πράγματι σε περιεμμηνόπαυση. Ζήτησα βοήθεια για τα συμπτώματά μου, αλλά όταν πήρα πια τη διάγνωση, ψυχικά ήμουν ράκος και έτσι ο γιατρός πρότεινε αντικαταθλιπτικά ως την καλύτερη λύση σε εκείνη τη φάση.

Έχω μεγάλο θυμό μέσα μου για όλο αυτό, γιατί αν είχα διαγνωστεί νωρίτερα και είχα βοηθηθεί με ορμονοθεραπεία ή κάτι παρόμοιο, δεν θα χρειαζόταν να υποστώ για τόσο μεγάλο διάστημα τα συμπτώματα, παλεύοντας να διαφυλάξω τη ζωή μου και φτάνοντας στην κατάσταση στην οποία βρίσκομαι. Πιστεύω πως ναι, όταν έχεις κάποιο πρόβλημα, είναι δυσκολότερο να διαγνωστούν παθήσεις που μοιάζουν με την ήδη υπάρχουσα πάθησή σου, αλλά είναι επίσης πιο εύκολο για τους γιατρούς να αποδίδουν τα πάντα στην πάθησή σου και να μην εξετάζουν με την προσοχή που οφείλουν τις αιτίες.

Είναι επίσης πιο επιφυλακτικοί απέναντι στην ορμονική θεραπεία, γιατί δεν γνωρίζουν πάντα την επίδραση που πιθανώς θα έχει σε μια προϋπάρχουσα πάθηση σαν τη δική μου. Μια νευρολογική πάθηση κάνει τη ζωή αρκετά δύσκολη, αλλά όταν αρχίζουν να αλλάζουν οι ορμόνες, τα συμπτώ-

ματα μπορεί να ενταθούν και η διαχείρισή τους να γίνει ακόμα πιο δύσκολη.

Ρώτησα, αλλά δεν έχει γίνει καμία έρευνα για τη μυϊκή δυστροφία και την εμμηνόπαυση και για το ποιες θα μπορούσαν να είναι οι επιπτώσεις.

Το να είσαι γυναίκα σε εμμηνόπαυση μοιάζει με ναρκοπέδιο, αλλά ευτυχώς τώρα πια προσφέρεται όλο και περισσότερη βοήθεια. Το να είσαι όμως εμμηνοπαυσιακή γυναίκα με προϋπάρχουσα πάθηση είναι μια μοναχική και ψυχοφθόρα εμπειρία εξαιτίας της έλλειψης ερευνών και γνώσεων σχετικά με την πάθηση και την αλληλεπίδρασή της με την εμμηνόπαυση και της απροθυμίας των γιατρών να προτείνουν ορμονοθεραπεία λόγω άγνωστων κινδύνων.

Σκοπεύω, τώρα που αισθάνομαι πιο δυνατή ψυχολογικά, να επιστρέψω στους γιατρούς και να τους πιέσω να μου δώσουν περισσότερη βοήθεια. Ελπίζω μόνο άλλες γυναίκες στη θέση μου να έχουν τη βοήθεια που χρειάζονται τη στιγμή που τη χρειάζονται και να μην υποφέρουν σιωπηρά.

Αχ, Τζέιν, είναι πάρα πολύ σημαντική η ιστορία σου γιατί, όπως λες, αν έχεις κάποια πάθηση, η χορήγηση ορμονοθεραπείας γίνεται πιο δύσκολη από όσο είναι ήδη.

Αν ο γιατρός σου δεν είναι σίγουρος, ζήτησε να σε παραπέμψει σε κάποιον ειδικό.

Τζέιν, σε παρακαλώ, κράτησέ με ενημέρη για το πώς τα πας. Φιλιά.



## **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ: ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ, ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ.**

Υποφέρουμε σιωπηλά τόσα χρόνια.

Έρθε η ώρα να μιλήσουμε, να ενημερωθούμε,  
να ξαναπάρουμε τον έλεγχο του σώματος και της ζωής μας.

Μια επικαιροποιημένη, επιστημονικά τεκμηριωμένη έκδοση  
για την εμμηνόπαυση που γκρεμίζει μύθους, σπάει τα ταμπού  
και ανοίγει τον δρόμο ώστε να αντιληφθούμε τη δύναμη  
του γυναικείου σώματος.

Μαρτυρίες γυναικών αποκαλύπτουν τις προσωπικές τους διαδρομές,  
βοηθώντας μας να συνειδητοποιήσουμε ότι η εμμηνόπαυση είναι  
διαφορετική για καθεμία μας – κι όμως όλες είμαστε συνδεδεμένες.  
Μια μεγάλη κοινότητα, ισχυρή, με γνώση, εμπειρία και αλληλεγγύη.  
Είναι το σώμα μας.

Οφείλουμε στον εαυτό μας να αποκτήσουμε τις πληροφορίες,  
τη φροντίδα και τη δύναμη που μας αξίζουν, ώστε αυτή η περίοδος  
της ζωής να γίνει ένα όμορφο, συνειδητό ταξίδι.

Δεν βγαίνουμε στο περιθώριο.  
Ζούμε τη δεύτερη άνοιξή μας.

Η Εμμηνόπαυση είναι ο σύμμαχός μας  
σ' αυτό το νέο κεφάλαιο της ζωής.

