

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. Menopauza – podstawowe pojęcia	13
1.1. Definicja i wyjaśnienia terminologiczne	13
1.2. Biologiczny mechanizm menopauzy	17
1.3. Wiek wystąpienia menopauzy – zróżnicowanie, uwarunkowania, skutki	20
1.3.1. Zróżnicowanie wieku wystąpienia menopauzy	20
1.3.2. Uwarunkowania wieku wystąpienia menopauzy	22
1.3.3. Wczesna i późna menopauza a zdrowie	30
1.4. Objawy menopauzalne i zróżnicowanie ich występowania	30
1.4.1. Objawy wazomotoryczne	32
1.4.2. Objawy psychiczne	35
1.4.3. Objawy somatyczne i związane z funkcjonowaniem seksualnym	36
1.4.4. Uniwersalność objawów menopauzalnych	38
Rozdział 2. Ewolucyjne koncepcje menopauzy	41
2.1. Czy menopauza występuje tylko u ludzi?	43
2.2. Adaptacyjne koncepcje menopauzy	44
2.2.1. Koncepcja matki/dobrej matki	45
2.2.2. Koncepcja babki	48
2.3. Menopauza jako skutek ludzkiej długowieczności	51
2.3.1. Menopauza jest widoczna, ponieważ ludzie długo żyją	51
2.3.2. Koncepcja patriarchy	52
2.3.3. Adaptacja biologiczna do długiego życia	52
2.4. Koncepcja doboru partnerek – odrębne wyjaśnienie pojawienia się menopauzy w toku ewolucji	53
2.5. Ewolucja a kwestia płodności mężczyzn	54
2.6. Weryfikacja ewolucyjnych koncepcji menopauzy	55
2.6.1. Weryfikacja koncepcji matki	55
2.6.2. Weryfikacja koncepcji babki	56
2.6.3. Weryfikacja koncepcji konfliktu reprodukcyjnego	57
2.7. Inne ewolucyjne aspekty menopauzy	59

Rozdział 3. Kultura a menopauza	61
3.1. Kultura a koncepcje menopauzy	62
3.1.1. Kultura a zdrowie	62
3.1.2. Kultura jako źródło koncepcji menopauzy i doświadczeń kobiet	64
3.2. Obszary oddziaływania kultury na doświadczenia związane z menopauzą	69
3.2.1. Interpretacja menopauzy i stosowana terminologia	70
3.2.2. Objawy menopauzalne i stosunek do menopauzy	71
3.2.3. Źródła wiedzy o menopauzie	75
3.2.4. Radzenie sobie z objawami menopauzalnymi	75
3.3. Rola przekazu społecznego dotyczącego menopauzy w kształtowaniu się postaw wobec tego zjawiska	78
 Rozdział 4. Psychologiczne uwarunkowania objawów menopauzalnych	85
4.1. Wieloczynnikowy model menopauzy – psychologiczne uwarunkowania objawów menopauzalnych	86
4.2. Postawa wobec menopauzy a występowanie i intensywność objawów menopauzalnych	89
4.3. Indywidualne właściwości jako determinanty intensywności objawów menopauzalnych	95
4.4. Stres a objawy menopauzalne	103
4.5. Poznawcza koncepcja objawów menopauzalnych	113
4.6. Indywidualna koncepcja menopauzy a doświadczenia związane z okresem okołomenopauzalnym	115
 Rozdział 5. Depresja i procesy poznawcze w okresie okołomenopauzalnym	119
5.1. Depresja	119
5.1.1. Menopauza a depresja	120
5.1.2. Koncepcje teoretyczne wyjaśniające depresję menopauzalną ..	126
5.1.2.1. Hipoteza biochemiczna	126
5.1.2.2. Hipoteza domina	128
5.1.2.3. Hipoteza psychospołeczna	130
5.1.2.4. Koncepcja psychoanalityczna	131
5.1.2.5. Koncepcje zintegrowane	132
5.1.3. Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych w okresie okołomenopauzalnym	134
5.2. Procesy poznawcze	140
5.2.1. Skargi na zmiany sprawności procesów poznawczych	141

5.2.2. Menopauza a zmiany procesów poznawczych – niejednoznaczne wyniki badań	144
5.2.3. Terapia hormonalna w okresie przejścia menopauzalnego a sprawność procesów poznawczych	146
Rozdział 6. Adaptacja do zmian w okresie przejścia menopauzalnego – interwencje psychologiczne	151
6.1. Rodzaje interwencji projektowanych z myślą o kobietach w okresie przejścia menopauzalnego	152
6.1.1. Interwencje edukacyjne	153
6.1.2. Interwencje ukierunkowane na kształtowanie zachowań prozdrowotnych	158
6.1.3. Interwencje wykorzystujące podejście poznawczo-behawioralne ..	164
6.2. Standardy badań nad efektywnością programów interwencyjnych adresowanych do kobiet w okresie przejścia menopauzalnego	173
6.3. Inne oddziaływania ukierunkowane na redukcję objawów menopauzalnych	175
Rozdział 7. Promocja zdrowia w okresie przejścia menopauzalnego i po menopauzie	179
7.1. Zdrowie a cykl życia	180
7.2. Koncepcja zdrowia menopauzalnego	182
7.3. Promocja zdrowia menopauzalnego	186
Bibliografia	191
Indeks nazwisk	229
Indeks rzeczowy	238
Spis rycin	242
Spis tabel	243
Spis ramek	244
O Autorce	245