

更年期女性心理需要调适中医执业医师称考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/594/2021\\_2022\\_\\_E6\\_9B\\_B4\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_9C\\_9F\\_E5\\_c22\\_594413.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/594/2021_2022__E6_9B_B4_E5_B9_B4_E6_9C_9F_E5_c22_594413.htm) 有人说更年期是多事之秋，秋风秋雨愁煞人；也有人说更年期只要心理健康，就意味着黄金般的第二人生。更年期妇女为什么会发生心理波动呢？人的一生要经历两次性激素的波动，第一次波动，都会激起心理的浪花。第一次波动是性激素的涨潮，它使人从童孩进入青春期，激荡起青春心理波漆，称为青春期的心理反应；第二次波动是性激素的退潮，它使人从壮年转入更年期，这时也会激起心理的波动，称为更年期的心理反应。更年期的症状大都是主观感受，自我描述，时隐时现，时轻时重。妇女更年期症状也与心理状态，健康状况，性格特征，社会地位及忍受力等因素有关。不同职业的妇女，更年期的心理反应不尽相同。更年期是人生的必然一站，宛如列车的一次转弯，发生点颠簸，不够平衡是不足为怪的，没有必要害怕，更年期出现的种种变化。只要在心理上做好充分的准备，就能顺利地度过更年期，迎接人生的第二春天。花开花谢自有期，新陈代谢是不依人的意志为转移的客观规律。更年期的心理波动和身体症状都是暂时性的功能紊乱。大多数妇女更年期的症状可以自然缓解。只要注意心理调适，可以安然度过。那么，更年期妇女怎样进行心理调适？第一，乐观开朗。第二，情绪疏导。第三，动静结合。同时，对更年期的生理与心理异常反应，要及时就医，求得答案，在医生指导下，进行调整。否则，郁郁不乐，疑心重重，可能会削弱机体的抵抗力，影响身心健康。100Test 下载频道开通，各

类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)