

1. 신경질



- 갱년기 신경질은 사소한 것에 쉽게 짜증이 나며 육체적 피로와 우울, 불면 등에 의해 신경질이 생길 수 있습니다.
- 갱년기 증상이 신체적, 심리적으로 다양하게 나타나기 때문에 신경질과 짜증의 원인이 될 수 있습니다.
- 갱년기에는 신체적으로 몸 피로도가 증가하고, 통증 발생 빈도가 증가합니다. 심리적으로는 우울 및 수면리듬의 변화가 발생하는데, 이는 신경질과 관련이 있습니다.

🔗 마음을 다스리는 방법

- 일주일에 3번 이상, 한번 할 때마다 30분 이상 규칙적인 운동으로 몸속에 쌓인 스트레스를 발산하세요.
- 커피 등 카페인인 든 음식은 피하는 것이 좋습니다.



2. 우울감



- 갱년기 우울증이란 갱년기에 처음 발생한 우울증으로, 삶에서 느끼는 슬픔, 낙담, 절망, 초조하고 불안하고 분노가 섞여 있기도 한 기분 부전을 말합니다.
- 갱년기 증상으로 내원하는 여성의 20%에서 신체 증상과 함께 우울 증상이 동반됩니다.

- 폐경이 우울증의 발생을 더 증가시킨다는 증거는 없지만, 기분과 관련된 세로토닌(Serotonin)이나 노르에피네프린(norepinephrine)의 조절에 에스트로겐이 영향을 주기 때문에 갱년기 에스트로겐의 감소가 부분적으로 갱년기 우울증에 영향을 줄 것으로 생각됩니다.
- 폐경 이후 여성은 잦은 감정변화를 보입니다. 피곤, 짜증, 의욕상실 등 뭐라고 표현하기 힘든 감정들은 우울한 마음으로 곧잘 이어지게 됩니다.
- 조깅, 에어로빅, 수영, 자전거타기, 등산 같은 유산소운동이나 그 외 자기가 즐겨할 수 있는 규칙적인 운동은 우울증을 감소시킬 수 있습니다.

