

## Quand consulter un psychologue ?

Si vos symptômes sont suffisamment importants pour interférer avec votre vie quotidienne, il est temps de chercher de l'aide. Terri suggère ce qui suit : "Soyez honnête sur ce que vous ressentez et sur ce que vous vivez. Personne ne peut vous aider s'il n'est pas au courant de ce qui se passe".

N'oubliez pas que la ménopause peut s'accompagner d'autres changements dans la vie qui peuvent affecter votre état émotionnel et votre santé mentale. Si vous avez des enfants, il se peut qu'ils quittent la maison ou qu'ils entreprennent des études postsecondaires loin de chez eux. Cela peut amener un parent à s'interroger sur son nouveau rôle dans la vie en tant que "naisseur vide", c'est-à-dire quelqu'un dont les enfants ont quitté la maison. C'est aussi le milieu de la vie, une période où les gens prennent généralement du recul pour évaluer où ils en sont dans leur vie, où ils ont été et où ils veulent ou voulaient aller. Tous ces éléments peuvent avoir un impact sur le bien-être et la santé mentale d'une personne.

- Augmentation du niveau d'anxiété
  - Des attaques de panique ou des crises d'épilepsie plus fréquentes
  - Se sentir plus nerveux que d'habitude
  - Se sentir plus inquiet que d'habitude
  - Réflexion excessive plus que d'habitude
  - Tension musculaire
  - Manque de concentration accrue
  
- Sentiments de dépression :
  - Désespoir
  - Manque de motivation
  - Irritabilité
  - Absence de sommeil ou désir de dormir beaucoup plus que d'habitude
  - Pensées suicidaires
  
- Brouillard mental
- Sautes d'humeur de plus en plus fréquentes ou intense
- Besoin d'aide pour gérer la régulation émotionnelle
  - En particulier en ce qui concerne les déclencheurs sensoriels