

## English

## Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ

### Menopause and your mental wellbeing

Changes in your hormones during menopause can impact your mental health as well as your physical health. You may experience feelings of anxiety, stress or even depression.

Menopausal symptoms may include:

- anger and irritability
- anxiety
- forgetfulness
- loss of self-esteem
- loss of confidence
- low mood and feelings of sadness or depression
- poor concentration – often described as 'brain fog' and/or lost words

### ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ। ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਚਿੰਤਾ
- ਭੁੱਲਕੜਪੁਣਾ
- ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਉਦਾਸ ਮਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

Many women experiencing menopause or perimenopause will experience [problems with sleeping](#). Lack of sleep and tiredness can also make symptoms including irritability, ability to concentrate or anxiety worse.

Addressing [problems with sleep](#) may help you manage some of the mental health symptoms you can experience due to menopause.

There are lots of different options that can help you with these experiences and improve your mental health and wellbeing during the menopause.

Some women have been prescribed anti-depressants to help with the mental health-related symptoms during the menopause, but unless you have been diagnosed with depression there are other treatment options that are more appropriate.

It's important to realise that the mental symptoms of menopause are as real as the physical ones, and you should not wait to seek help if you are struggling. Speak to your local GP practice and they can provide you with the right support and help.

- ਮਾੜੀ ਇਕਾਗਰਤਾ – ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ' ('brain fog') ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੱਕੇ-ਬੱਕੇ ਰਹਿਣ ਵਜੋਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਜਾਂ ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ [ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ](#) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਚਿੜਚਿੜੇਪਣ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸਮੇਤ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ](#) ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੋ ਰਹੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕੁਝ ਕੁ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ।

ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਅਸਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## Treatment options

There are various treatments that you might want to consider to help relieve some of the psychological impacts of menopause.

Everyone is different so it's about choosing what's right for you.

Treatments can include:

- [Cognitive behavioural therapy \(CBT\)](#)
- Hormone replacement therapy (HRT)
- [Counselling](#)
- [Mindfulness](#)

Eating a healthy, [balanced diet](#) and [exercising regularly](#) can help to improve some menopausal symptoms. There are lots of helpful and free resources that can help you get active and feel good, including yoga, mindfulness and walking.

[Further information about the treatment options available](#)

## Depression

## ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੱਲ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- [ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ \(Cognitive behavioural therapy, CBT\)](#)
- ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (Hormone replacement therapy, HRT)
- [ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ](#)
- [ਜਾਗਰੂਕਤਾ](#)

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, [ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਰਾਕ](#) ਅਤੇ [ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ](#) ਨਾਲ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਾ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਸਮੇਤ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸੋਝ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[ਇਲਾਜ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

## ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ

You might experience mood changes as a result of menopause, but this should not be confused with depression. Depression is a more serious condition, where very low mood is more constant for longer periods of time.

Menopause can cause an increased risk of depression. If you think you or someone close to you might be suffering from depression, you should speak to your GP.

Further information [about depression](#)

## Physical changes and impacts

Some of the physical changes that women can experience as they go through menopause can affect the way they feel about themselves, their confidence and self-esteem.

The menopause can feel like a big change physically and mentally for many women, so it's important to give yourself the time and space you need to work through these changes.

It can be difficult to find time for yourself when you are juggling a busy life, working and supporting family members, friends or children. If you can, try to remember to take time for yourself too. Finding time for a cup of tea, to read a book, go outside for walk,

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਦਾਸ ਮਨ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕਰਕੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਰੀਬੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

[ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

## ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੇਨੋਪੌਜ਼, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੇ ਜੀਵਨ, ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਾਲੋਂ-ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ

<p>gardening or go online can give you a break from the pressures of life. Mindful breathing exercises and yoga can also really help.</p> <p>Speaking to other women online or in real life about the physical changes you're experiencing can also help. There might be <a href="#">Menopause Cafes</a> or social media groups that allow you to listen to other women's stories, and to share your own.</p>	<p>ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚਾਹ ਦੇ ਕੱਪ ਲਈ, ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ-ਛੱਡਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਵੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਜਿਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। <a href="#">ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕੈਫੇ (Menopause Cafes)</a> ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਗਰੁੱਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।</p>
<p>For more information in Punjabi (Indian script) go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a></p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a></p>
<p>November 2021</p>	<p>ਨਵੰਬਰ 2021</p>