

1 WAT IS HET?

Je hebt het gevoel de hele dag wel kunt huilen. Of je krijgt ineens zomaar de tranen in je ogen van een baby, een mooie film, de natuur of iets anders.

2 HOE KOMT HET?

In het vroege begin van de overgang daalt de oestrogeenproductie vanuit de eicellen. Omdat je hersenen die productie weer willen opvoeren, gaat je FSH-spiegel (Follikel Stimulerend Hormoon) omhoog. Dat geeft een hormonale storing in het stukje van je hersenen dat je emotionele reacties regelt.

3 IS HET IETS PSYCHISCH?

Wanneer je daar gevoelig voor bent krijg je door hormonale storing in je lijf (buiten je wil om) stemmingswisselingen. Het is dus iets lichamelijks.

4 HOEVEEL VROUWEN HEBBEN DIT?

Negen van de tien vrouwen (die een overgangsverpleegkundige bezoeken) geven aan last van te hebben van stemmingswisselingen die kunnen leiden tot huilbuien

5 WAT KAN HELPEN?

Nu je weet waar het vandaag komt, kun je er misschien al beter mee overweg. Zo nu en dan een flinke huilbui is een gezonde ontlading! Als je stemmingswisselingen je belemmeren in je dagelijks functioneren kun je HST overwegen. Dat is een aanvulling van je hormoonspiegel met bio-identieke hormonen* Een mogelijkheid is om (tijdelijk) antidepressiva te nemen. Er zijn ook natuurlijke supplementen. Letten op je voeding en (meer) bewegen of sporten is zeker verstandig.

* Het menopauze taboe – dr. Nora Hendriks

1 WAT IS ER AAN DE HAND?

"Ik voel me soms ineens zo verdrietig. En/of ik barst in huilen uit. Dat hoort gewoon bij de overgang waar ik sinds kort in zit. Ik ben kennelijk gevoelig voor het dalen van mijn oestrogeenproductie."

2 WIL JE ERGENS OVER PRATEN?

"Ik ben niet zozeer verdrietig om iets of iemand. Ik voel me verdrietig. Dat hoort gewoon bij de overgang waar ik sinds kort in zit. Laat me maar even uithuilen."

3 HUIL MAAR EENS EVEN LEKKER UIT, DAT HELPT ALTIJD!

"Dankjewel. Dit hoort gewoon bij de overgang waar ik sinds kort in zit. Het gevoel moet er kennelijk gewoon even uit."

4 GA HULP VRAGEN ALS JE (STEEDS) ZO VERDRIETIG BENT

"Dankjewel voor je advies. Dit gevoel hoort gewoon bij de overgang waar ik sinds kort in zit. Als het me belemmert in mijn dagelijkse bezigheden of op mijn werk, dan ga ik inderdaad hulplijnen inschakelen."

5 JE HEBT HET OOK ZO MOEILIK MET JE...

"Dat kan een rol spelen. Stemningswisselingen horen gewoon bij de overgang waar ik sinds kort in zit. Ik ben kennelijk gevoelig voor het dalen van mijn oestrogeenproductie."