

# VENDÉGSZERKESZTŐI ELŐSZÓ. EGY ÁTMENET SOK ARCA: A MENOPAUZA BIOLÓGIAI ÉS PSZICHOSZOCIÁLIS DIMENZIÓI



GAÁL Zsófia Anna

Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet,  
HUN-REN Természettudományi Kutatóközpont  
gaal.zsofia.anna@ttk.hu

BERÁN Eszter

PPKE BTK Pszichológiai Intézet  
beran.eszter@btk.ppke.hu

KENGYEL Judit Gabriella

ELTE PPK Pedagógiai és Pszichológiai Intézet  
kengyel.gabriella@ppk.elte.hu

*„Az öregedés nem az elvesztett fiatalság, hanem a lehetőségek és az erő új szakasza.”*  
Betty Friedan (1921–2006, író, aktivista, feminista)

A menopauza a női életút természetes, ugyanakkor sok szempontból kritikus átmeneti szakasza, amely a reprodukív időszak lezárását jelzi, és jelentős biológiai, pszichológiai és társadalmi változásokkal jár együtt. Definíció szerint a menopauza az utolsó menstruáció időpontját jelenti, amely csak utólag, 12 egymást követő hónap vérzésmentesség után állapítható meg. A hozzá kapcsolódó változások azonban egy elhúzódó, több éven át zajló folyamat részei, amely a perimenopauzától a posztmenopauzáig tartó időszakot foglalja magában, és változatos tüneti mintázatokkal jár együtt.

A változókör jelentőségét jól mutatja, hogy globálisan több százmillió, Magyarországon pedig mintegy két és fél millió nő érint. A menopauzával kapcsolatos tudományos és társadalmi diskurzus sokáig elsősorban biológiai és klinikai szempontokra szorítkozott. Az elmúlt években ugyanakkor egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy a menopauza nem pusztán hormonális változások sorozata, hanem komplex biopszichoszociális jelenség, amelyben a neurobiológiai folyamatok, a kognitív működés, a pszichés alkalmazkodás és a kulturális kontextus szorosan összefonódnak. A menopauzával

kapcsolatos kutatások alakulása illeszkedik ahhoz a tágabb tudományos trendhez, amely a női biológiát és a nőket érintő kérdéseket hosszú időn keresztül a perifériára szorította. A menopauzális átmenetre a kutatások főként deficitfókuszúan tekintettek, amelyet általában az időskor, de különösen a nők idősödésének kulturális leértékelése magyaráz, az életszakaszváltozással járó protektív faktorok, erőforrások és potenciális pozitív következmények és kimenetek feltárása még további hiányterületeket jelentenek. Jelen különszám kutatásai mind rámutatnak célcsoportunk, a 45–55 év közötti nők pszichológiai támogatásának kiemelt fontosságára.

A nemzetközi kutatás jelenlegi állása kettős képet mutat. Egyrészt jelentős előrelépések történtek a hormonális változások idegrendszeri és kognitív hatásainak feltárásában: egyre több adat áll rendelkezésre arról, hogy az ösztrogén- és progeszteronszint változása miként befolyásolja az agyi hálózatok működését, a kognitív teljesítményt és a mentális egészséget. Másrészt továbbra is jelentős hiányosságok tapasztalhatók a középkorú populáció vizsgálatában, különösen az egyéni különbségek és a kontextuális tényezők integrált értelmezésében. E hiányosságok részben módszertani természetűek: a menopauzális átmenet vizsgálata eleve heterogén populációval dolgozik, amelyben a biológiai státusz, az életkor, a pszichés állapot és a szociokulturális háttér összetett módon fonódik össze. A csoportok egyértelmű elkülönítése ezért gyakran nehéz, a nagymintás vizsgálatok esetében pedig a mérési idő és módszertani korlátok sokszor nem teszik lehetővé kellően érzékeny mutatók alkalmazását.

Különösen fontos felismerés, hogy a menopauzával összefüggő kognitív és pszichés változások nem egységesek: a nők egy része alig tapasztal változást, míg másoknál jelentős nehézségek jelentkeznek. Ez arra utal, hogy a hormonális folyamatok hatása erősen moderált, és szoros kölcsönhatásban áll pszichológiai, életmódbeli és társadalmi tényezőkkel.

A jelen különszám elsődleges célja, hogy ezt a komplexitást több szinten ragadja meg, és különböző megközelítéseket integrálva adjon átfogó képet a menopauza kutatásának aktuális állásáról.

Ugyanakkor azt is meg kell említenünk, hogy Magyarországon a menopauza pszichológiai szempontú kutatása csak nemrégiben vette kezdetét, emiatt kevés korábbi szakirodalom foglalkozik a magyar női populációval ebből a nézőpontból. A jelen különszám második célja, hogy olyan empirikus tanulmányokat adjon közre, amelyek specifikusan a magyar populációval foglalkoznak.

A kötet első tanulmánya (Sámuel Dániel és munkatársai) a menopauzális tünetek és életminőség mérésének módszertani alapjait tárgyalja, bemutatva a Menopause Rating Scale (MRS) és a Menopause Specific Quality of Life Questionnaire (MENQOL) kérdőív magyar adaptációját. Ezeket a skálákat széles körben használja a nemzetközi szakirodalom, számos nyelvre lefordították már őket. Ez a munka alapvető jelentőségű, mivel megbízható mérőeszközök nélkül a menopauzával kapcsolatos, a magyar populáción végzett kutatások értelmezése és összehasonlíthatósága is korlátozott.

Ezt követően Horváth Orsolya és munkatársai nagymintás vizsgálata a menopauza különböző szakaszaiban megfigyelhető kognitív működést elemzi, férfi kontrollcsoport

bevonásával. Eredményeik rávilágítanak arra, hogy a menopauza hatása a kognitív teljesítményre nem egységes, és jelentős szerepet játszanak benne a pszichológiai, demográfiai és hormonális tényezők, valamint az egyéni különbségek.

A kötet harmadik tanulmánya (Gaál Zsófia Anna és munkatársai) a menopauza idegrendszeri mechanizmusait vizsgálja, különös tekintettel a hormonterápia hatásaira. EEG-alapú elemzések segítségével mutatja be, hogy a hormonális beavatkozás miként befolyásolhatja az agyi dinamika komplexitását és a kognitív működést, hozzájárulva az adaptív idegrendszeri működés fenntartásához.

A következő tanulmány (Csonka Benigna és munkatársai) a menopauza szubjektív megélésére fókuszál, különösen az identitáskriszis és a generativitás összefüggésében. Eredményeik szerint a menopauzális tünetek intenzitása összefügg az életszakaszváltáshoz köthető normatív krízis megjelenésével, ami rávilágít arra, hogy a változókor nemcsak biológiai, hanem mély pszichológiai átalakulások időszaka is.

Badacsonyi Jácinta és munkatársai áttekintése tovább tágítja a perspektívát, bemutatva azon aktuális kultúrközi kutatásokat, melyek a menopauza kulturális szempontú áttekintését tüzték ki célul. Elemzésük rámutat arra, hogy a menopauza megélése jelentős kulturális különbségeket mutat. A menopauzális átmenet és az életszakaszváltás értelmezése, valamint a tünetek pszichés hatása nagymértékben függ a társadalmi kontextustól, az adott kultúra attitűdjétől, valamint az adott kultúrában normatív életkori és nemi szerepektől.

A következő tanulmány (Kengyel Gabriella és munkatársai) a menopauza és nemi-szerep orientáció összefüggéseivel foglalkozik. A menopauzális átmenet során azt vizsgálták, hogy a progresszív, illetve a hagyományos nemi szerepattitűdők miként befolyásolják a generativitás megélését, az identitás változását, az átmenettel való pszichés megküzdés sikerességét és a menopauzális tünetekhez való viszonyt.

A kötet záró tanulmánya (Zákány Laura és munkatársai) egy speciális, klinikai szempontból kiemelten fontos területet vizsgál: a menopauza és a bipoláris zavar kapcsolatát. Az áttekintés rávilágít arra, hogy a hormonális változások különösen sérülékeny populációkban eltérő módon befolyásolhatják a pszichés állapotot, és hangsúlyozza a személyre szabott kezelési megközelítések szükségességét.

Összességében a különszám tanulmányai egy közös irányba mutatnak: a menopauza nem érthető meg egyetlen szinten. A biológiai folyamatok, az idegrendszeri működés, a kognitív teljesítmény, a pszichés alkalmazkodás és a társadalmi-kulturális környezet egymással kölcsönhatásban formálják a változókor tapasztalatát. A jövő kutatásainak egyik legfontosabb kihívása e különböző szintek integrációja, valamint az egyéni különbségek jobb megértése, amely lehetővé teheti a célzott, személyre szabott intervenciók kidolgozását. Ez a különszám ehhez az integratív szemlélethez kíván hozzájárulni.

E kutatások egyúttal hozzájárulhatnak a változókorban lévő nők pszichológiai támogatásának erősítéséhez, a menopauzális tünetek és a segítségkérés normalizálásához, valamint az életszakasz-átmenet körül zajló, progresszív társadalmi diskurzus formálásához.