

سنّ اليأس وما قبل سنّ اليأس أيضاً لست وحدكِ

يمكن لسنّ اليأس ومرحلة ما
قبل سنّ اليأس أن يؤثرًا على
جسمكِ ومزاجكِ ونومكِ.

قد تشمل الأعراض الشائعة ما يلي

- الهبات الساخنة
- اضطرابات النوم
- القلق أو انخفاض المزاج
- ضبابية التفكير
- تغيّرات في الدورة الشهرية

الدعم متاح

تحدّثي إلى فريق الاستقبال
في عيادة طبيبك العام واسألي
عن دعم سنّ اليأس.

أنتِ لا تضيّعين وقت أحد

#YoureNotAlone
#SheffieldHealth

Arabic

