



上图：英剧《伦敦生活》中关于女性更年期的经典发言令人印象深刻。

想聊聊在空荡荡的身体与空荡荡的生活之间，更年期的女性该如何安放自己，摆脱抑郁，获得失去荷尔蒙的快乐？

从“崩溃边缘” 到“重启人生”

2015年，对49岁的木兰来说，是“天塌下来”的日子。彼时的她，正被子宫肌瘤症、子宫肌瘤缠上，一场突如其来的大出血，让她躺在医院做了止血性刮宫手术。身体还没恢

复，家里的变故、医院里“要么切子宫，要么打促绝经针”的诊断建议，像一座座大山压得她喘不过气。

“医生说，打针能让我提前绝经，激素稳定了，妇科问题就好了。”木兰记得很清楚，那针每个月打一次，打了两三个月后，她发现自己的情绪越来越糟——吃不下饭，整夜睡不着，独自枯坐在客厅的沙发上唉声叹气，白天则像个“木头人”一样走在路上，在单位更是接二连三地忘事情，甚至连自己熟悉的人都认不出来，

而她之前最引以为傲的就是自己超强的记忆力。后来她才知道，那种治疗针会加重抑郁，“就像身体里的多巴胺被抽走了，连笑都觉得费力”。

木兰说当时并不知道一些女性会经历闭经抑郁。她觉得像她那样开朗乐观的人怎么可能抑郁呢！可是，事实上这个阶段的女性工作压力最大，孩子又处在青春期，需要母亲投入更多的时间和精力，木兰深深地感受到孤立、无助，“你所有的不开心，所有的焦虑、烦躁，都是你应该自己处理的问题，我得不到