

更年期不是衰老，是大脑的能量危机



①

忘记关火

②

想不起名字

③

丢三落四

④

反应变慢

⑤

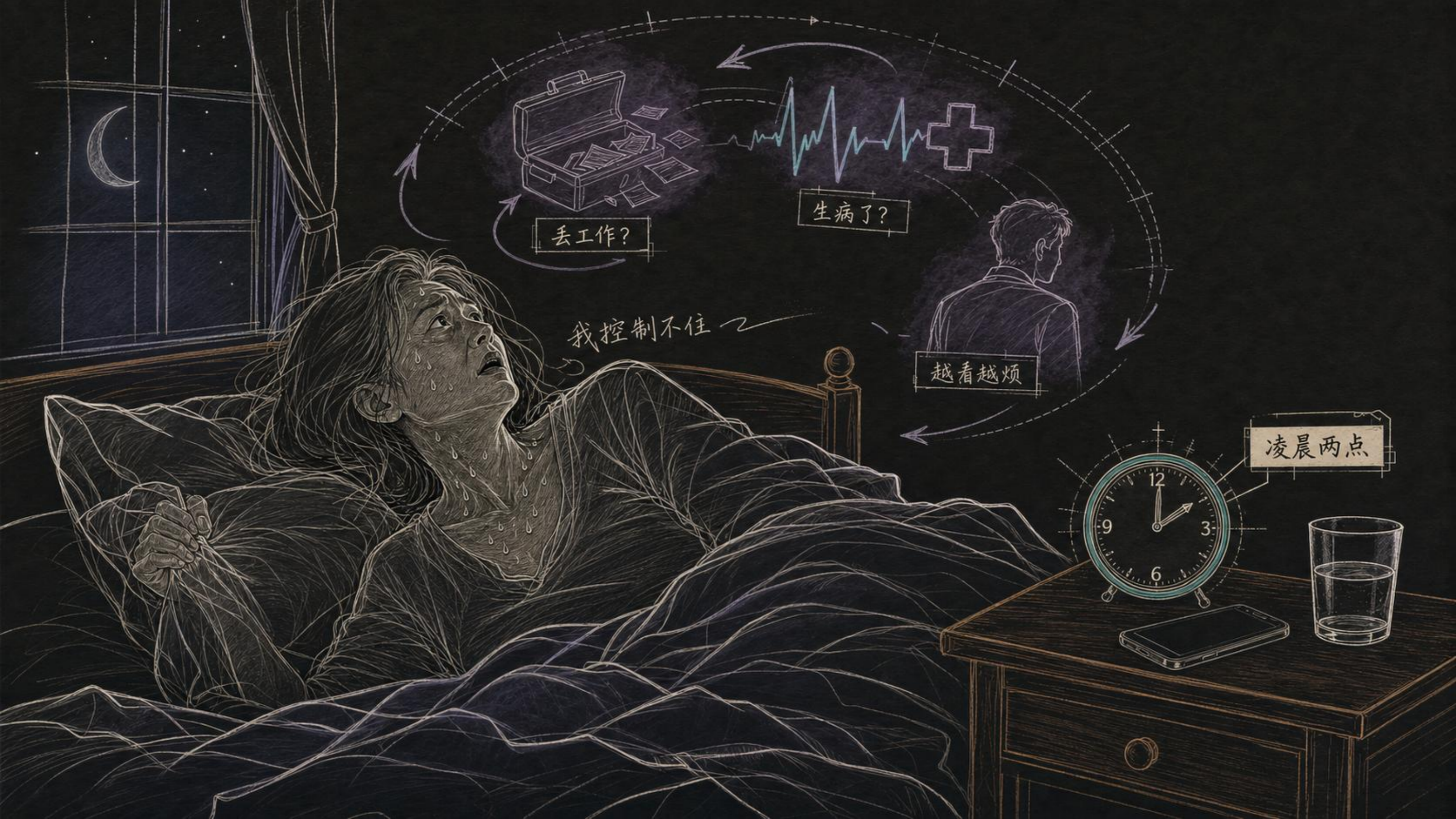
找不到词

⑥

思路中断

⑦

记忆空白



丢工作?

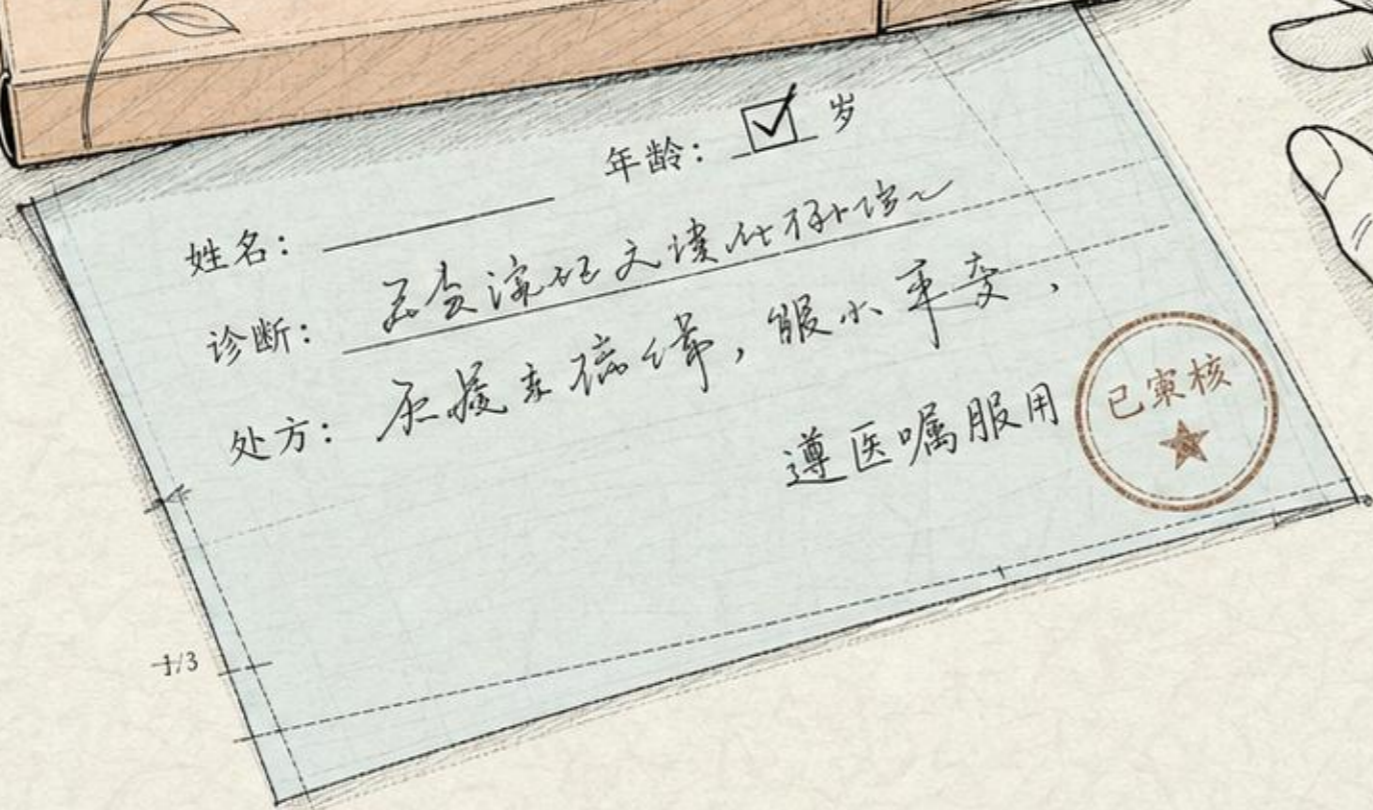
生病了?

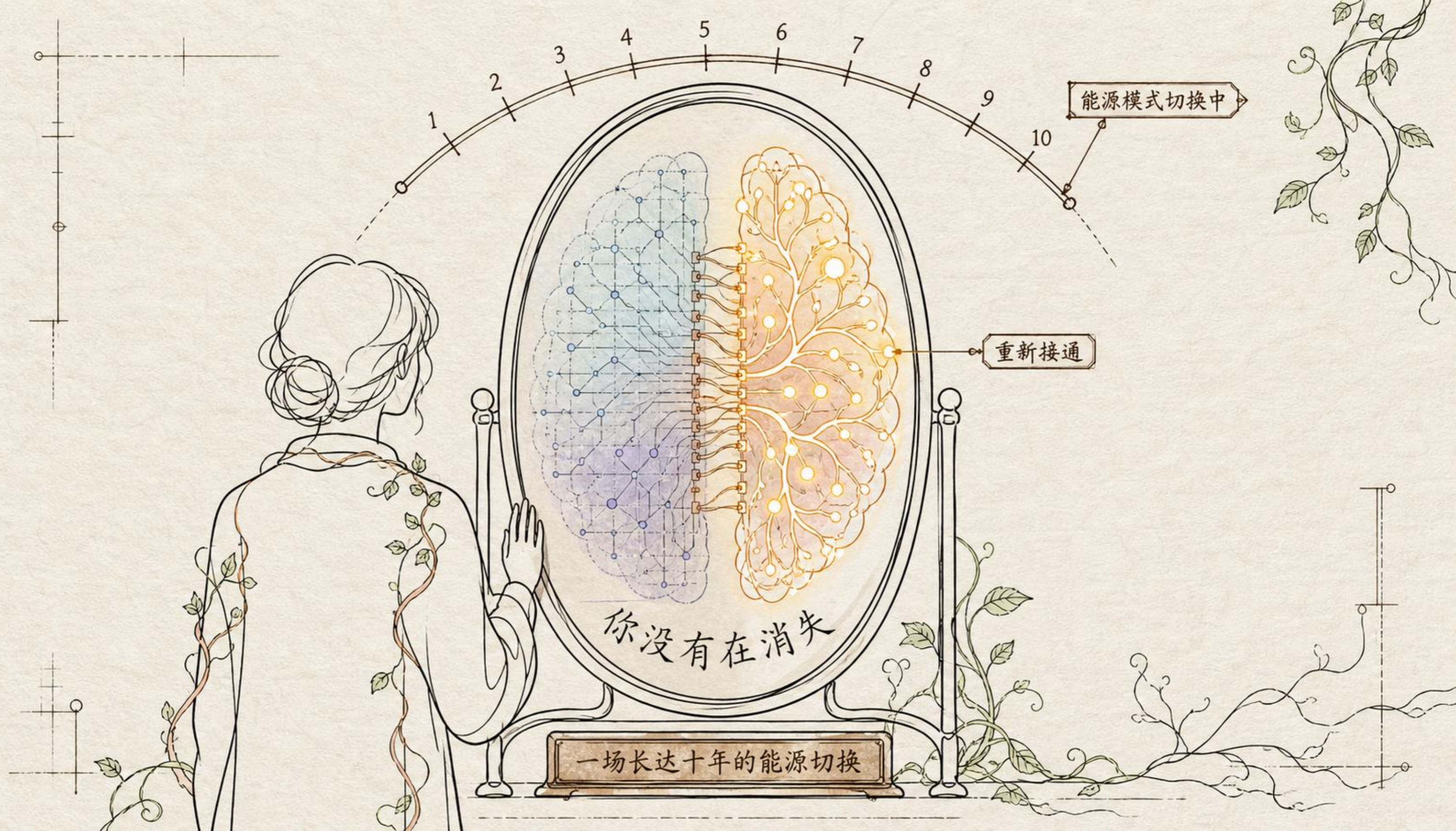
我控制不住

越看越烦

凌晨两点

我不是抑郁
我只是在一点点消失。



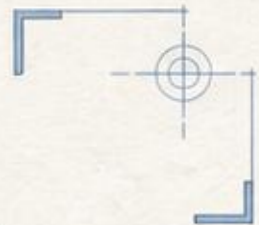
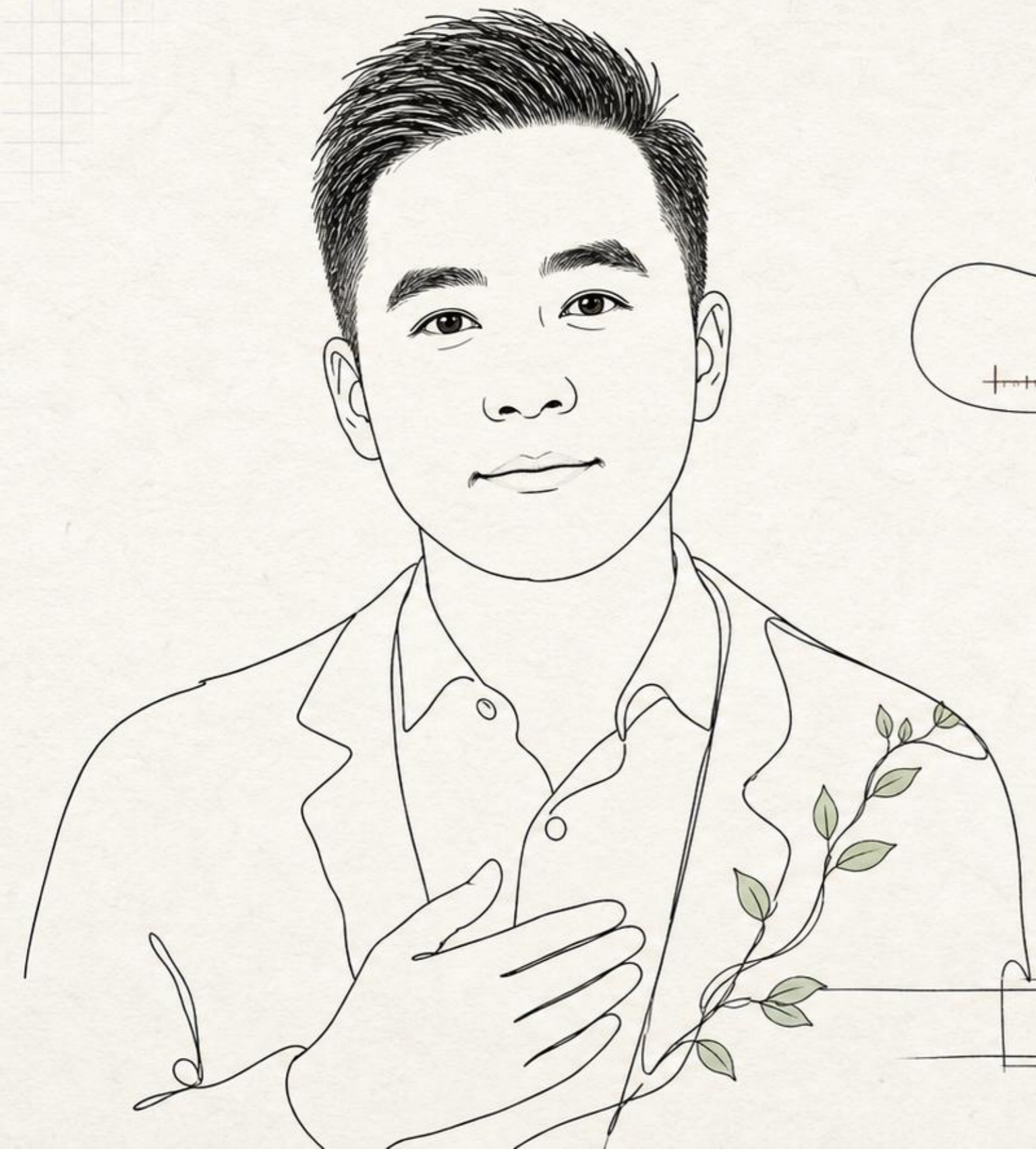


能源模式切换中

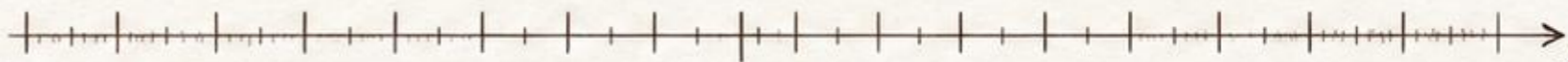
重新接通

你没有在消失

一场长达十年的能源切换



抑郁症 · 焦虑症 · 惊恐发作 · 双相 · 产后抑郁



围绝经期

俗称更年期

不是性格问题，是大脑化学



误解

常见说法

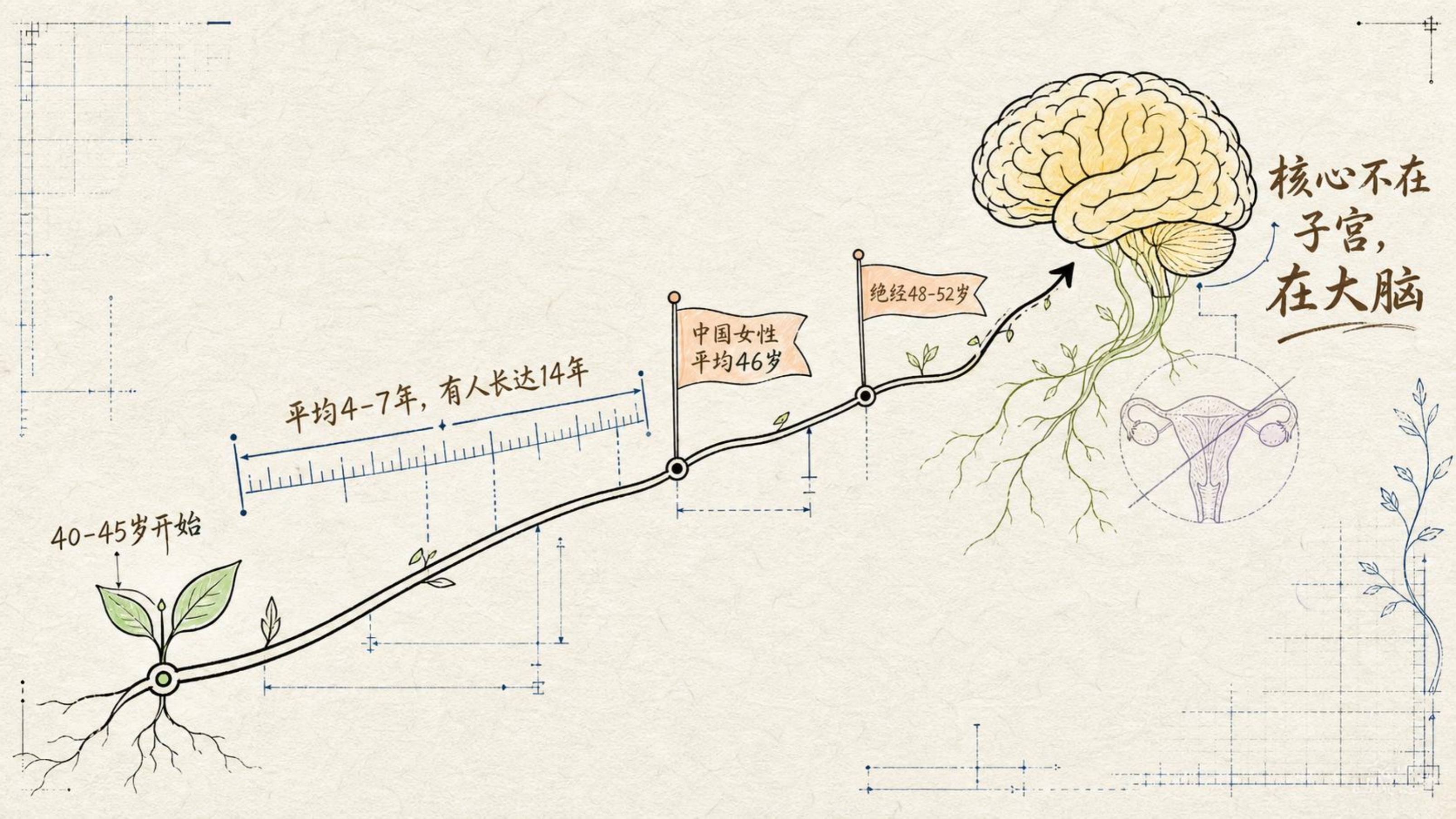
老了 月经停了
热一热就过去了



错的

认知有误

这个认知
是错的





退休仪式

旧认知框架

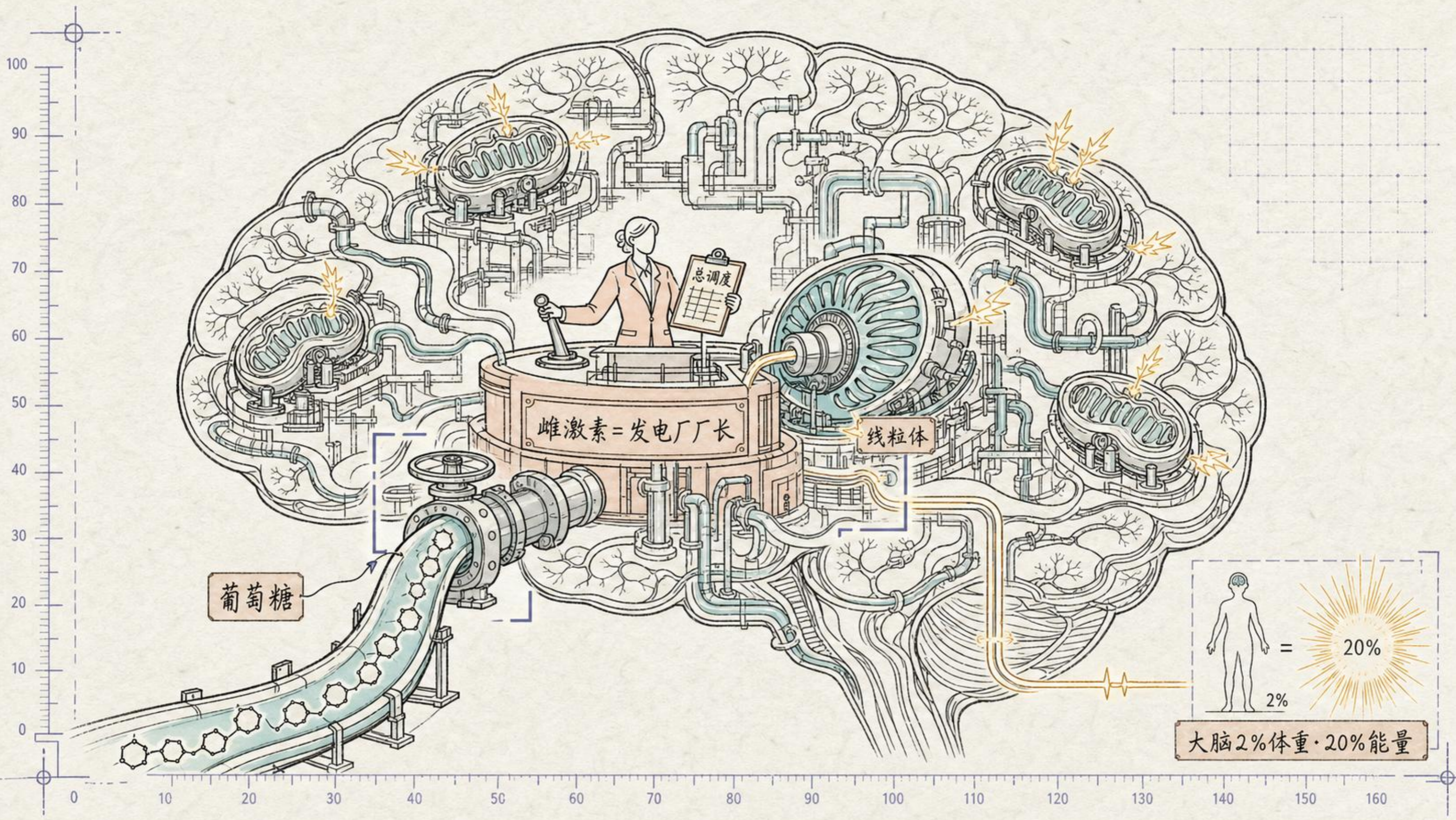
曾被认为是**生殖系统**的退休仪式



神经转变

本质真相

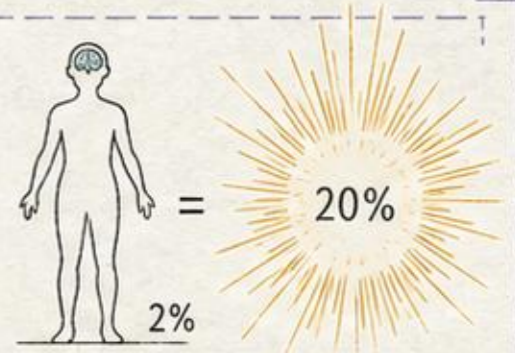
是**大脑**的系统级能源改造



葡萄糖

雌激素 = 发电厂厂长

线粒体



大脑2%体重·20%能量

过山车vs断崖



波动

围绝经期

雌激素忽高忽低
反复无常持续数年

VS

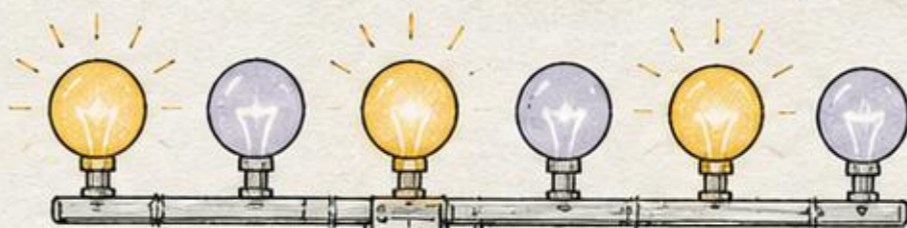
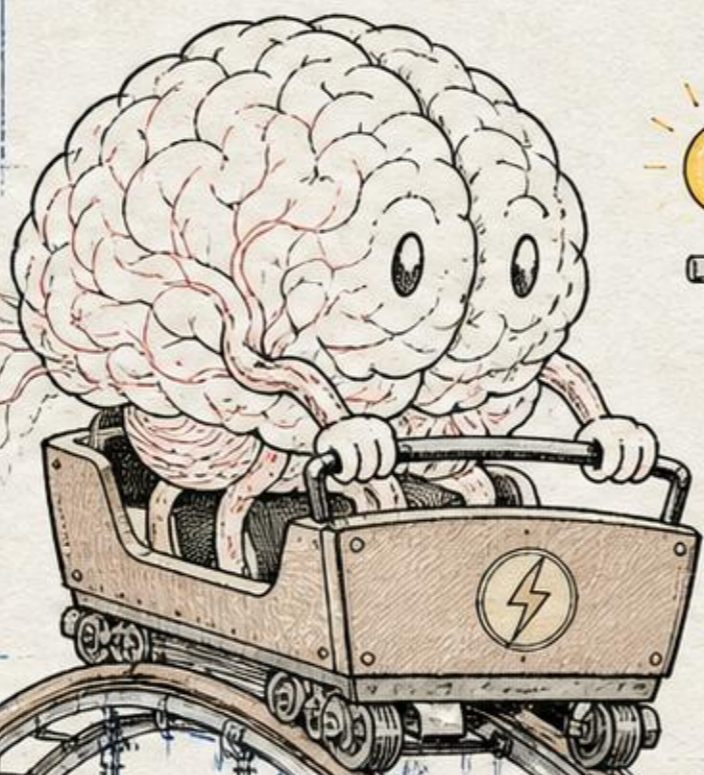


断崖

产后抑郁

48小时内
断崖式坠至近零

大脑的生物能危机



今天,燃料够吗?

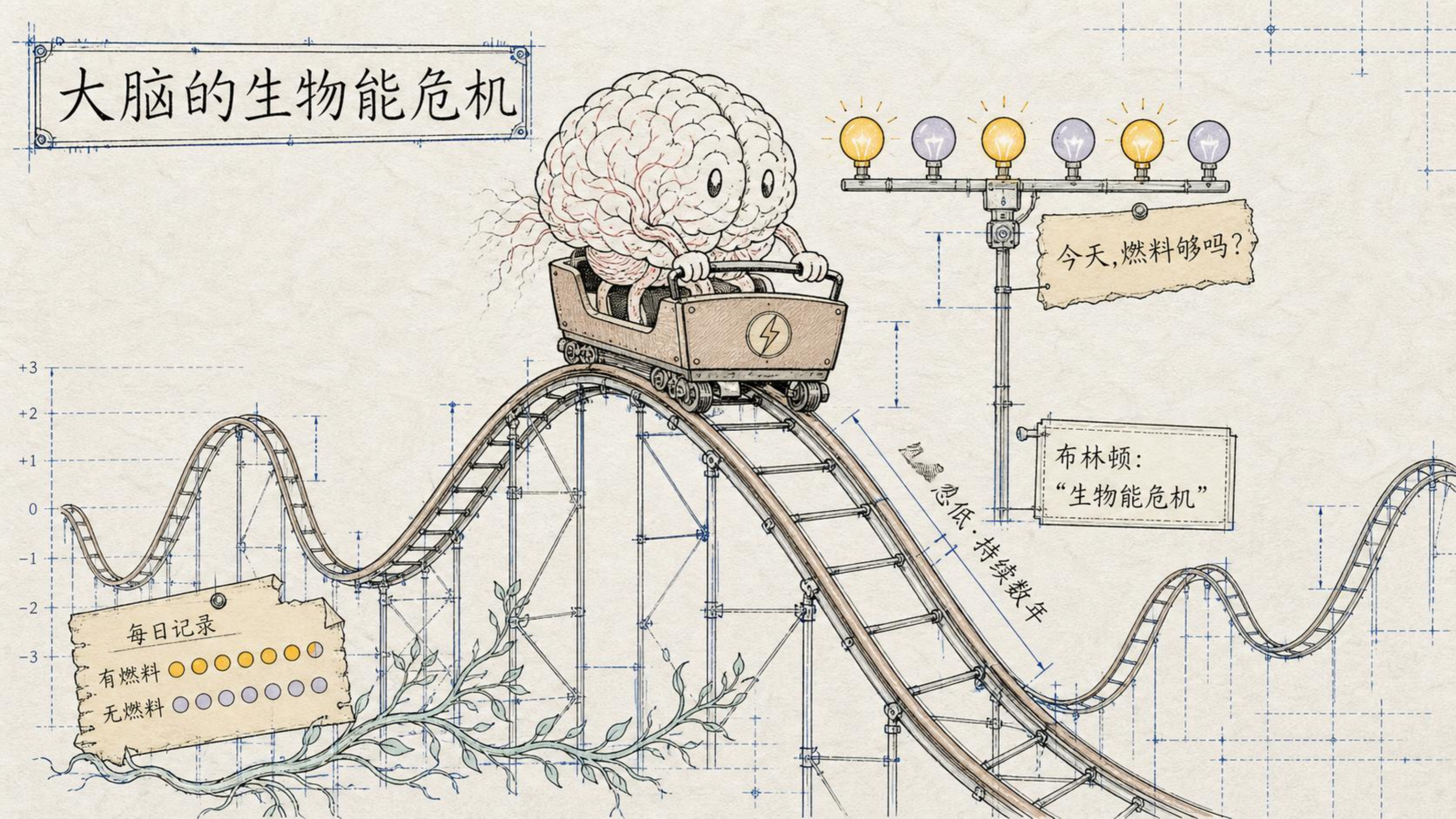
布林顿:
“生物能危机”

忽低·持续数年

每日记录

有燃料 ●●●●●●●●●●
无燃料 ●●●●●●●●●●

+3
+2
+1
0
-1
-2
-3



疯狂长天线捕捉稀薄信号



受体密度显著增加

受体越密
→
记忆越差·情绪越重

莫斯科尼·2024



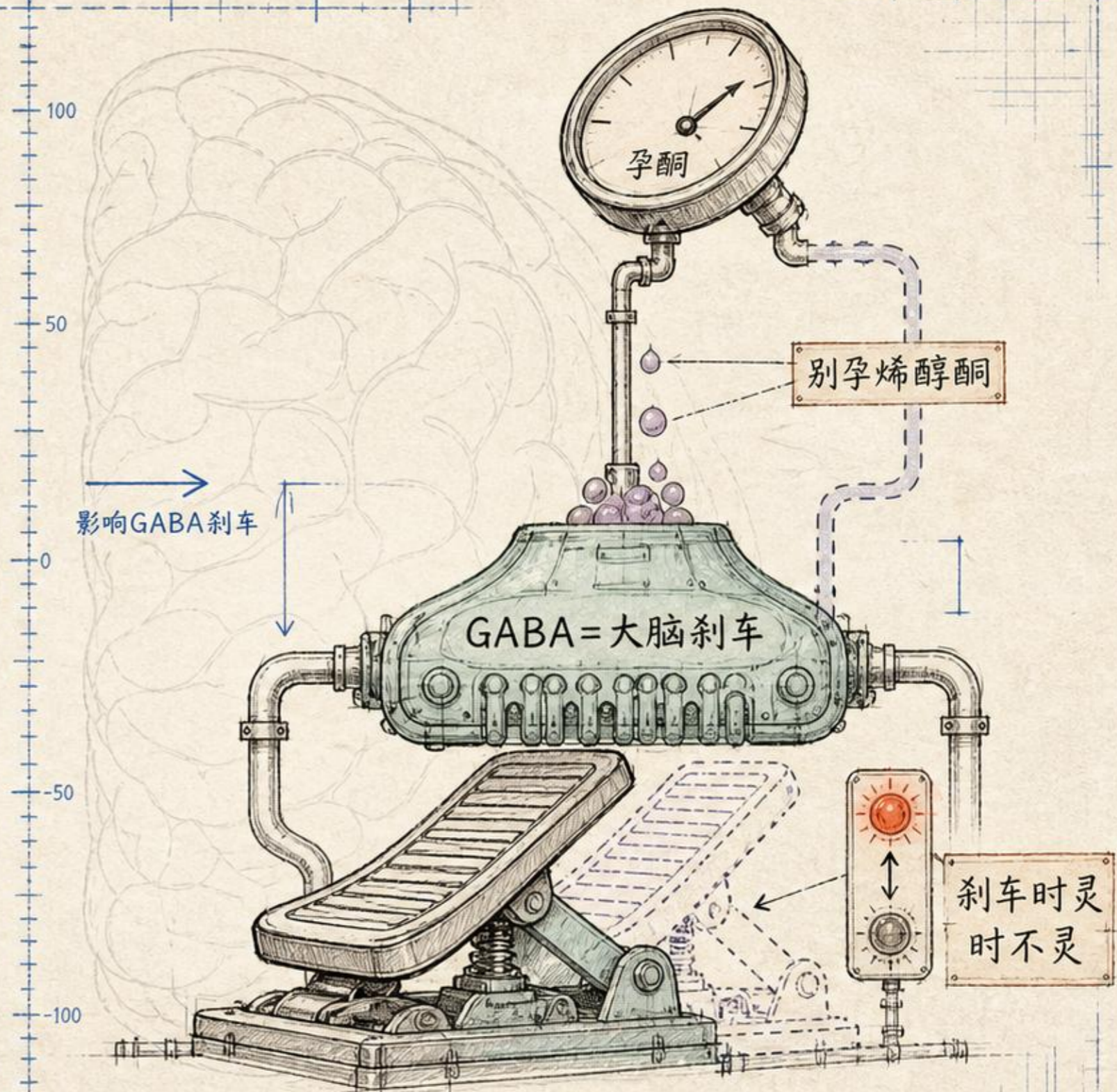
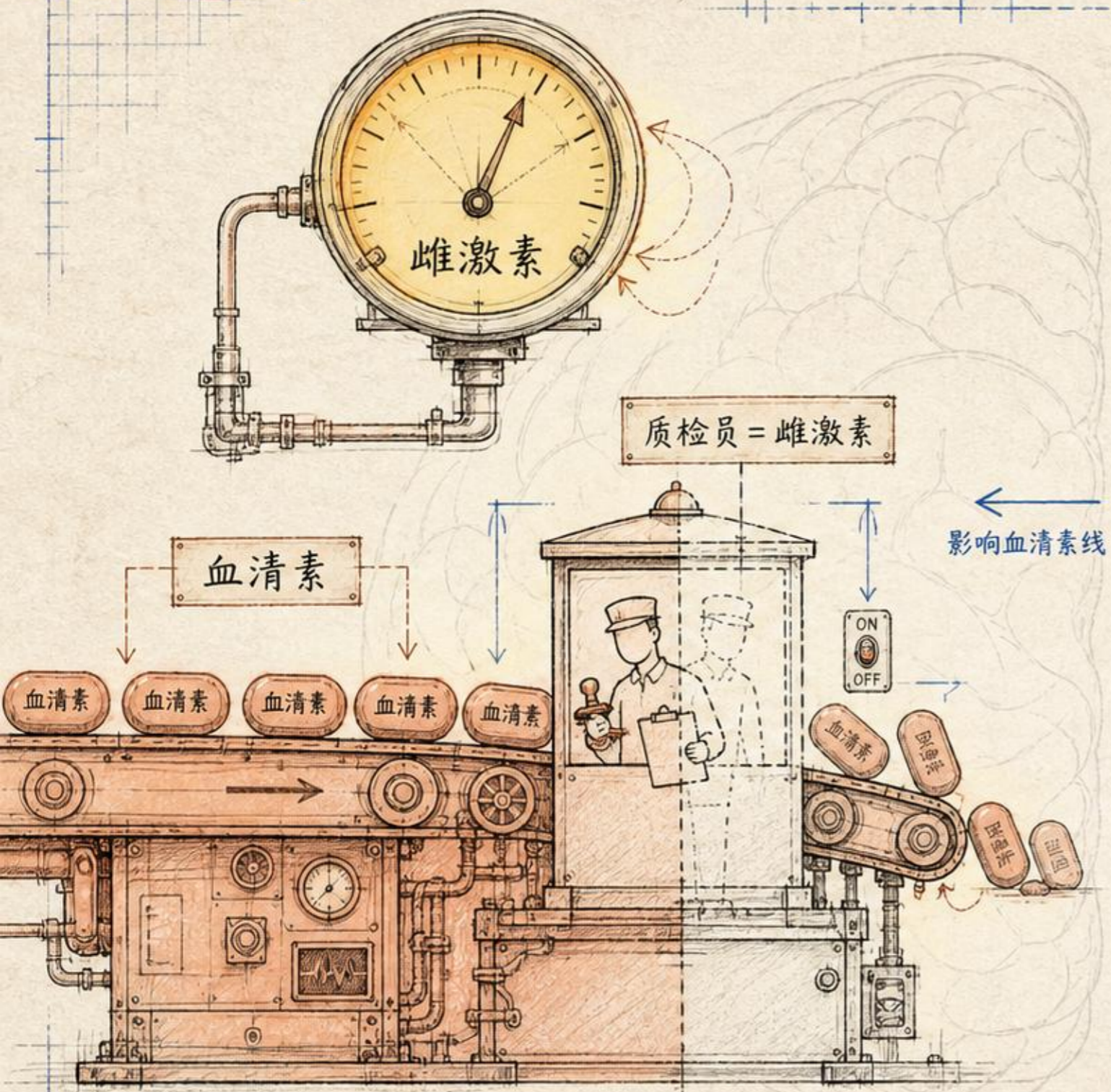
不是退化，是挣扎

三个情绪化学物质

它在挣扎。

维持运转





同源 雌激素混乱波动



血清素

血清素紊乱
情绪低落



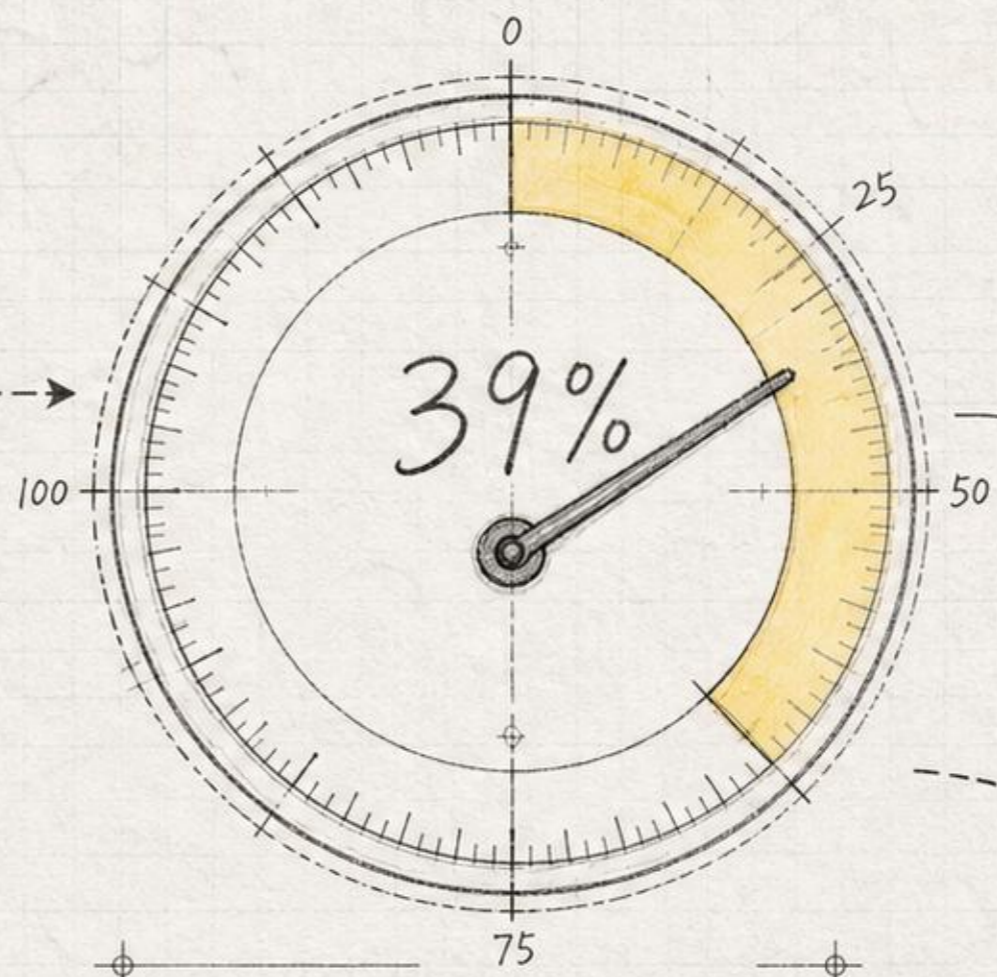
GABA

GABA失灵
焦虑失眠



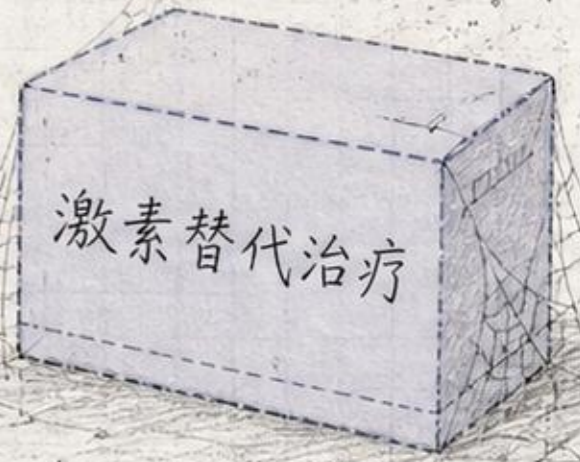
营养因子

分泌减少
记性变差



三分之一以上

39% 被开抗抑郁药





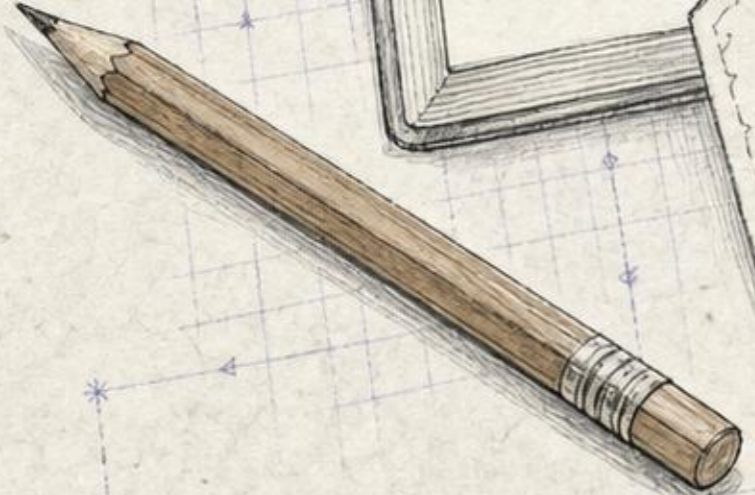
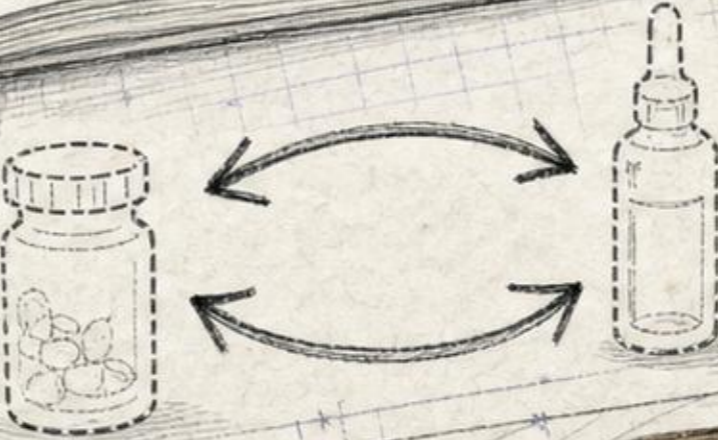
柳叶刀 · 2024

无证据表明更年期普遍增加抑郁风险



特定亚群：
重度潮热 ·
睡眠受扰 ·
抑郁病史

错误归因
会伤害女性



症状同病因异



原发

抑郁症

神经递质**原发故障**
失眠·情绪低落·退缩

VS



继发

围绝经期

激素波动**继发连锁**
失眠·情绪低落·退缩

语言学习 · 语言记忆

加工速度 · 注意力 · 工作记忆

脑雾：
像在水里走路

话到嘴边

想说的

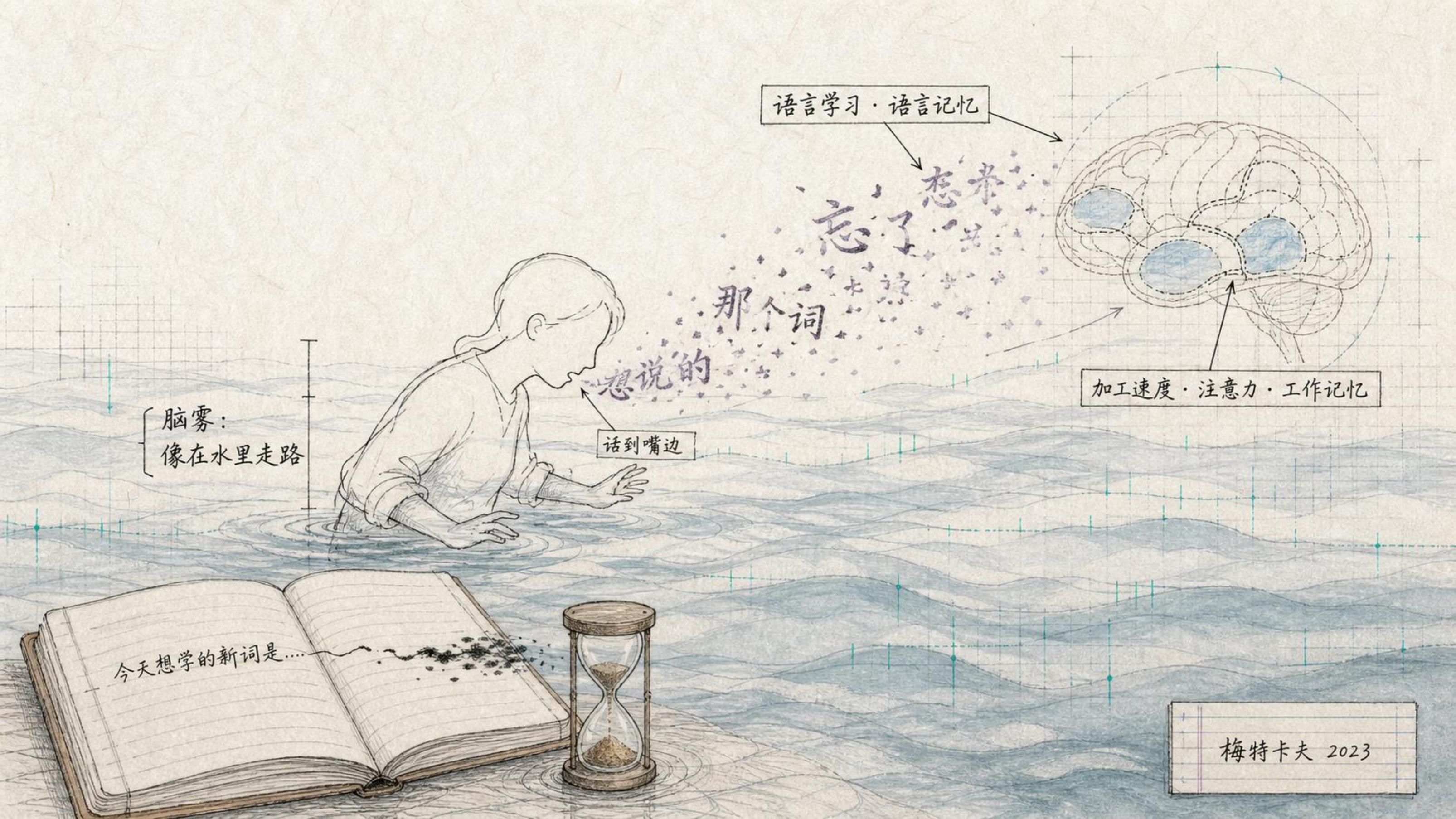
那个词

忘了

状态

今天想学的新词是……

梅特卡夫 2023



不衰退 是**重组**



变弱

部分减弱

认知表现
并非同一模式

与



变强

部分增强

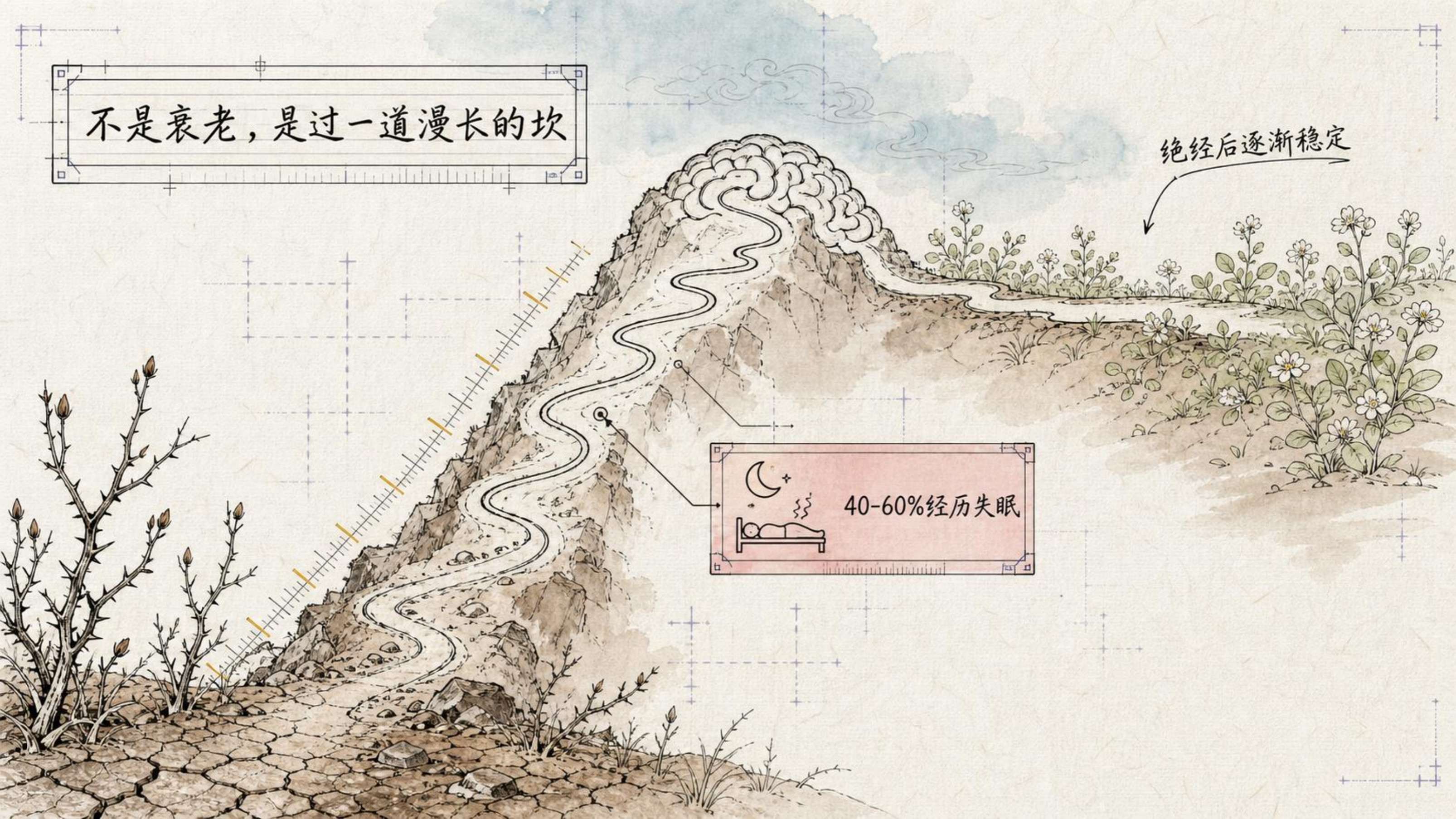
更像资源
重新分配

不是衰老，是过一道漫长的坎

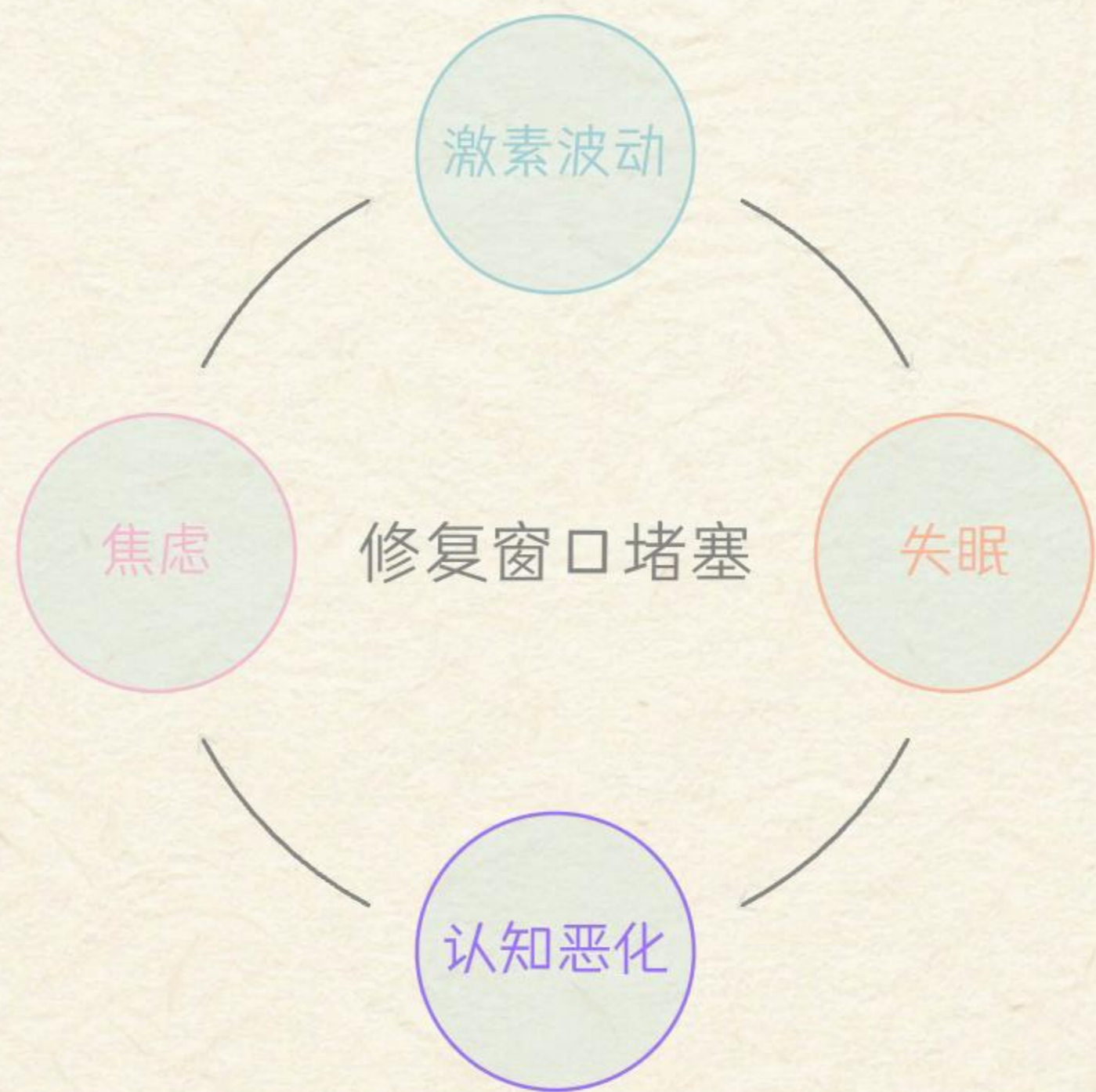
绝经后逐渐稳定



40-60%经历失眠



失眠循环



你更年期了吧？

不理性

暴躁

无理取闹

老了

更年期

更年期

>



标签的杀伤力比疾病本身还大



同一面墙



更年期

老了
是神经重组



矫情

产后抑郁
被叫**矫情**



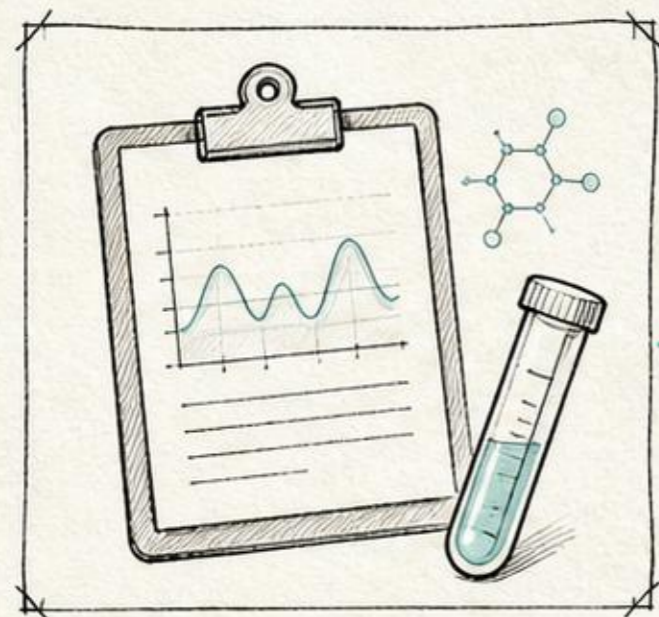
不够坚强

抑郁症
被叫**不够坚强**



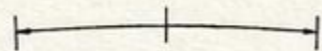
想太多

焦虑症
被叫**想太多**

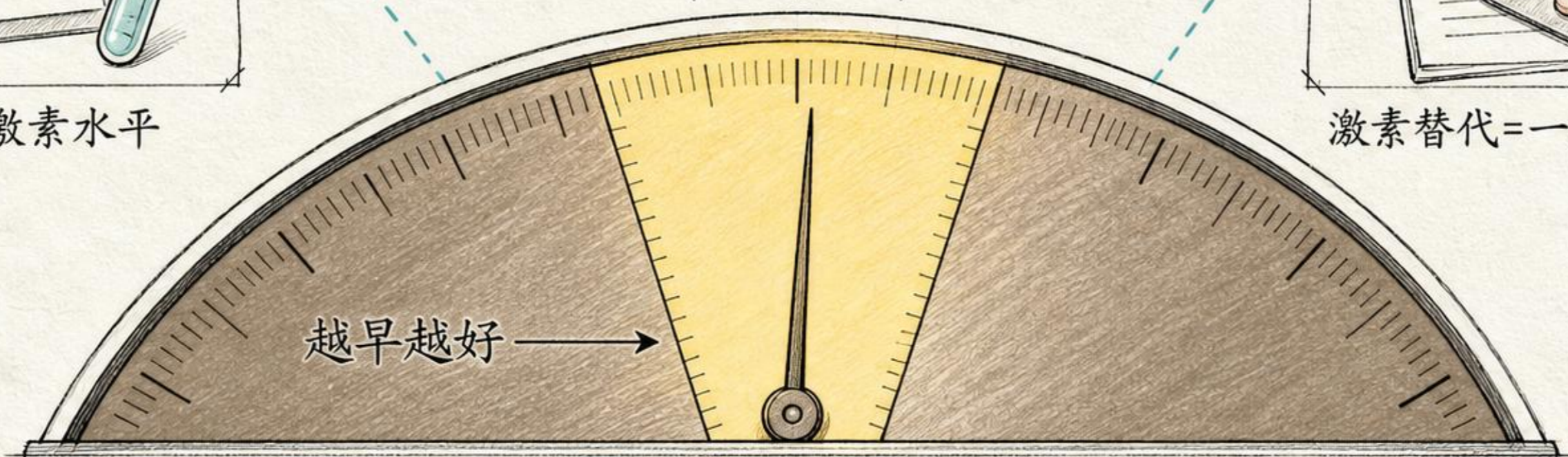


先检测激素水平

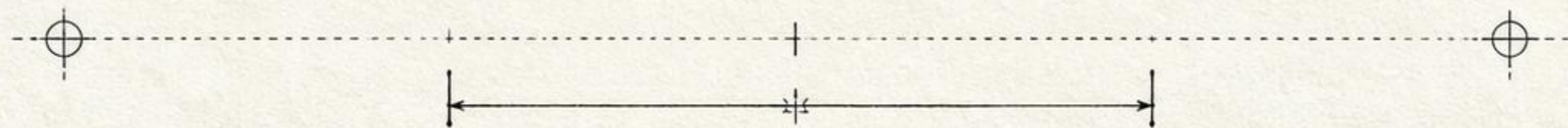
时间窗口



激素替代=一线治疗方案



越早越好 →



对策三四



运动

有氧运动

刺激**脑细胞化肥**分泌
接管雌激素管不了的事

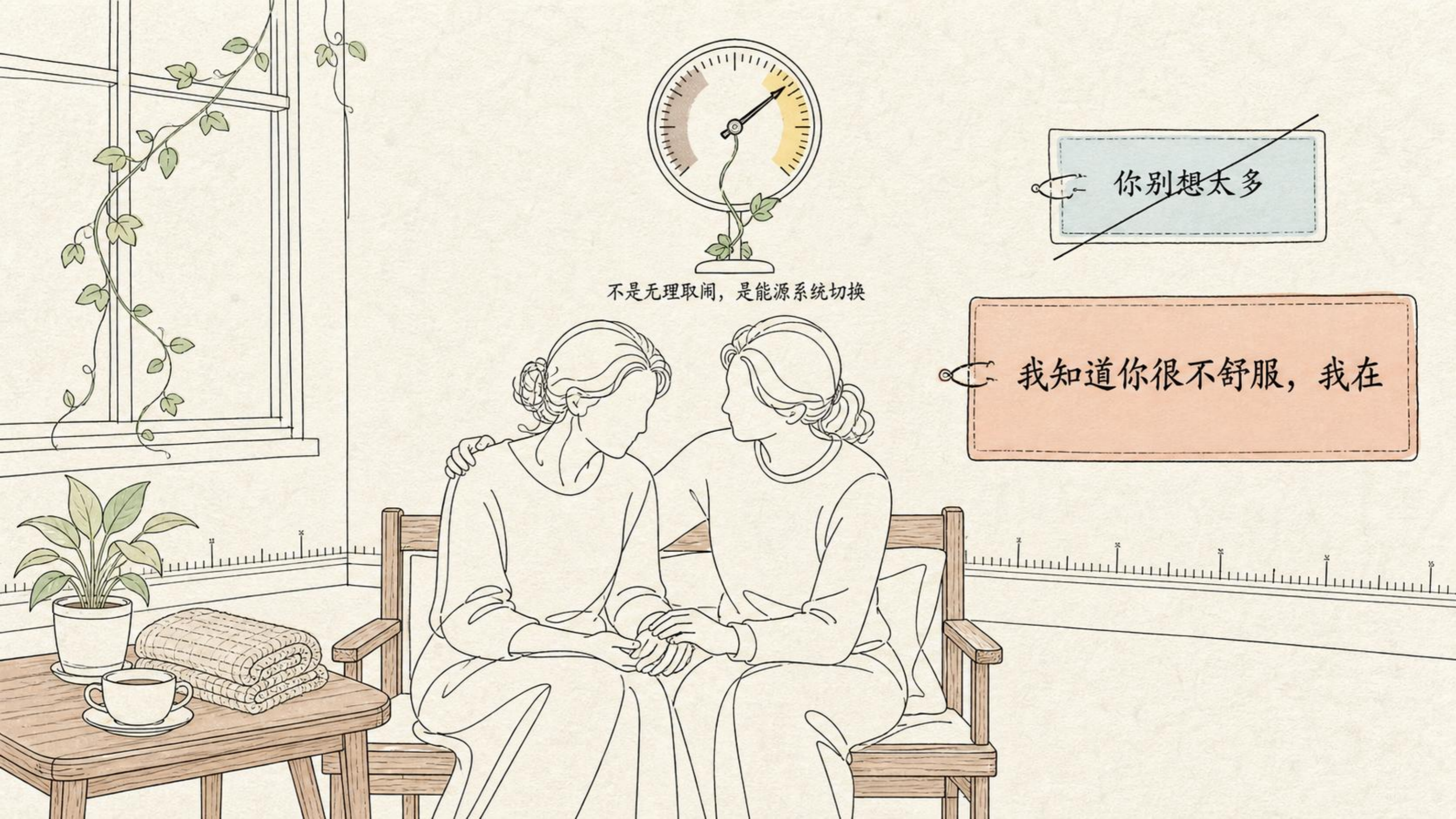
与



睡眠

深度睡眠

深度睡眠是**施工窗口**
堵窗口 → 改造失败



不是无理取闹，是能源系统切换

~~你别想太多~~

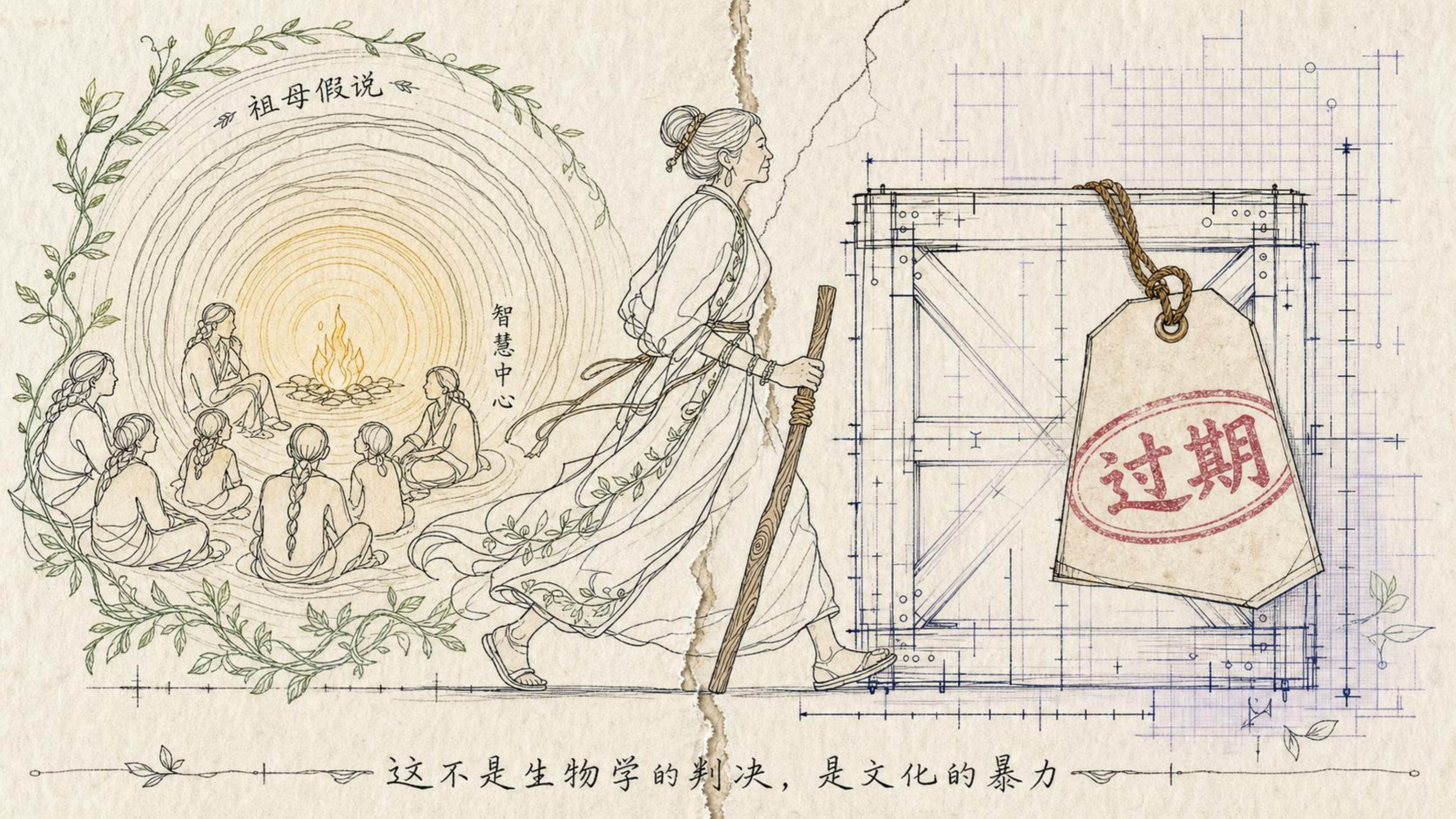
我知道你很不舒服，我在

祖母假说

智慧中心

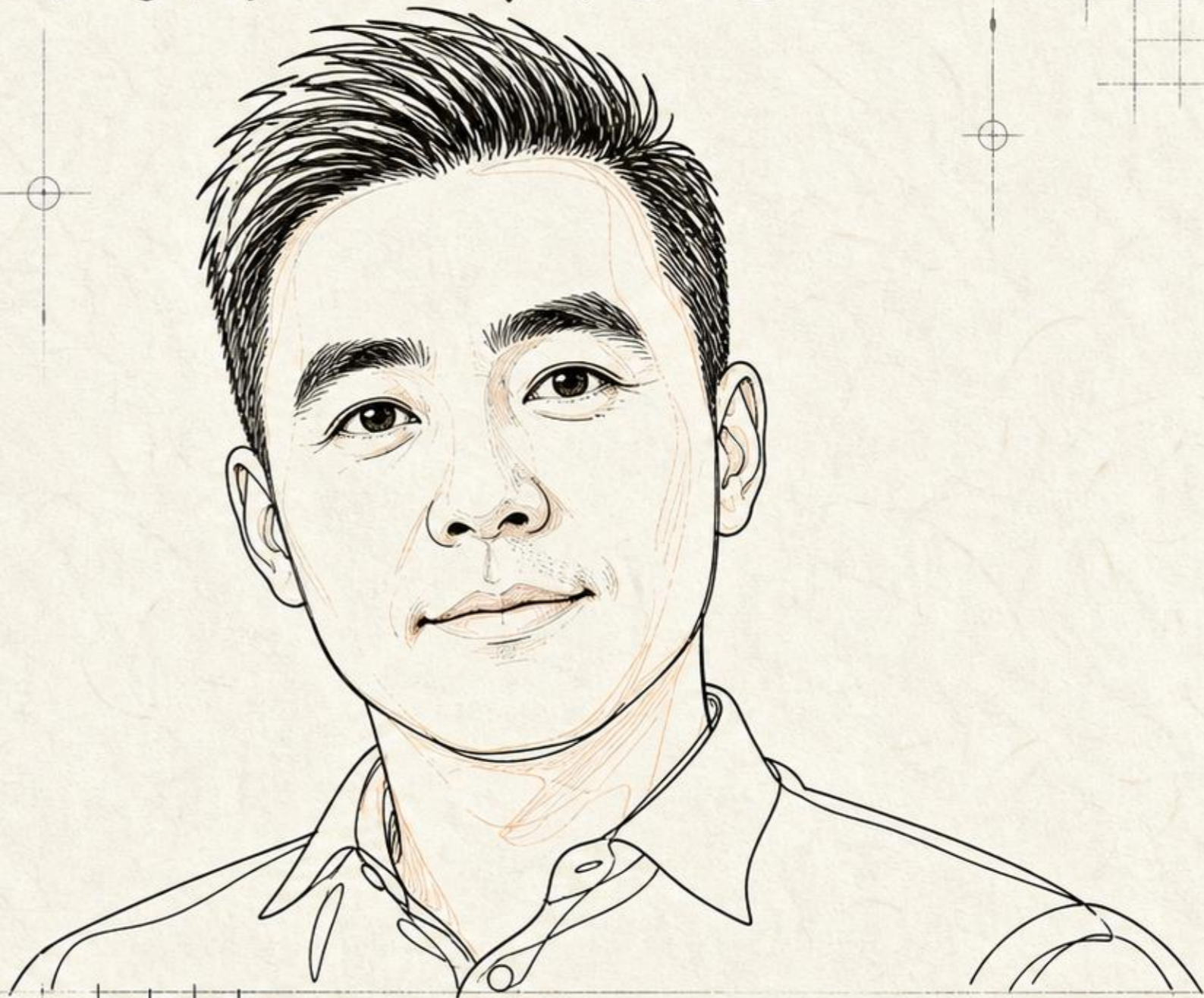
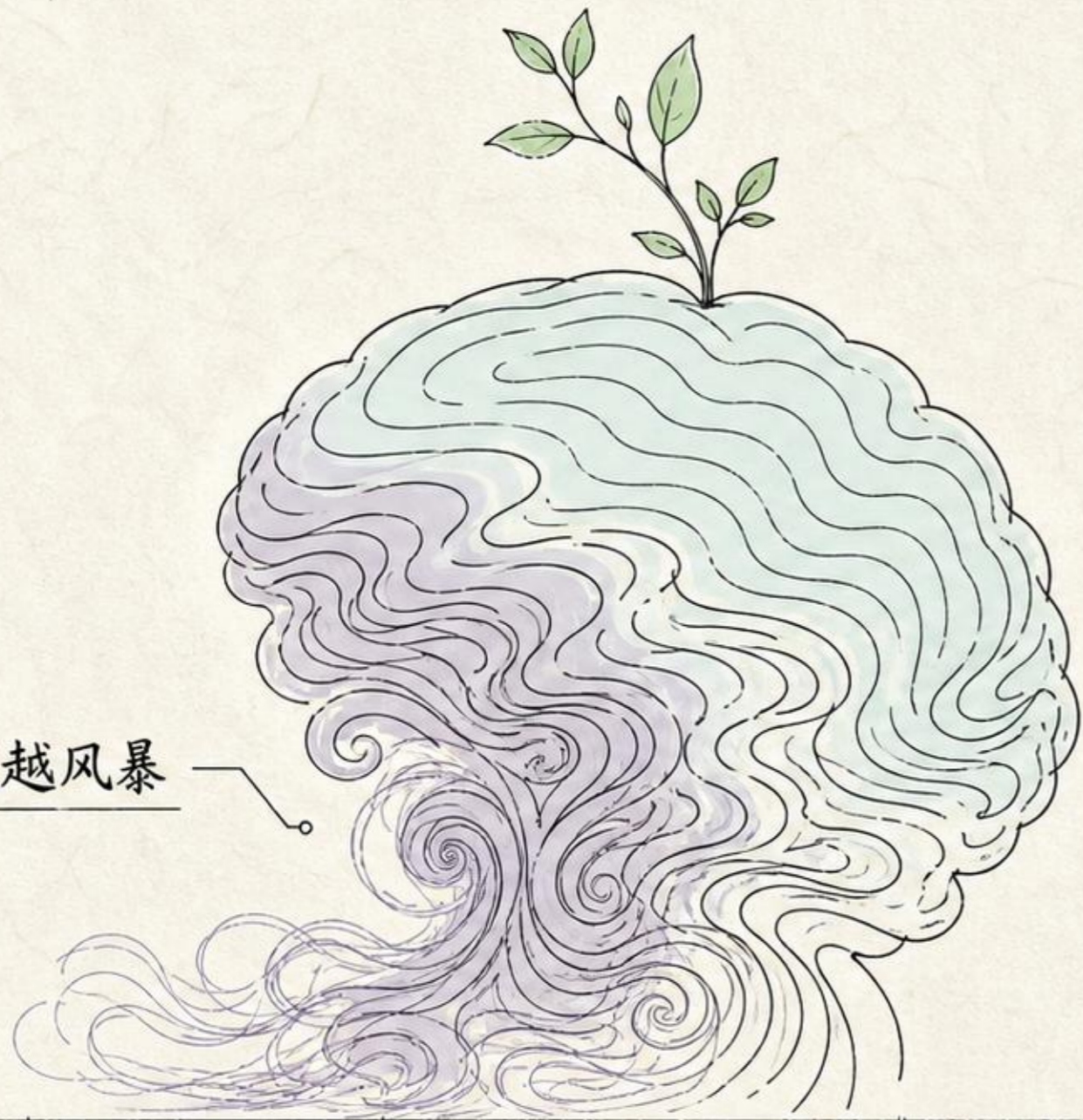
过期

这不是生物学的判决，是文化的暴力



终点不是衰败，是另一种稳态

穿越风暴



评论区告诉我

我是王利杰，我们下期见