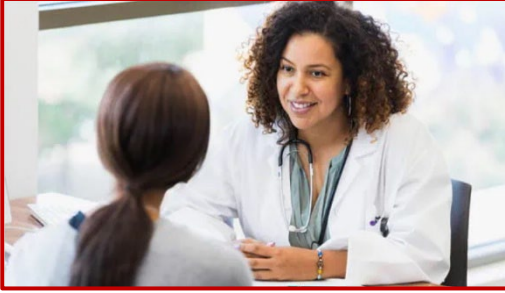


إنقطاع الطمث: ما هو وكيف تتعاملين معه؟



بحسب منظمة لتس توك مينوبوز (Let's Talk Menopause)، وهي منظمة أمريكية غير ربحية لنشر الوعي عن الإياس وإنقطاع الطمث، حوالي 6000 امرأة في الولايات المتحدة الأمريكية فقط، تبلغن يومياً مرحلة الإياس أو إنقطاع الطمث. ولا توجد حقيقة موحدة للتجربة والتحول البيولوجي التي تمر فيها النساء خلال هذه المرحلة. فكل امرأة لديها رحم، تمر في هذه المرحلة، والعديد منهن لا يمتلكن المعرفة حول الإياس وإنقطاع الطمث للتحدث مع أطبائهن، ناهيك عن أحبائهن أو أصحاب العمل.

تحدثنا إلى الدكتورة جيسكا روهر، أخصائية علم النفس السريري في مستشفى هيوستن ميثوديست والمتخصصة في صحة المرأة، لفهم كيف يمكن للمرأة أن تفهم المشاعر والتغيرات التي تمر بها، والخطوات المناسبة للشعور بالتمكين للتحدث مع أحبائها.

لماذا لا نتحدث عن الإياس وإنقطاع الطمث كما يجب؟

أظهر استطلاع للرأي أجري عام 2023 ونُشر في مجلة بي أم سي ومنز هيلث (BMC Women's Health)، أن معظم النساء لديهن معرفة محدودة عن انقطاع الطمث قبل سن الأربعين، وقالت أكثر من 80% من المستجيبات إنهن لم يتلقين أي تعليم عن مرحلة انقطاع الطمث أثناء الدراسة.

وبينما قد تتذكر الكثيرات عن الـ "محاضرة" التي تفلتها من والدتهن حول البلوغ، فإن المحادثة ربما لم تتضمن معلومات حول ما يحدث في الجسم أثناء مراحل الحيض، وما يحدث عندما تنتهي الدورة الشهرية في النهاية. ولا يوجد "حديث مماثل في وقت لاحق حول التحول البيولوجي الصعب لانقطاع الطمث.

وتقول د. روهر: "لا يشرح أحد حقيقة ما تفعله الهرمونات في أجسامنا، وأبها موجودة، وكيف تتغير عبر البلوغ، ومراحل دورتنا الشهرية وانقطاع الطمث. لذا غالباً ما أقدم محاضرات لنساء تتراوح أعمارهن بين 20 إلى 80 عاماً، وأضع مخططاً بسيطاً يوضح ما يحدث عبر مراحل دورتهن الشهرية، والكثيرات تلتقطن صور لهذه المواد لأنهم لم يروا ذلك من قبل".

وتضيف د. روهر: "هناك شعور بأن السبب الوحيد الذي يجعلك بحاجة إلى الاهتمام، هو ما يحدث في جسمك للحفاظ عليه نظيفاً، وهذا يحتاج إلى السرية، نحن نطلق عليه الدورة الشهرية، أو "ذلك الوقت من الشهر". لقد تم تعليمنا اجتماعياً إخفاء ما يحدث لأجسادنا".

وتؤكد د. روهر أن العديد من النساء قد ينتبهن أو يناقشن فتراتهن الشهرية فقط عندما يعتقدن أن هناك شيئاً غير طبيعي، أو عندما يحتجن إلى شيء من أجسادهن، مثل محاولة الحمل. يمكن أن يكون لذلك عواقب في المستقبل عند مواجهة أعراض انقطاع الطمث.

وتقول د. روهر أن الكثيرات لا يختبرن دورتهن الشهرية الطبيعية أبداً، حتى يحاولوا الإنجاب والحمل. وقد يتوقفون عن تناول وسائل منع الحمل لأول مرة منذ سنوات عديدة. ثم يبدأن في تتبع التبويض، أو يعانون من أعراض شديدة حول دورتهن الشهرية، ويطلب منهم الطبيب تتبعها. وتضيف "بالنسبة للعديد من النساء، اللواتي يبدأن في مرحلة الإياس أو إنقطاع الطمث، وأسألهن، "كيف هي دورتك الشهرية الطبيعية؟" ولا يعرفن كيف تجبن. إذن كيف يمكننا أن ندرك ما إذا كانت طبيعية أو غير طبيعية الآن؟".

بالإضافة إلى ذلك، تقول د. روهر إن هناك فكرة خاطئة مفادها أن انقطاع الطمث يحدث "للنساء الأكبر سناً" في أواخر الخمسينيات والستينيات من العمر. ومع ذلك، تصل النساء إلى مرحلة الإياس وإنقطاع الطمث في أعمار مختلفة، عادةً بين سن 45 و55 عاماً.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الأعراض التي تناقشها النساء غالباً، كالهبات الساخنة، وتقلبات المزاج، ومشاكل النوم، جميعها تحدث أثناء انقطاع الطمث. ويمكن أن تستمر هذه المرحلة من 4 إلى 10 سنوات قبل المرحلة النهائية. ولا تزال النساء قادرات على الحمل أثناء انقطاع الطمث وهن لازلن في أوج حياتهن، خلال إدارتهن لكل شيء من الوظائف، والأسر، ورعاية الأحباء المسنين، والكثير أيضاً.

وتقول د. روهر: "نحن ننجب الأطفال في وقت لاحق، ولدي الكثير من العملاء الذين يقولون، "لست متأكدة مما إذا كنت في انقطاع الطمث أو إذا كنت حاملاً، إذ كانت هذه الأعراض تحدث في جداول زمنية منفصلة، والآن بدأت تتداخل".

وتقول د. روهر أنه بين المفاهيم الخاطئة والافتقار إلى التعليم حول صحة المرأة، تنشأ حلقة مفرغة تجعل النساء يشعرن بالخجل. وتقول د. روهر: "يعد جوهر الأمر وراء عدم معرفتنا الكافية عن انقطاع الطمث، هو أننا حقاً لا نعرف ما يكفي عن صحة المرأة بشكل عام. عندما لا نتحدث عن الأمر، فإننا لا نعتبر الأعراض أو التجربة أمراً طبيعياً، وتشعر النساء بالخجل ولا تشاركن ما تشعر به. ثم يتحول الأمر إلى حلقة مفرغة حيث يمر الجميع بنفس الشيء، وتشعر كل امرأة وكأنها الوحيدة التي تمر بنفس التجربة".

الحديث عن الإياس وإنقطاع الطمث

دوني أفكارك ومشاعرك

تقول د. روهر إن النساء في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، قد يضطرن إلى القيام ببعض العمل الداخلي قبل إجراء محادثات بناءة حول تجربتهن. قد يبدو هذا مثل بناء الوعي وجمع المفردات للتغيرات والأعراض المختلفة التي يتعاملون معها، سواء كانت الهبات الساخنة، أو التهيج، أو التعرق الليلي، أو ضبابية التفكير.

وتقول د. روهر: "إن محاولة التعرف على نفسك بما يكفي لتكوني على دراية بالتغيرات - بالإضافة إلى تبني جرعة من القبول الجذري - أمر مهم للغاية. جزء كبير من القدرة على التواصل مع أي شخص آخر هو التوصل إلى اتفاق بشأنه بنفسك - وإذا لم يكن التوصل إلى اتفاق كاملاً، فعلى الأقل اتخاذ قرار برغبتك في ذلك".

وتعترف د. روهر بأن الطريق إلى القبول الجذري قد يكون صعباً. وتظهر العديد من المشاعر أثناء فترات الانتقال، مثل مرحلة ما قبل انقطاع الطمث. وقد تشعر النساء بحزن على ماضيها، على سبيل المثال لا الحصر، كيف كان نشاطها العقلي أو الجسدي في السابق.

وتقول د. روهر: "قد يبدو القبول الجذري أشبه بالقول: "حسناً، بغض النظر عن كيف كنت سابقاً ومدى سهولة الأمور بالنسبة لي، يمكنني أن أحزن على ذلك، فأنا هنا الآن". فأنا بحاجة إلى تغيير ملاءاتي لأنني أتعرق عليها كل ليلة. أو أنا بحاجة إلى حمل أكياس ثلج حتى أتمكن من وضعها على رقبتي عندما أعاني من الهبات الساخنة".

وقد تنكر الكثيرات هذا التحول. ففي علم النفس، تقول د. روهر إن هذه الأمور هي الفرق بين الألم والمعاناة. "هناك ألم التجربة، وعندما نكافح ضده، فإننا نتسبب في معاناة غير ضرورية لأننا لا نريد أن نصدق ما يحدث"، توضح د. روهر. "ويستغرق القبول الجذري بعض الوقت. وتتقلب الأمور بين "لا أصدق أن هذا يحدث" و"لماذا يتوجب علي أن أتعامل مع هذه الأمور؟"، إلى القبول المستمر. هذه استجابات طبيعية، والنضال لا يجعل الألم يختفي. وكلما عملنا أكثر لإزالة أي صراع ضد التحول الطبيعي، كان ذلك للأفضل".

تحدثي مع شريك حياتك لتخطي إنقطاع الطمث

أظهرت نتائج استطلاع الرأي لصحة المرأة في مجلة بي أم سي ومنز هيلث (BMC Women's Health)، أن النساء يعتقدن أن المزيد من التعليم والمحادثات المفتوحة حول انقطاع الطمث وصحة المرأة، يمكن أن تساعد شركائهن في دعمهن.

على سبيل المثال، أظهر استطلاع تصورات الرجال ومواقفهم تجاه انقطاع الطمث، أن الرجال كانوا على دراية بأعراض شريكاتهم، لكنهم لم يربطوا الأعراض باستمرار بانقطاع الطمث. كان أكثر من نصف الرجال يعرفون أن هناك علاجات لأعراض ما قبل انقطاع الطمث، لكن معرفتهم بالخيارات الفعلية كانت محدودة.

قد تحتاج النساء إلى إجراء محادثات مع شركائهن حول أعراضهن، قبل أن يصلن إلى القبول الجذري. وبحسب د. روهر: "تذكرني أن انقطاع الطمث يستمر لسنوات. إن هذه فرصة للزوجين لقبول أن كلا الشريكين يمران بمرحلة انتقالية، وليس فقط الشخص الذي يعاني من الأعراض. تمامًا كما هو الحال مع الحمل والولادة، فإن أحد الشريكين يمر بالتجربة الجسدية، لكن كلا الشريكين مستثمران على قدم المساواة".

وبالتالي، فإن التعامل مع الأمر على النحو التالي: "أنا مهتمة بتعلم المزيد عن هذا الأمر، هل ترغب في تعلم المزيد عنه معي؟" يساعد بالانتقال إلى التعامل بالموضوع على هذا النحو: "هذا شيء سنفعله معاً"، وليس "سأعاني من هذا الأمر بمفردي، وأنا فقط أخبرك بذلك".

وترى د. روهر أن قيام الشريك بأخذ زمام المبادرة للمعرفة والمشاركة في التجربة، بدلاً من التصرف كمتفرج لا علاقة له بالأمر، يمكن أن يكون ذو أثر كبير عليك. وتقول إن هذا النهج الذي يركز على الزوجين سيبدو مختلفاً من شخص لآخر.

وتقول د. روهر: "لقد فوجئت بمدى قلة الحديث بين شخصين في علاقة - ليس لأنهما لا يريدان ذلك - ولكن لأن حياة الناس محمومة، وهم يحاولون فقط تجاوز الأمر".

وتضيف د. روهر: "لذا فإن إجراء محادثات للتحقق من صحة المحادثة أمر مهم. ربما كان ينبغي لهم أن يفعلوا ذلك، ولكن الأفضل أن يتأخروا عن ألا يفعلوا ذلك على الإطلاق - كسؤال "كيف حالك؟ ما الذي نحتاج إلى تغييره؟ ما الذي أحتاج أن أعنتي به؟ كيف يمكنني تسهيل الأمر؟ أو "فكرت في هذا: يمكنني دائماً الاحتفاظ بأكياس الثلج. هل سيكون ذلك مفيداً؟ هل هذه فكرة رائعة؟ أم فكرة غبية؟"

وتقول د. روهر: " أعتقد أن التعاطف الحقيقي والتسامح حول حقيقة أن الجميع سيستجيبون بشكل مختلف، هما أمر مطلوب. إن التوافق والوعي بتجارب بعضكما البعض، وتجاربك الخاصة يمكن أن يكون مفيداً حقاً في الماضي سوياً قدماً خلال هذا التحول البيولوجي، بدلاً من القيام بذلك بشكل منفصل والمعاناة فيه".

التحدث عن الحياة الجنسية خلال مرحلة إنقطاع الطمث

قد يكون الجنس موضوعاً معقداً للحديث بين الزوجين حتى في أفضل الأوقات، ناهيك عن أوقات التحول البيولوجي. يمكن أن تضيق أعراض ما قبل انقطاع الطمث مثل الجماع المؤلم، وتغيرات الرغبة الجنسية، عنصراً جديداً من التعقيد للتعامل مع العلاقة الحميمة. هذا، إلى جانب التحيزات الموجودة حول عدم مناقشة الجنس، والاعتقاد بأن الجنس يجب أن يكون دائماً سهلاً وعاطفياً، مما يؤدي إلى محادثات صعبة.

وتقول د. روهر: "لسوء الحظ، قد تظهر أعراض الإياس وإنقطاع الطمث لأول مرة عندما يصبح الجنس والرغبة الجنسية مصدر قلق. وتظهر إلى السطح مشاكل حول الجنس في العلاقة كان ينبغي إثارتها قبل 25 عاماً، مثل: "كيف يحدث الجنس؟" أو "كيف يتم موازنة المتعة مع الرغبة؟" أو هل تستمتعين بالعلاقة الجنسية؟" أو "ما هو الغرض من الجنس في علاقتك؟". وتوضح د. روهر أن مرحلة الإياس وإنقطاع الطمث، مثل مرحلة إنجاب الأطفال، تجبر الأزواج على مواجهة أشياء ربما كان ينبغي التحدث عنها من قبل، ولكن لم يحدث ذلك".

وتقول د. روهر إن التعامل مع هذه التغييرات كزوجين يمكن أن يتلخص في استكشاف وفهم شكل المتعة والرغبة الجنسية لكل شخص، وكيف ينعكس ذلك على علاقتهم. وتوضح د. روهر: "عندما يتعلق الأمر بالرغبة الجنسية، لدينا جميعاً "مسرات ومكاج".

هناك مسرات، مثل الشعور بالرضا، أو إنجاز الأشياء، أو مشاهدة عرض مثير، أو ارتداء ملابس مثيرة، أو في سياق الإجازة، أو في غياب الأطفال من المنزل".

"ثم هناك مكاج. كالإرهاق، أو الشعور بالمرض، أو تناول الكثير من الطعام في اليوم، أو أي شيء آخر، التي تؤدي إلى انخفاض الرغبة الجنسية مؤقتاً. ويمكن فهم هذه التغييرات التي تسبق انقطاع الطمث على أنها "مكاج". عندما يكون لدينا المزيد من المكاج، نحتاج إلى زيادة المسرات من أجل إدارة ذلك. وهذا يعني إجراء المزيد من المحادثات الهادفة حول الجنس.

تعترف د. روهر بأن الحديث عن الجنس قد يكون غير مريح، ولكن إذا كان وجود علاقة جنسية صحية ومحبة مع شريكنا أولوية، فإن الاعتراف بذلك يعد بداية مفيدة.

وتقول: "لقد تغير السياق، لذا نحن بحاجة إلى التغير معه. أنا لست في العشرين من عمري، وجسدي لا يستجيب بنفس الطريقة. لكن الجنس لا يزال جزءاً مهماً من علاقتنا. فكيف يمكننا أن نمارسه؟".

هل يجب أن نتحدث عن الإياس وإنقطاع الطمث في مكان العمل؟

يمكن أن تكون النساء في الأربعينيات والخمسينيات من العمر، في ذروة حياتهن المهنية أثناء موازنة مرحلة "تغير الحياة". لذا، ليس من المستغرب أن حوالي ثلث النساء أبلغن عن صعوبات متوسطة أو شديدة في التأقلم في العمل بسبب أعراض انقطاع الطمث، وفقاً لدراسة هيلث أند إيمبلوiment أفتري فيفتي (Health and Employment after Fifty) لعام 2022.

وتقول د. روه: "على الرغم من أن بعض النساء يلدن أطفالهن في وقت متأخر، ويبدأن أيضًا مرحلة الإياس وإنقطاع الطمث مبكرًا، إلا أن العديد من النساء يمررن بفترة ما قبل انقطاع الطمث، في الأربعينيات من العمر، في نفس الوقت الذي يمرض فيه أبائهن ويغادر أطفالهن ويذهبون إلى الجامعة. هذا التحول الاجتماعي الهائل يحدث جنبًا إلى جنب مع التحول الهرموني. لذا، قد يكون هنالك الكثير مما يحدث حولك ويصعب إدارته".

لا يُعتبر انقطاع الطمث مرضًا أو إعاقة كما هو محدد في قانون الإجازة العائلية والطبية. ومع ذلك، تُظهر الأبحاث الصادرة عن الجمعية الأمريكية للمتقاعدين ((American Association of Retired Persons (AARP)، أن 1 من كل 3 عاملات غابت عن العمل في الأشهر الـ 12 الماضية، بسبب أعراض انقطاع الطمث، وأن 22٪ فقط من أصحاب العمل يقدمون مزايا تتعلق بانقطاع الطمث. وقد يكون الحديث عن الإياس وإنقطاع الطمث صعبًا بما فيه الكفاية مع أحبائك. فهل يجب أن نتحدث عن هذا الموضوع الشخصي والخاص في مكان العمل؟

تقول د. روه: "العودة إلى القبول الجذري والتعامل مع الأمر هي جوهر المعتقد بـ"أحتاج إلى تحديد ما إذا كانت الطريقة التي كنت أظهر بها للعالم، هي الطريقة التي يجب أن أظهر بها للحفاظ على وظيفتي والحفاظ على شعوري بالثقة". لأن هذه ليست الطريقة بالنسبة للعديد من النساء اللواتي يقمن بالكثير. هناك ضغط اجتماعي سائد بأن النساء بحاجة إلى الأداء بشكل أفضل من أي شخص آخر في العمل فقط، كي يكن على درجة متوسطة من الأداء. قد يكون هذا الأمر تصور دقيق، ومع ذلك، فإن بعضه قد يديم هذا التوقع بنفسه".

لذا، هل يمكن للنساء السماح لأنفسهن بعدم الأداء بنفس المستوى في الأيام الأكثر صعوبة؟

تقول د. روه، "غالبًا ما أقوم به في مكتبي مع زواري هو الإجابة على الأسئلة كـ"كيف نمارس الأمور بدرجة متوسطة؟ هل يمكننا أن نكون متوسطين ليوم واحد فقط؟". وكثيرًا ما تكون إجابتي: "يمكنك أن تكوني ممتازة كل يوم، ولكن ربما اليوم فقط يتعين عليك أن تقومي بالأساسيات. الحقيقة تفرض علينا أن نواجه الواقع، وأن نكون صريحين مع معتقداتنا حول "كيف نظهر قيمتنا".

تعانين من أعراض الإياس وإنقطاع الطمث، هذا ما يجب فعله

تقول د. روه: "إن إبقاء مقدم الرعاية الأولية وطبيب أمراض النساء الخاصين بك على اطلاع بما يحدث، هو الخطوة الأولى. يمكنهم مساعدتك في العثور على طريقة ما لتتبع أعراضك، كي تشعر بالراحة للتعايش معها، والحصول على فكرة أوضح عما يحدث".

ويمكن لمقدم الرعاية الأولية مساعدتك في التواصل مع متخصصي انقطاع الطمث، واقتراح علاجات يمكن أن تخفف الأعراض.

وتختتم د. روه: "يجب أن يكون فريق الرعاية الخاص بك هو خطوتك الأولى لتسجيل تجاربك، ومن ثم يمكنك التحدث معهم حول المتخصصين الآخرين الذين قد يكونوا مفيدين لدعمك أثناء خوضك لهذا التحول".