

Menopauza bez tabu

Rozmawiała Justyna Kowalewska

Aż 93 procent Polek nie potrafi wskazać poprawnej definicji menopauzy – wynika z raportu „Menopauza bez tabu”, powstałego na zlecenie Kulczyk Foundation. Wciąż o menopauzie mówi się za mało i raczej po cichu, choć to naturalny kolejny etap życia każdej kobiety.



ilustracja: Nika Jaworowska

Z raportu wynika, że aż 82 procent Polek boi się objawów menopauzy, choć większość z nich potrafi wymienić tylko kilka z kilkudziesięciu. Na temat badania wyników raportu i pomysłów na rozwiązania systemowe, „Panaceum” rozmawia z Anną Samsel, psychologką, ekspertką Kulczyk Foundation.

Menopauza nie ma najlepszego PR. Powiedziałabym nawet, że udajemy, że nie istnieje.

Anna Samsel: Nie tylko istnieje, ale jest też bardzo wyraźnie postrzegana w zbiorowej wyobraźni. Tylko niestety jest to negatywny, a momentami wręcz prześmiewczy, obraz. Postanowiliśmy przyjrzeć się temu, co o niej wiemy i co o niej myślimy.

Okazuje się, że wiemy niewiele, a myślimy wyłącznie źle?

Podczas rozmów z uczestniczkami badania pojawiały się różne opinie. Najbardziej zapadł mi w pamięć taki cytat: „Zobaczyłam swoje wyniki i zanim poszłam do lekarza, skonsultowałam je z interpretacjami z Internetu i wywnioskowałam, że mam już menopauzę. Rozpłakałam się. Kiedy przybiegła moja przerażona mama, powiedziałam: Mamo, jeszcze nie zaczęłam żyć, a już umarłam”. To wyraźnie pokazuje, jaki mamy obraz menopauzy w naszych głowach, nic więc dziwnego, że tak trudno nam pogodzić się z tym, co się dzieje.

To znaczy?

Menopauza kojarzy nam się z końcem życia, ze starością, z utratą atrakcyjności, zdrowia i seksualności czy wręcz kobiecości. Jedna z naszych ekspertek, seksuolożka, opowiadała o pacjentkach, które ukrywały przed swoimi partnerami, że weszły w ten okres. Udawały, że nadal menstruują. To świadczy o tym, jak silnie mamy zakodowane w głowach, że menopauza to coś złego, to koniec kobiecości, bardzo często rozumianej, jako możliwość dawania życia.

Stawianie rozrodczości tak wysoko wydaje się dość dziwne w XXI w. Przecież od dawna możemy już sterować naszą rozrodczością za pomocą środków antykoncepcyjnych, a rola kobiety nie sprowadza się tylko do rodzenia dzieci. Skąd więc taka sytuacja?

Z pewnością wynika to z silnych stereotypów społecznych, które są dla kobiet często krzywdzące. A przecież kobiety mogą mieć różne sytuacje i wybory. Mogą nie móc lub nie chcieć mieć dzieci i to nie powinno determinować ich postrzegania jako mniej kobiece. Ale to oczywiście duży oddzielny temat.

To niepokojące, zwłaszcza, że żyjemy w czasach, kiedy 40- czy 50-letnie kobiety są młode, atrakcyjne, seksowne i pełne życia, jak jeszcze nigdy w historii.

To prawda, to młode kobiety. Dziś kobieta po czterdziestce może zarówno zostać matką, jak i wejść w okres perimenopauzy. Przed nimi jeszcze trzydzieściu lub więcej lat życia, które mogą naprawdę wspaniale wykorzystać. Dlatego tak ważne jest, aby zadbały o swoje zdrowie, tylko muszą wiedzieć, jak i kiedy dobrze to zrobić.

Jaki największy problem wykazały badania, które przeprowadziliście?

Po pierwsze, jest to brak wiedzy. Kobiety nie wiedzą, jakich objawów mogą się spodziewać, a – co za tym idzie – nie łączą swoich dolegliwości z menopauzą. Uderzenia gorąca kojarzy aż 90 procent badanych, ale wzrost cholesterolu już tylko 15 procent. To bardzo utrudnia prawidłowe leczenie.

Sama, przygotowując się do tej rozmowy, zaczęłam się zastanawiać, co wiem o menopauzie i wyszło mi, że... niewiele. Pierwsze skojarzenia to uderzenia gorąca, problemy ze snem, wzrost wagi, utrata libido. W sumie nic przyjemnego. Okazuje się, że możliwych objawów jest znacznie, znacznie więcej.

My zbadaliśmy znajomość dwudziestu objawów. Część źródeł mówi o trzydziestu, inne o nawet stu... Z dwudziestu wymienionych objawów – dziesięć kojarzyło poniżej 50 procent badanych. O ile uderzenia gorąca kojarzyło 90 procent badanych, to już nietrzymanie moczu zaledwie 25 procent, a przecież to duży problem.

Nic dziwnego, przecież nikt nas o menopauzie nie uczy.

To prawda. Raport wskazuje też, skąd czerpiemy wiedzę. Na pierwszym miejscu jest Internet, a przecież nie wszystkie zawarte w nim informacje są prawdziwe. Drugim, wskazywanym przez badane źródłem, na szczęście jest lekarz.

No tak, ale który lekarz? Ginekolog, endokrynolog, psychiatra?

Kobiety faktycznie tego nie wiedzą. Wracamy do leczenia, czy raczej zaleczania objawów, bo każdy specjalista pracuje w swojej dziedzinie. To nie jest uwaga do lekarzy, tak jest skonstruowany system i trzeba się zastanowić, jak go usprawnić. Problemem jest to, że kobiety za swoimi objawami chodzą od jednego specjalisty do kolejnego, co stanowi dodatkowe obciążenie dla już i tak zakorkowanego systemu, a brak właściwej diagnozy i terapii odbija się negatywnie na zdrowiu tych kobiet.

Wynika z tego, że zwiększenie wiedzy na temat menopauzy mogłoby pomóc nie tylko pacjentkom, ale również lekarzom.

To jest właśnie potrzeba, którą dostrzegaliśmy podczas badania. O menopauzie powinno mówić się więcej już na etapie szkolnym. Tak, żeby już dzieci wiedziały, że to kolejny etap w rozwoju, że nie ma się czego bać, że to nie koniec świata. Ważne jest nie tylko to, żeby kobiety wiedziały, co się z nimi dzieje i jak o siebie zadbać, ale też żeby wiedziało to otoczenie. Nasi partnerzy, nasze dzieci, ale także na przykład osoby z naszej pracy.

Chwila, nikt nie biega po mieście z transparentem „Mam menopauzę!”. Z drugiej strony objawy, o których mówimy, mogą znacząco wpływać na wykonywanie przez kobietę obowiązków zawodowych, więc może faktywnie

warto poinformować szefa, że coś się dzieje.

Tak, ale 56 procent badanych powiedziało, że by tego nie zrobiło. Pogłęбилиśmy badanie w tym kierunku, przygotowując raport „Niewidzialne w pracy. Kobiety w okresie okołomenopauzalnym”. Dotyczy właśnie sytuacji zawodowej kobiet w okresie transformacji menopauzalnej. Menopauza wpływa na to, jak pracujemy, ale też warunki w pracy mogą wpływać na nasilenie się objawów. Ponad 80 procent badanych deklaruje, że objawy związane z transformacją menopauzalną negatywnie wpływają na ich funkcjonowanie zawodowe. Tak będzie działać na przykład praca w systemie zmianowym, ale pogorszenie samopoczucia dostrzegą też na przykład lekarki pracujące na dyżurach. Jeżeli w miejscu pracy nie ma miejsca, w którym kobieta może się umyć i przebrać, czy też chwilę odpocząć, będzie to miało wpływ na samopoczucie. A przecież wiele kobiet nie może opuścić stanowiska pracy w dowolnym momencie. I nie mówimy tu tylko o kasjerkach czy kobietach pracujących w fabrykach, chociaż stanowią one gros pracownic, ale także na przykład o nauczycielkach.

Niesprzyjające warunki mogą oznaczać, że kobiety będą rezygnować z pracy albo zmniejszać swoją wydajność?

Tak, niesprzyjające warunki mogą prowadzić do rezygnacji z pracy lub spadku wydajności kobiet. W Polsce 3 miliony pracujących kobiet jest w wieku okołomenopauzalnym, a 42% z nich rozważało ograniczenie lub zakończenie pracy z powodu objawów menopauzy. W obliczu zmian demograficznych to istotna strata. Fundacja proponuje pracodawcom rozwiązania, np. regulację temperatury czy przewiewne ubrania, które poprawiają komfort i efektywność pracy.

Tyle wystarczy?

Chodzi też o pewną wyrozumiałość i otwartość w miejscu pracy. O to, żeby kobieta nie wstydziła się powiedzieć o swoim gorszym samopoczuciu i czasem krępujących objawach, jak zlewne poty czy mgła mózgowa.

Gdyby miała pani podsumować badanie, to co przede wszystkim udało się wykazać.

Badanie wykazało niski poziom wiedzy o menopauzie i silne stereotypy z nią związane. Kluczowe jest edukowanie zarówno kobiet, jak i ich otoczenia. Fundacja stworzyła dostępne online kompendium wiedzy dostępne na naszej stronie internetowej www.menopauzabeztabu.org.pl. Zawiera informacje o objawach, sposobach radzenia sobie z nimi i przygotowaniu do wizyty u lekarza. Pracuje także nad rekomendacjami poprawiającymi sytuację kobiet, we współpracy z ekspertami i Polskim Towarzystwem

Menopauzy i Andropauzy. Ważne jest też postrzeganie menopauzy nie jako końca, lecz kolejnego etapu życia.

Wciąż wracamy do braku wiedzy. Z państwa materiałów wynika, że po poradę można się zgłosić do położnej. Przyznam, że w życiu bym na to nie wpadła.

To prawda. Mało kobiet wie, że ich położna może wspierać także w okresie menopauzy. Dążymy do zmiany systemowej. Zależy nam na tym, aby każda czterdziestoletnia kobieta dostała od swojej położnej SMS z zaproszeniem na wizytę okołomenopauzalną, podczas której dowie się wszystkiego, co powinna wiedzieć, będzie miała wykonane odpowiednie badania i uzyska wsparcie położnej, która będzie jej przewodniczką i przeprowadzi ją optymalną ścieżką do odpowiednich specjalistów.

Panaceum 3/2025