

عبارات صحيحة أو خاطئة (يرجى وضع دائرة)

1. انقطاع الطمث يؤثر على جميع النساء بنفس الطريقة	صحيح/خطأ
2. أعراض انقطاع الطمث جسدية فقط	صحيح/خطأ
3. يحدث انقطاع الطمث فقط عندما تكون النساء في الخمسينيات من العمر	صحيح/خطأ
4. لا تحتاج معظم النساء إلى أي مساعدة في أعراض انقطاع الطمث	صحيح/خطأ
5. من المهم تشجيع النساء اللواتي يعانين من انقطاع الطمث على التحدث عن صحتهم العقلية ورفاهيتهن	صحيح/خطأ

اختبار انقطاع الطمث: الإجابات

<p>1. يؤثر انقطاع الطمث على جميع النساء بنفس الطريقة</p> <p>*يرجى ملاحظة أنه ليس فقط أولئك الذين يُعرفون بأنهم نساء سيعانين من انقطاع الطمث. قد يعاني بعض الرجال المتحولين جنسياً والأشخاص غير الثنائيين والأشخاص ثنائيي الجنس أو الأشخاص الذين لديهم اختلافات في الخصائص الجنسية من انقطاع الطمث.</p>	<p>خطأ</p> <p>انقطاع الطمث هو حدث طبيعي وانتقال تختبره النساء، ومع ذلك فإن كل امرأة مختلفة وبالتالي فإن تجارب انقطاع الطمث تختلف. العلامات والأعراض فردية وتؤثر بطرق مختلفة. سيعاني البعض من الحد الأدنى من الأعراض لفترة قصيرة بينما يعاني البعض الآخر من معظم الأعراض ويمكن أن تستمر لمدة 20 عاماً أو أكثر.</p>
<p>2. أعراض انقطاع الطمث جسدية فقط</p>	<p>خطأ</p> <p>يمكن أن تؤثر التغيرات في هرموناتك أثناء انقطاع الطمث على صحتك العقلية وكذلك صحتك البدنية. هناك العديد من الأعراض النفسية مثل انخفاض المزاج. سيتم استكشاف المزيد في وقت لاحق من الجلسة.</p>
<p>3. يحدث انقطاع الطمث فقط عندما تكون النساء في الخمسينيات من العمر</p>	<p>خطأ</p> <p>يحدث انقطاع الطمث بين سن 45 و 55 عاماً. في المملكة المتحدة، يبلغ متوسط عمر المرأة للوصول إلى سن اليأس 51 عاماً.</p> <p>يمكن أن يحدث انقطاع الطمث أيضاً بسبب بعض العمليات الجراحية أو علاجات السرطان. يمكن أن يتسبب هذا في بعض الأحيان في أن تكون الأعراض أكثر مفاجئة وفي بعض الحالات أكثر حدة. لذلك يمكن أن يحدث تحت سن 45. وبالمثل، يمكن أن يحدث أيضاً فوق سن 55 عاماً.</p>

<p>4. لا تحتاج معظم النساء إلى أي مساعدة في أعراض انقطاع الطمث</p>	<p>خطأ</p> <p>يمكن أن تكون أعراض انقطاع الطمث شديدة في بعض الأحيان ويمكن أن تؤثر على الحياة اليومية. أظهرت الأبحاث أن 45 ٪ من النساء قلن إنهن يشعرن أن أعراض انقطاع الطمث كان لها تأثير سلبي على عملهن.</p>
<p>5. من المهم تشجيع النساء اللواتي يعانين من انقطاع الطمث على التحدث عن صحتهم العقلية ورفاهيتهم</p>	<p>صحيح</p> <p>من المهم أن ندرك أن الأعراض العقلية لانقطاع الطمث حقيقية مثل الأعراض الجسدية. يمكن أن يساعد إجراء محادثات حول انقطاع الطمث وتأثيره على كل من الصحة البدنية والعقلية في تطبيع المحادثات وتقليل وصمة العار وتشجيع النساء على طلب المساعدة إذا كن يعانين.</p> <p>في بعض الثقافات، لا يتم تشجيع المناقشات حول صحة المرأة، مثل انقطاع الطمث والصحة العقلية ووصمها، فقد لا تكون المرأة معتادة على التحدث عن القضايا وتظل قضية خفية.</p> <p>كلما تمكنا من زيادة الوعي وتطوير الفهم، كلما شعرت النساء وشركائهن بالدعم لطلب المشورة والمساعدة.</p>