

الصحة النفسية و انقطاع الطمث

نظرة عامة

- ما هو سن اليأس ؟
- الإحصائيات
- مناقشة تأثير انقطاع الطمث على الصحة العقلية
- ما الذي يجب الانتباه إليه ؟
- الدعم
- الاعتناء بنفسك

ما هو سن اليأس ؟

"انقطاع الطمث هو عندما تتوقف دورة المرأة الشهرية. انقطاع الطمث يعني آخر دورة شهرية"

الإحصائيات

- 1 من كل 100 امرأة تصل إلى سن اليأس قبل سن 40
- 1 من كل 1000 امرأة دون سن الثلاثين يعانين من انقطاع الطمث الأعراض
- 38 % من الشركاء يقولون إنهم يشعرون بالعجز عندما يتعلق الأمر دعم شريكهم خلال فترة انقطاع الطمث

الإحصائيات

- تقول 45 ٪ من النساء إنهن يشعرن بأعراض انقطاع الطمث كان لها تأثير سلبي على عملهم
- تقول 90 ٪ من النساء أن مكان عملهن لا يقدم أي مساعدة النساء بعد انقطاع الطمث
- 23 ٪ من النساء يشعرن بالعزلة

كيف يمكن أن يؤثر انقطاع الطمث على الصحة العقلية ؟

- فقدان احترام الذات
- مزاج سيء
- تقلب المزاج
- نوبات الهلع
- ضعف التركيز
- صراع في العلاقات
- الإجهاد
- القلق
- الاكتئاب
- سرعة التهيج
- نقص أو قلة النوم
- النوم
- الشعور بالوحدة/العزلة
- فقدان الثقة

ما الذي يجب الانتباه إليه ؟

- النسيان
- منسحب
- عدم الاهتمام بالأشياء التي اعتادوا الاستمتاع بها
- التغيرات في عادات النوم
- العزلة الاجتماعية
- الشعور بانخفاض شديد على مدى فترة من الزمن
- التغيرات في الشخصية
- الشكل الخارجي
- الغياب عن العمل

كيف يمكننا تقديم الدعم؟

الأفراد

- سياسات مكان العمل

- اليوم العالمي لانقطاع الطمث

- دعم الأقران

- وضع العلامات

المجتمع

- التحدث

- الاستماع

- تعزيز وعرض المعلومات التي
يمكن الوصول إليها عبر
إعدادات مختلفة

- كن شاملاً

خدمات

جهد شخصي

- الطبيب

- مقاهي انقطاع الطمث

- المشورة

- نوم صحي

- دعم العلاقات
خدماتنا

- المنتديات/المعلومات عبر الإنترنت

- خطوط المساعدة

- خدمات سانديفورد

الاعتناء بنفسك

الأشياء التي يمكن أن أفلها

.....بنفسي

.....مع الآخرين.

الأشخاص الذين يمكنني التحدث إليهم