

انقطاع الطمث والصحة العقلية

خطة الجلسة

جلسة	انقطاع الطمث والصحة العقلية
معلومات أساسية	<p>تم التعامل مع انقطاع الطمث على أنه موضوع محظور إلى حد ما على مر السنين. تشير الإحصاءات إلى أن 45 ٪ من النساء يشعرن بأن أعراض انقطاع الطمث كان لها تأثير سلبي على عملهن، في حين أن ما يقرب من ربعهن يشعرن بالعزلة. ليس فقط أولئك الذين يعرفون أنفسهم على أنهم نساء سيعانون 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>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>
الغاية	زيادة الوعي بانقطاع الطمث وتأثيره على الصحة العقلية والرفاهية
نتائج التعلم	<p>سيتمكن المشاركون من</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تبديد بعض الخرافات المحيطة بانقطاع الطمث 2. وصف ما هو انقطاع الطمث 3. مناقشة تأثير انقطاع الطمث على الصحة العقلية 4. مناقشة ما يجب البحث عنه 5. مناقشة الطرق المختلفة لدعم الصحة العقلية أثناء انقطاع الطمث
المدة	● 1.5 ساعة
الموارد	<ul style="list-style-type: none"> ● تقنية المعلومات ● اختبار ● عرض تقديمي ● أقلام /لوح ورقي قلاب ● نشرة الجلسة 1

الوقت	الموارد	نشاط المشارك	نتائج التعلم
10 دقائق	اختبار	• تحطيم الخرافة	1. تبديد بعض الخرافات المحيطة بانقطاع الطمث
10 دقائق	أقلام لوح ورقي قلاب	• تعريف انقطاع الطمث	2. صف ما هو انقطاع الطمث
20 دقيقة	أقلام لوح ورقي قلاب	• خريطة الجسم	3. ناقش تأثير انقطاع الطمث على الصحة العقلية
15 دقيقة	أقلام لوح ورقي قلاب	• العلامات	4. ناقش ما يجب البحث عنه
20 دقيقة	الشريحة مذكرة	• المساعدة الذاتية والخدمات	5. مناقشة الطرق المختلفة لدعم الصحة العقلية أثناء انقطاع الطمث
5 دقائق	الشريحة	• الرعاية الذاتية	6. الاعتناء بصحتنا العقلية
5 دقائق	التقييم	• التأمل	7. التفكير واختتام الجلسة

انقطاع الطمث والصحة العقلية

ملاحظات القائم علي التدريب

الموارد	الوقت	الملاحظات	الشريحة
شرائح	5 دقائق	<p>رحب بالمشاركين وقدم نفسك قبل تقديم لمحة عامة عن الجلسة. اجعل العنوان ينزلق لأعلى ويكون مرئيًا أثناء القيام بذلك.</p> <p>أكد أن جلسة اليوم هي مجرد مقدمة للصحة العقلية. لا تهدف هذه الجلسة إلى جعل الأشخاص خبراء ولكنها تقدم وعيًا وفهمًا أساسيًا لانقطاع الطمث وتأثيره على الصحة العقلية وما يمكن أن يبدو عليه الدعم خلال هذه الفترة.</p> <p>المساواة: من المهم في هذه المرحلة تسليط الضوء على أن النساء لن يعانين من انقطاع الطمث فقط. قد يعاني بعض الرجال المتحولين جنسيًا والأشخاص غير الثنائيين والأشخاص ثنائيي الجنس أو الأشخاص الذين لديهم اختلافات في الخصائص الجنسية من انقطاع الطمث.</p> <p>البقاء آمنًا</p> <p>عزز هذه جلسة توعية أساسية ولا تسمح بإجراء مناقشة مفصلة. إذا كنت قلقًا بشأن الصحة العقلية للمشارك ورفاهيته وتشعر أنه قد يكون في محنة، فيجب أن يكون الطبيب هو نقطة الاتصال الأولى له. إذا كنت تشعر أن حياة الشخص في خطر مباشر، فيرجى الاتصال بالرقم 999 للحصول على المساعدة.</p> <p>تقديم الخدمة عبر الإنترنت</p> <p>يرجى الرجوع إلى إرشادات العقول السليمة عبر الإنترنت إذا كنت تقدم جلسة عبر الإنترنت.</p> <p>يرجى إحالة المشاركين إلى NHS Inform للحصول على جميع معلومات انقطاع الطمث.</p>	1
		ضع شريحة نظرة عامة على الجلسة واقرأ ما سيتم تغطيته اليوم.	2
اختبار	10 دقائق (نشاط 5 دقائق، ملاحظات 5 دقائق)	<p>اختبار انقطاع الطمث</p> <p>نشاط جماعي أو فردي</p> <p>لنبدأ باستكشاف بعض المعارف والمواقف التي تحيط بانقطاع الطمث.</p> <p>وزع الاختبار على المشاركين. يمكن القيام بذلك على أساس فردي أو كمجموعة. اطلب من المشاركين إكمال الاختبار، صواب أم خطأ. هذه نقطة بداية جيدة وتعطي نظرة ثاقبة</p>	النشاط

	<p>معرفة المشاركين ومواقفهم بشأن الموضوع.</p> <p>بمجرد الانتهاء، انتقل إلى كل سؤال من أسئلة الاختبار لتوليد المناقشة.</p> <p>استخدم العبارات الداعمة لتقديم الإجابات والمعلومات الصحيحة.</p> <p>نقطة مناقشة: هل كانت هناك أي مفاجآت ؟</p> <p>ملخص: هناك العديد من الأساطير التي تحيط بانقطاع الطمث. تهدف جلسة اليوم إلى المساعدة في تطوير معرفتنا وفهمنا للموضوع والنظر في كيفية دعم الصحة العقلية خلال فترة انقطاع الطمث.</p>		
3	<p>ما هو سن اليأس ؟</p> <p>الآن سنستكشف "ما هو فهمك لانقطاع الطمث ؟"</p> <p>يمكن القيام بذلك كمناقشة جماعية كاملة أو تقسيم المشاركين إلى مجموعات.</p> <p>المجموعة بأكملها: اطرح السؤال، واطلب التعليقات. تلقى الملاحظات</p> <p>تشاط جماعي: قسّم المشاركين إلى مجموعات وادع المجموعات لمناقشة السؤال. يجب على كل مجموعة ترشيح شخص للتعليق على مناقشتها.</p> <p>قم بدعوة المجموعات للتغذية الراجعة لمناقشاتهم.</p> <p>شارك شريحة "ما هو انقطاع الطمث ؟". اعترف بأي أوجه تشابه قد تكون المجموعات قد ناقشتها وشاركتها والتي يتردد صداها مع التعريف الموضح.</p> <p>مشاركة أن انقطاع الطمث هو جزء طبيعي من الشيخوخة التي تحدث عادة بين 45 و 55 سنة من العمر.</p> <p>وينتج عندما يتوقف المبيضان (العضو التناسلي الأنثوي الذي ينتج البويضات) تمامًا عن إنتاج الهرمونات التناسلية (هذه مواد كيميائية ينتجها الجسم ويطلقها لتنظيم التكاثر) ولا توجد فترات شهرية لمدة 12 شهرًا متتالية.</p> <p>في المملكة المتحدة، يبلغ متوسط عمر المرأة للوصول إلى سن اليأس 51 عامًا. تعزيز هذا هو متوسط العمر والنسبة لبعض النساء هو أصغر سنًا أو أكبر.</p> <p>اشرح أنه ما لم تكن الفتاة قد أزيلت مباضها قبل البلوغ أو ولدت بدون</p>	<p>10 دقائق</p> <p>(نشاط 5 دقائق، ملاحظات 5 دقائق)</p>	أقلام لوح ورقي قلاّب

	<p>الأعضاء التناسلية، تمر جميع النساء بانقطاع الطمث. يمكن أن تختلف الأعراض والتجارب وهي فردية لكل امرأة.</p> <p>ارجع أيضًا إلى الاختبار لتذكير المشاركين بأن انقطاع الطمث يمكن أن يحدث أيضًا 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. من المهم أن ندرك أن النساء دون سن 45 يمكن أن يعانين أيضًا من انقطاع الطمث لأسباب مختلفة.</p> <p>النقاط التي يجب تسليط الضوء عليها: في حين أن هناك أعراضًا جسدية ونفسية مرتبطة بانقطاع الطمث، لغرض هذه الجلسة، ستركز على تأثير الصحة العقلية فقط.</p>		
شرائح	5 دقائق	الإحصائيات	4 و 5
		<p>الغرض من قسم الإحصاءات هو إعطاء لمحة عامة عن تأثير انقطاع الطمث على النساء والشركاء ومكان العمل ولماذا من المهم زيادة الوعي وتطوير فهمنا.</p> <p>أخبر المشاركين أننا سنلقي نظرة على بعض الإحصاءات للمساعدة في إعطائنا صورة عن التأثير الذي يمكن أن يحدثه انقطاع الطمث.</p> <p>اقرأ المعلومات الموجودة على الشريحة.</p> <p>نقطة المناقشة: بمجرد قراءة المعلومات، اسأل المشاركين عن أفكارهم وآرائهم حول الإحصاءات، هل يشعرون بالقلق منها ؟</p> <p>تلخيص: توفر الإحصاءات لمحة عن التأثير الذي يمكن أن يحدثه انقطاع الطمث على الفرد والشركاء والآثار الأوسع مثل مكان العمل والاقتصاد. يسلط الضوء على أهمية الحديث عن انقطاع الطمث وكيف يمكننا دعم النساء وشركائهن وأسرهن وأماكن العمل.</p>	
أقلام لوح ورقي قلايب	15 دقيقة (نشاط 5 دقائق، ملاحظات 10 دقائق)	<p>كيف يمكن أن يؤثر انقطاع الطمث على الصحة العقلية ؟</p> <p>نشاط جماعي</p> <p>نحن ننتقل إلى استكشاف كيف يمكن أن يؤثر انقطاع الطمث على الصحة العقلية.</p> <p>قسّم المشاركين إلى مجموعات، أو خصص غرفًا فرعية عند إجراء خدمات التوصيل عبر الإنترنت.</p> <p>قم بدعوة المجموعات للتفكير والمناقشة والكتابة</p>	النشاط و6

	<p>كيف يمكن أن يؤثر انقطاع الطمث على الصحة العقلية.</p> <p>بمجرد الانتهاء، خذ ملاحظات من كل مجموعة، مثال واحد أو مثالين من كل مجموعة.</p> <p>اعرض الشريحة لتسليط الضوء على بعض الأمثلة على التأثيرات على الصحة العقلية، مع تسليط الضوء على أن هذه ليست قائمة شاملة.</p> <p>ذكر المشاركون بأن تجربة كل شخص فردية بالنسبة لهم. اشرح أن هذه الأعراض غالبًا ما لا توجد في عزلة وأن العديد من النساء قد يتأثرن بمجموعة من هذه الأعراض.</p> <p>ارجع إلى الاختبار لتسليط الضوء على البعد الثقافي. 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. هذا يمكن أن يزيد من تفاقم أعراض المرأة.</p> <p>النقاط التي يجب تسليط الضوء عليها: لاحظ أن الأعراض الجسدية مثل الهبات الساخنة والتعرق الليلي وما إلى ذلك يمكن أن يكون لها أيضًا تأثير على الصحة العقلية ويمكن أن تتسبب في شعور النساء بالضيق.</p> <p>ملخص: كما تم تسليط الضوء عليه طوال الجلسة، يمكن أن تكون جميع تجارب النساء مختلفة، وقد تكون هناك أعراض شائعة ولكن التجربة شخصية بالنسبة لهن وعلينا أن نضع في اعتبارنا عند الاستعانة بالمصادر وتقديم الدعم.</p>		
<p>لوح ورقي قلاب و شريحة أقلام</p> <p>15 دقيقة</p> <p>(نشاط لمدة 10 دقائق، ملاحظات لمدة 5 دقائق)</p>	<p>ما الذي يجب الانتباه إليه ؟</p> <p>نشاط جماعي</p> <p>لذلك نظرنا إلى التأثير الذي يمكن أن يحدثه انقطاع الطمث على الصحة العقلية، والآن سنستكشف العلامات التي قد نبحث عنها إذا كنا قلقين بشأن الصحة العقلية لشخص ما يمر بانقطاع الطمث.</p> <p>قسّم المشاركين إلى مجموعات، أو خصص غرفًا فرعية عند إجراء خدمات التوصيل عبر الإنترنت. اطلب من كل مجموعة مناقشة ما سبق. بمجرد الانتهاء من النشاط، خذ ملاحظات من كل مجموعة من المجموعات.</p> <p>مناقشة: اعرض الشريحة لمشاركة اللافتات للبحث عنها. الإقرار بأي أوجه تشابه شاركتها المجموعات. لاحظ أن هذه العلامات ليست شاملة. إدراك أن هناك علامات/تغييرات لاحظتها في الشخص الذي دفعك إلى التفكير في أن شيئًا ما قد يحدث له.</p>	النشاط و 7	

			<p>*تذكر إذا كنت قلقًا بشأن الصحة العقلية للفرد ورفاهيته وتشعر أنه قد يكون في محنة، فيجب أن يكون الطبيب العام هو نقطة الاتصال الأولى، وإذا كنت تشعر أن الفرد في خطر فوري، فيرجى الاتصال بالرقم 999*</p>
<p>النشاط و 8</p>	<p>الدعم</p> <p>15 دقيقة</p> <p>(نشاط لمدة 10 دقائق، ملاحظات لمدة 5 دقائق)</p> <p>أقلام لوح ورقي قلاّب نشرة موارد انقطاع الطمث</p>	<p>الشريحة</p>	<p>تنشيط جماعي</p> <p>سيسنتشف هذا القسم من الجلسة الدعم الذي يمكن مراعاته لأولئك الذين يعانون من صحتهم العقلية أثناء انقطاع الطمث. لغرض هذا النشاط، قمنا بتخصيصها في</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الفرد: ما الذي يمكننا القيام به كأفراد دعم أولئك الذين يعانون من صحتهم العقلية أثناء انقطاع الطمث ● المجتمع: ما يمكن أن يكون المجتمع ككل القيام به لتطبيع انقطاع الطمث وما يمكن أن يبدو عليه الدعم. <p>ضع المشاركين في مجموعات أو خصص غرفًا فرعية وادعهم لمناقشة ما سبق. بمجرد الانتهاء، خذ ملاحظات من كل مجموعة، مثال واحد أو مثالين من كل مجموعة. بمجرد أن تتم التغذية الراجعة من جميع المجموعات، قم بوضع الشريحة.</p> <p>اعترف بأي أوجه تشابه توصلت إليها المجموعات والتي يتردد صداها مع الأمثلة الموجودة على الشريحة.</p> <p>انتقل بإيجاز من خلال كل نقطة.</p> <p>الأفراد</p> <ul style="list-style-type: none"> ● التحدث: طمنهم أنك موجود من أجلهم. اسألهم عما يريدون وما يحتاجون إليه، لا تفترض ذلك. شجعهم على التعبير عن مشاعرهم ● الاستماع: أقصى ما قد يرغب فيه شخص ما هو أنك تقدم أذنًا صاغية ● دعم الأقران: مشاركة تجاربك الخاصة يمكن أن يكون انقطاع الطمث تدخلًا قويًا ومصدرًا للدعم ويجعل الشخص يشعر بأنه أقل عزلة ووحدة ● اللافتات: تعرف على الخدمات و الدعم المتاحة التي قد تكون مفيدة للفرد <p>المجتمع</p> <ul style="list-style-type: none"> ● سلطت الإحصاءات الضوء على التأثير الذي يمكن أن يحدثه انقطاع الطمث وتقارير أماكن العمل غير الداعمة. تحتاج أماكن العمل

	<p>أن تتطلع إلى أن تكون داعمة ومرنة لتلبية احتياجات النساء اللواتي يعانين من انقطاع الطمث.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● اليوم العالمي لانقطاع الطمث: يقام كل عام في 18 أكتوبر. إنها طريقة رائعة لتسليط الضوء على انقطاع الطمث وتشجيع النساء والشركاء وعائلاتهم على طلب الدعم. شجع مكان عملك/منظمتك/مجتمعك المحلي على المشاركة. ● يمكنك الوصول إلى أدبيات انقطاع الطمث لعرضها عبر مؤسستك والمجتمع المحلي والعيادات واستخدام المنصات الرقمية لعرض المعلومات عليها. ● كن شاملاً: قم بتضمين معلومات للشركاء، النظر في الاختلافات الثقافية والهوية الجنسية وما إلى ذلك. 		
9	<p>شارك بعض الأمثلة على الدعم المقترح الذي تم وضعه تحت عنوان المساعدة الذاتية والخدمات. وهذه ليست قائمة حصرية.</p> <p>مقاهي انقطاع الطمث: تشجع الناس على التجمع لتناول الكعك وشرب الشاي ومناقشة انقطاع الطمث.</p> <p>تشير جودة النوم إلى العادات والممارسات التي تساعد على النوم بشكل جيد ومنظم. يمكن أن تساعد ممارسة نظافة النوم الجيدة في تحسين صحتنا العقلية.</p> <p>المنتديات/المعلومات عبر الإنترنت: يستضيف الإنترنت ثروة من المعلومات ومنتديات الدردشة عبر الإنترنت.</p> <p>خطوط المساعدة: هناك مجموعة من خطوط المساعدة المجانية التي يمكن الوصول إليها لدعم أي شخص يعاني من صحته العقلية.</p> <p>الطبيب: بالنسبة لبعض النساء، يمكن أن تكون أعراض انقطاع الطمث شديدة في بعض الأحيان وتؤثر على حياتهن اليومية. يجب على النساء الذهاب إلى الطبيب العام إذا كن يعانين.</p> <p>الاستشارة: يمكن أن تساعد الأفراد على معالجة مشاكلهم من خلال مساعدتهم على تطوير الاستراتيجيات وزيادة الوعي الذاتي.</p> <p>خدمات دعم العلاقات: يمكن أن يكون هذا وقتاً مرهقاً ويضغط على العلاقات، وهناك خدمات يمكن أن تقدم دعم العلاقات.</p> <p>خدمات سانديفورد: توفير عيادة متخصصة لانقطاع الطمث. يرجى ملاحظة أنه لا يمكن الوصول إلى هذا إلا من خلال إحالة من قبل طبيب العام. يرجى التحدث مع طبيب العام في المقام الأول الذي يمكنه الإحالة.</p>	5 دقائق	

	<p>سلط الضوء على أن الدعامات يمكن أن تبدو مختلفة للجميع وأن المقاس الواحد لا يناسب الجميع. قد يختار الأفراد دعمًا مختلفًا في أوقات مختلفة خلال رحلة انقطاع الطمث. قد يستخدمون أيضًا أكثر من مصدر للدعم في وقت واحد.</p> <p>وزعي نشرة موارد سن اليأس، وضعي الضوء مرة أخرى على أنها عامة وليست قائمة شاملة. يمكن للميسرين تكييف نشرة الموارد لتشمل أي موارد وودعم محلي.</p> <p>استنتج أنه من المهم أن نواصل المحادثة حول انقطاع الطمث، على الرغم من الانزعاج الذي قد يسببه للقلة. كلما زاد الوعي وتبادل الخبرات، كلما أصبح الأمر طبيعيًا في المجتمع ويشجع النساء على طلب المساعدة إذا كن يكافحن.</p>		
10	<p>ذكر المشاركين بأهمية الاعتناء بصحتهم العقلية وتقديم نشاط رعاية ذاتية.</p>	5 دقائق	الشريحة
اختتام الجلسة	<p>اشكر المشاركين على وقتهم واطلب منهم إكمال أداة التقييم.</p>	5 دقائق	التقييم