

مینوپاز کے بارے میں کوئز

صحیح یا غلط بیانات (براہ کرم دائرہ لگائیں)

صحیح/غلط	1- مینوپاز سے تمام خواتین ایک ہی طرح سے متاثر ہوتی ہیں
صحیح/غلط	2- مینوپاز کی علامات صرف جسمانی ہوتی ہیں
صحیح/غلط	3- مینوپاز صرف تبھی ہوتا ہے جب خواتین 50 سال کی عمر کی ہوتی ہیں
صحیح/غلط	4- زیادہ تر خواتین کو اپنے مینوپاز کی علامات کے حوالے سے کسی مدد کی ضرورت نہیں ہوتی ہے
صحیح/غلط	5- مینوپاز کا سامنا کرنے والی خواتین کی حوصلہ افزائی کرنا ضروری ہے کہ وہ اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں بات کریں

مینوپاز کے بارے میں کوئز: جوابات

<p>غلط</p> <p>مینوپاز ایک قدرتی عمل اور تبدیلی ہے جس کا تجربہ ہر عورت کرتی ہے، تاہم ہر عورت مختلف ہوتی ہے اور اس وجہ سے ان کے مینوپاز کے تجربات بھی مختلف ہوتے ہیں۔</p> <p>اس کی نشانیاں اور علامات انفرادی طور پر مختلف ہوتی ہیں اور مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوتی ہیں۔ بعض خواتین مختصر وقت کے لیے کم سے کم علامات کا سامنا کرتی ہیں جبکہ دوسروں میں زیادہ علامات دکھائی دیتی ہیں اور یہ علامات 20 یا اس سے بھی زیادہ سال تک جاری رہ سکتی ہیں۔</p>	<p>1۔ مینوپاز سے تمام خواتین ایک ہی طرح سے متاثر ہوتی ہیں</p> <p>* براہ کرم نوٹ فرمائیں کہ صرف اُن کو ہی مینوپاز کا تجربہ نہیں ہوتا جو اپنی شناخت عورت کے طور پر کراتی ہیں۔ کچھ ٹرانسجینڈر مرد، نان بائنری افراد اور انٹر سیکس افراد یا جنسی خصوصیات میں تغیرات کے حامل افراد بھی مینوپاز کا تجربہ کر سکتے ہیں*</p>
<p>غلط</p> <p>مینوپاز کے دوران آپ کے ہارمونز میں تبدیلیاں آپ کی ذہنی صحت کے ساتھ ساتھ آپ کی جسمانی صحت کو بھی متاثر کر سکتی ہیں۔ اس کی بہت سے نفسیاتی علامات ہوتی ہیں جیسے خراب موڈ۔ آئندہ کے سیشن میں اس پر مزید روشنی ڈالی جائے گی۔</p>	<p>2۔ مینوپاز کی علامات صرف جسمانی ہوتی ہیں</p>
<p>غلط</p> <p>مینوپاز 45 سے 55 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ برطانیہ میں، ایک خاتون کی مینوپاز تک پہنچنے کی اوسط عمر 51 سال ہے۔</p> <p>بعض سرجریوں یا کینسر کے علاج کی وجہ سے بھی مینوپاز ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے بعض اوقات علامات اور بھی زیادہ فوری اور بعض صورتوں میں زیادہ شدید ہو سکتی ہیں۔ لہذا یہ 45 سال سے کم عمر میں بھی سامنے آ سکتی ہیں۔ اسی طرح یہ 55 سال کی عمر کے بعد بھی سامنے آ سکتی ہیں۔</p>	<p>3۔ مینوپاز صرف تبھی ہوتا ہے جب خواتین 50 سال کی عمر کی ہوتی ہیں</p>

<p style="text-align: center;">غلط</p> <p>مینوپاز کی علامات بعض اوقات شدید ہو سکتی ہیں اور روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر سکتی ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 45% خواتین کا کہنا ہے کہ انہیں لگتا ہے کہ ان کی مینوپاز کی علامات نے ان کے کاموں پر منفی اثر ڈالا ہے۔</p>	<p>4۔ زیادہ تر خواتین کو اپنے مینوپاز کی علامات کے حوالے سے کسی مدد کی ضرورت نہیں ہوتی ہے</p>
<p style="text-align: center;">صحیح</p> <p>اس بات کو سمجھنا بھی ضروری ہے کہ مینوپاز کی ذہنی علامات جسمانی علامات کی طرح ہی حقیقی ہیں۔ مینوپاز اور اس سے جسمانی اور ذہنی صحت پر پڑنے والے اثرات کے بارے میں گفتگو کرنے سے اس موضوع پر کھل کر بات کرنے، اسے کلنک نہ سمجھنے اور کو فروغ دینے اور خواتین کو ضرورت پڑنے پر مدد مانگنے کی ترغیب دینے میں مدد ملتی ہے۔</p> <p>کچھ ثقافتوں میں، خواتین کی صحت کے بارے میں بات چیت کرنا جیسے مینوپاز اور ذہنی صحت کے موضوع پر تبادلہ خیال کرنے کو فروغ نہیں دیا جاتا ہے اور اس کا برا منایا جاتا ہے۔ شاید ہو سکتا ہے کہ اسی وجہ سے خواتین ان مسائل کے بارے میں بات کرنے کی عادی نہیں ہیں اور یہ ایک پوشیدہ مسئلہ بنی ہوئی ہیں۔</p> <p>ہم اس بارے میں جتنی زیادہ بیداری پیدا کر سکتے ہیں اور لوگوں کو سمجھا سکتے ہیں، خواتین اور ان کے پارٹنرز اتنا ہی زیادہ مشورے اور مدد حاصل کرنے میں معاونت محسوس کریں گے۔</p>	<p>5۔ مینوپاز کا سامنا کرنے والی خواتین کی حوصلہ افزائی کرنا ضروری ہے کہ وہ اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں بات کریں</p>