

یائسگی؛ پایان زنانگی یا آغاز مرحله‌ای تازه از زندگی؟

28 آبان 1404

یائسگی مرحله‌ای طبیعی در زندگی زنان است، اما تجربه آن برای هر زن متفاوت است. پژوهشی تازه تلاش کرده با مرور مطالعات گوناگون، تصویری روشن‌تر از احساسات، نگرش‌ها و چالش‌های زنان در این دوران ارائه دهد.

یائسگی دوره‌ای اجتناب‌ناپذیر در زندگی زنان است که معمولاً در میانه عمر اتفاق می‌افتد و پایان دوران باروری را رقم می‌زند. در نگاه عمومی، این مرحله تنها به تغییرات جسمی مانند قطع قاعدگی یا نوسانات هورمونی محدود می‌شود، اما واقعیت بسیار گسترده‌تر است. زنان در این دوره با مجموعه‌ای از دگرگونی‌های روانی، اجتماعی و فرهنگی روبه‌رو می‌شوند که بر کیفیت زندگی، روابط خانوادگی و حتی تصویر ذهنی آنان از خود تأثیر می‌گذارد. شناخت این ابعاد برای بهبود سلامت زنان و کاهش فشارهای روانی و اجتماعی ناشی از آن ضروری است.

با توجه به اینکه نزدیک به یک‌سوم عمر بسیاری از زنان پس از یائسگی سپری می‌شود، اهمیت درک درست از این مرحله بیشتر می‌شود. تجربه‌های منفی مانند اضطراب، احساس پیری یا کاهش نقش اجتماعی می‌تواند زنان را در معرض افسردگی و کاهش کیفیت زندگی قرار دهد. در مقابل، برخی زنان این دوران را فرصتی برای تحول درونی، پذیرش خود و یافتن معنای تازه در زندگی می‌دانند. همین تفاوت دیدگاه‌ها نشان می‌دهد که بررسی علمی و جامع تجربه زنان در دوران یائسگی می‌تواند پایه‌ای برای سیاست‌های بهتر در زمینه ارتقای سلامت و آموزش زنان باشد.

در این خصوص، دکتر مه‌السادات مهدیزاده، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، به همراه دو همکار هم‌دانشگاهی خود، پژوهشی را با محوریت بررسی و ترکیب یافته‌های کیفی درباره تجارب روانی و اجتماعی زنان ایرانی در دوران یائسگی انجام داده‌اند. این پژوهش با هدف دستیابی به درکی تازه از این تجربه انسانی و ارائه راهکارهایی برای بهبود کیفیت زندگی زنان در این دوره صورت گرفت.

در این تحقیق، محققان از روش «مرور نظام‌مند و فراترکیب» استفاده کردند. در این روش، به جای اجرای پژوهش میدانی تازه، نتایج مطالعات کیفی پیشین گردآوری و تحلیل می‌شود تا تصویری کلی و جامع‌تر از پدیده مورد نظر به دست آید.

یافته‌های این مرور نظام‌مند نشان می‌دهند که تجارب زنان در دوران یائسگی در دو دسته کلی قرار می‌گیرد: «احساس رضایت و تحول مثبت در زندگی» و «نارضایتی و تنزل نقش زنانه».

در گروه اول، زنان از پذیرش تغییرات بدن، احساس آرامش و سازگاری با شرایط جدید سخن گفته‌اند. برای آنان، یائسگی به فرصتی برای بازنگری در نقش‌ها و شیوه زندگی تبدیل شده است. در مقابل، گروه

دوم از احساساتی مانند کاهش جذابیت، اضطراب، اختلال در عملکردهای روزمره و از دست رفتن هویت زنانه گفته‌اند.

نتایج نهایی پژوهش نشان می‌دهند که تجربه یائسگی در میان زنان ایرانی طیفی گسترده دارد؛ از رضایت و پذیرش تا احساس افسردگی و نارضایتی. این یافته بیانگر آن است که درک زنان از یائسگی نه تنها به تغییرات فیزیکی، بلکه به عوامل فرهنگی، اجتماعی و فردی نیز وابسته است. بنابراین، هرگونه برنامه‌ریزی برای بهبود سلامت روانی و اجتماعی زنان باید این تنوع تجربیات را در نظر بگیرد.

بر اساس تحلیل‌های تکمیلی، محققان تأکید کردند که سطح تحصیلات، وضعیت شغلی و درآمد نقش مهمی در نوع تجربه زنان از یائسگی دارد. زنان شاغل و دارای درآمد بالاتر معمولاً با اعتمادبه‌نفس بیشتری با این دوره روبه‌رو می‌شوند و کمتر دچار افسردگی یا احساس بی‌ارزشی می‌شوند. در مقابل، زنانی که از حمایت خانوادگی و آموزشی کافی برخوردار نیستند، بیشتر در معرض احساس پیری، انزوا یا افسردگی قرار می‌گیرند.

در کنار این عوامل، نگرش فرهنگی نیز نقشی تعیین‌کننده دارد. در جوامعی که یائسگی را به‌عنوان مرحله‌ای طبیعی و مثبت از زندگی می‌پذیرند، زنان آرامش بیشتری تجربه می‌کنند و با نشاط بیشتری به زندگی ادامه می‌دهند.

پژوهشگران پیشنهاد کرده‌اند که با ارتقای آگاهی عمومی و آموزش‌های بهداشتی در مورد یائسگی، می‌توان زنان را برای مواجهه سالم‌تر با این مرحله آماده کرد. ایجاد محیط‌های حمایتی، برنامه‌های مشاوره‌ای و ترویج نگرش مثبت نسبت به تغییرات بدن می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی آنان کمک کند.

همچنین، نتایج این مطالعه می‌توانند مبنایی برای طراحی سیاست‌ها و مداخلات مؤثر در زمینه سلامت روان و اجتماعی زنان در میانسالی باشند.

این یافته‌های علمی در «مجله دانشگاه علوم پزشکی کردستان» منتشر شده است. مجله یادشده از نشریات معتبر حوزه علوم پزشکی کشور است که با هدف انتشار پژوهش‌های کاربردی در زمینه ارتقای سلامت جامعه فعالیت می‌کند.