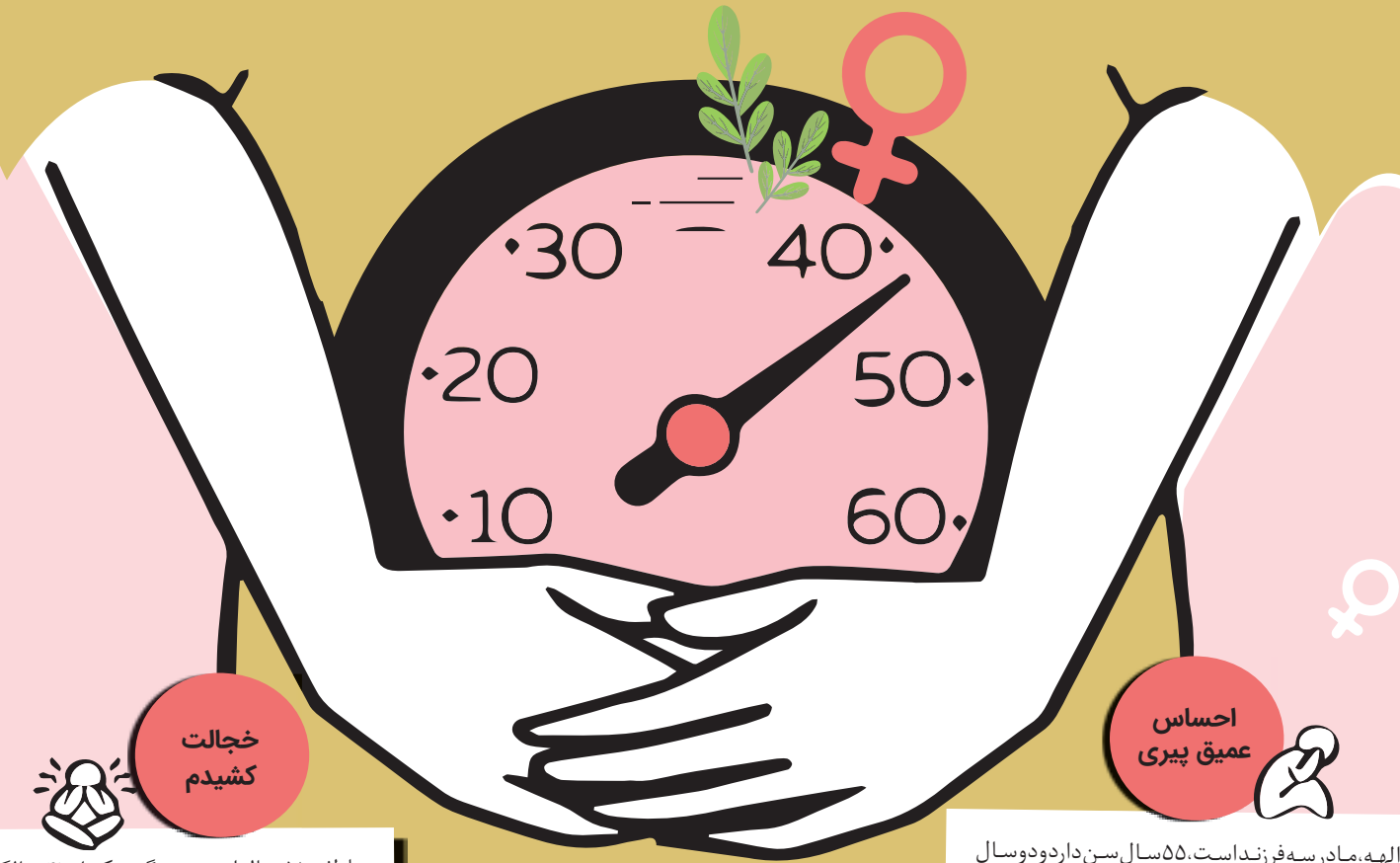


یائسگی دوره‌ای از زندگی ما خانم‌هاست که باید مدیریت شود

# تجربه‌ای که سراغ شما هم می‌آید

زهرآخنداندل! ما زنان در دوره‌های مختلف زندگی تجربیات جسمی مختلفی را داریم. از بلوغ و تغییرات آن بگیریم تا میانسالی که توام با اتفاقاتی برای بدن ما است. همانطور که می‌دانید یائسگی دوره‌ای از زندگی ما زنان است که فرازونشیب‌های زیادی به همراه دارد. این دوران گاهی به خاطر باورهای غلط اجتماعی، علاوه بر دردهای فیزیکی که به بدن یک زن تحمیل می‌شود، بار دردهای روانی را نیز تحمیل می‌کند.



**خجالت کشیدم**

**احساس عمیق پیری**

**مدام در حال گریه‌ام**

عاطفه ۵۱ ساله است و می‌گوید که از ۴۶ سالگی علائم یائسگی به سراغش آمده است. اکنون هفت ماه است که پریود نشده و در حال ورود به مرحله یائسگی است. او در این باره می‌گوید: حدود دو، سه هفته از تولد ۴۶ سالگی ام گذشته بود. خوب یادم است که چون دوستانم برایم یک جشن تولد عالی گرفته بودند، برای جبران محبتشان آن‌ها را به استخر دعوت کرده بودم. بچه‌ها مشغول آب تنی بودند که من کمی احساس سرگیجه کردم. برای همین از آب بیرون آمدم و کنار استخر نشستم. ناگهان احساس کردم حسابی داغ شدم. انگار چیزی توی وجودم آتش گرفته بود. یکی از دوستانم از آب بیرون آمد و گفت: مریم چرا یک هویبی رنگ لبوشدی؟ گفتم: نمی‌دانم! رفت و یکی از دوستانمان را که پزشک است صدا کرد. او مرا معاینه کرد و گفت: مریم جان احتمال ۹۰ درصد علائم قبل از یائسگی است. حقیقتاً همان لحظه خیلی خجالت کشیدم. احساس کردم پیر شده‌ام و دیگر به درد هیچ کاری نمی‌خورم. انگار دوستم هم حالت مرافهمید چون بلافاصله گفت: ممکن است حالا حالاها هم این اتفاق نیفتد. این علائم فقط نشانه شروع شدن دوره جدیدی از زندگی است که برای همه زن‌ها اتفاق می‌افتد. بعد هم چشمکی زد و گفت: دیر زود دارد اما سوخت و سوز ندارد!

آزاده دوازده ماه است که پریود نشده و رسماً دوره یائسگی برای او آغاز شده است. او که در آستانه ۴۸ سالگی است، می‌گوید: خیلی دوست داشتم دیرتر این اتفاق برایم بیفتد؛ مثلاً شصت سالگی! به خدا ۴۸ سال عمری نیست. همش فکر می‌کنم چه کارهایی می‌توانستم بکنم و وقتش نشد. چراندنبال رؤیاهایم و آرزوهایم نرفتم؟ احساس یک پیروز فرزتو را دارم، انگار قرار است بمیرم! تازه الان علاوه بر اینکه خلق و خویم اصلاً درست نیست و مدام در حال گریه یا پر خاشگری‌ام، جوری که صدای بچه‌هایم هم درآمده و می‌گویند: ماما چرا این قدر مودی شدی؟ شب‌ها هم خواب راحتی ندارم و تا خود صبح چندین بار از خواب می‌پریم و باز کلی طول می‌کشد تا به خواب بروم. تمام بدنم دردم می‌کند و صبح‌ها حسابی خسته هستم. انگار که کوه جابه‌جا کرده‌ام. این بی‌خوابی و در بدن و مفصل‌هایم واقعاً پدرم را درآورد است.

الیه، مادر سه فرزند است. ۵۵ سال سن دارد و دو سال است که یائسه شده است. او برای ما از روندی که طی کرده است می‌گوید: حقیقتاً با وجود سه فرزند که به صورت طبیعی به دنیا آمده‌اند، اینکه افتادگی رحم داشته باشم و کمی بی‌اختیاری ادراری طبیعی است. اما از وقتی که یائسه شدم این مسائل در من شدت گرفته است. علاوه بر این، یکی از نکاتی که به خوبی یادم مانده این است که از قبل از شروع یائسگی دچار فراموش کاری عجیبی شدم. انگار همه چیز یک لحظه برایم می‌بهرم می‌شد. مثلاً می‌خواستیم سوپ درست کنیم و وارد آشپزخانه می‌شدم تا هویج از یخچال بردارم. به محض اینکه در یخچال را باز می‌کردم، یادم می‌رفت که از داخل آن چه می‌خواستیم! برای من که آدم جزئی‌نگری هستم و همیشه در کارهایم دقت دارم، این موضوع از همه‌آزاردهنده‌تر بود. البته که بیشتر از این موضوع شاید شوخی‌های همسر و بچه‌ها بود که مثلاً می‌گفتند: خانم، دیگه داری پیر می‌شی‌ها! یا ماما، حافظه‌ات رواج دست دادی، یادت نیست خونه خاله چی گفتی؟ جملاتی از این دست باعث می‌شد تا از اعماق وجودم احساس پیر شدن کنم؛ می‌دانستم که تغییرات بدنم باعث این موضوع‌ها شده است، اما آن‌ها به شوخی می‌گفتند و درکی از این موضوع نداشتند. اگر هم اعتراضی می‌کردم، می‌گفتند: چقدر زودرنج و حساس شده‌ای!