

ضعف قدرة المرأة على العمل في سن اليأس معتقد وهمي

النساء يحتجن إلى دعم مدرائهن في مرحلة انقطاع الطمث



الحديث عن مرحلة سن اليأس والتغيرات التي تطرأ على المرأة وتؤثر على سلوكياتها يكاد يكون مغيباً داخل الأسر وحتى في بيئة العمل التي لا تعبر أحاسيس المرأة وتغير مزاجها أي اهتمام، ولا تستطيع المرأة العاملة تحمل هذه الأعراض المرافقة لهذه المرحلة والتي تعكر مزاجها، ويزيد تجاهل من حولها بحساسية هذه الفترة التي تمر بها من انزعاجها وتوترها.

لندن - تخشى أغلب النساء الحديث عن مرورهن بأعراض سن اليأس خوفاً من فقدان وظيفتهن، حيث كشفت أبحاث حديثة أن العديد من النساء يعتقدن أن انقطاع الطمث له تأثير سلبي على عملهن. وأظهرت دراسة من جامعة نوتنغهام أن الموظفات يتسردن في الحديث عن تأثيره، وأنهن غالباً ما يشعرون بالحرص من الكشف عن السبب وراء عدم قدرتهن على العمل، مما قد يتسبب لهن في فقدان الوظيفة.

وكشفت الدراسة أن النساء لا يحصلن على المساعدة التي قد يحتجن إليها خلال فترة انقطاع الطمث لأنهن لا يشعرون بالراحة عند التحدث عن هذا الموضوع مع رؤسائهن المباشرين في العمل.

وشعرت حوالي 4 من كل 10 سيدات ممن خضن تجربة انقطاع الطمث أنهن غير قادرات على التحدث عن ذلك في العمل، خاصة مع المديرين أو الزملاء من الذكور.

وتوصلت الدراسة إلى أن ثلث المشاركات أردن أن يأخذن يوم انقطاع الطمث عطلة، لكنهن كافحن لشرح ذلك لرئيسهن. وحتى أن ربع المشاركات قد سمعن زملاء من الذكور يدلون بتعليقات غير لائقة أو غير مناسبة حول انقطاع الطمث في مكان العمل.

ومع ذلك، وجد الاستطلاع الذي أجرته مؤسسة "فيتاباوتيكس مينوبيس" أن 32 بالمئة منهن يناقشن بسعادة تجربتهن في سن اليأس، وكيف يشعرن أثناء العمل.

وقالت متحدثة باسم مينوبيس، "على الرغم من الاعتقاد السائد بأن الأمور المحزنة تأخذ طريقتها الآن نحو الانفتاح، إلا أنه لا يزال هناك الكثير مما ينبغي عمله لحديث عن موضوع سن اليأس في مكان العمل. يجب أن تشعروا بالراحة الكافية للانفتاح على مدرائهن إذا كن يشعرون بالتعب أو إذا كن بحاجة إلى قضاء يوم عطلة بسبب انقطاع الطمث دون الحاجة إلى إخفاء السبب الحقيقي، بصرف النظر عما إذا كان رئيسهن ذكراً أو أنثى".

ووجد الاستطلاع الذي شمل حوالي الفين سيدة أن 57 بالمئة ممن رفضن التحدث عن هذا الأمر في العمل، قلن إن السبب في ذلك هو أن انقطاع الطمث "امر شخصي"، في حين أن أكثر من 10 من السيدات شعرن بالقلق من أن هذا سيضر بفرص ترقيتهن.

وتهدف هذه الخطوة إلى مساعدة الموظفات اللاتي يعانين من أعراض انقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة والقلق والإرهاق، من خلال منحهن جداول عمل مرنة وإجازة مدفوعة الأجر إذا كن لا يشعرن بحالة جيدة بسبب هذه الآثار الجانبية. وهذه الإستراتيجية، والتي وفقا للقناة الرابعة هي الأولى من نوعها

الحفاظ على العمل يطفى على كل شيء

عمل أكثر ملائمة للنساء بعد انقطاع الطمث لتوفير رفاهية المرأة. وأكدت الإحصائيات أن حوالي ثلث النساء يتخفين عن العمل لفترات متفاوتة خلال سن اليأس، كما أن واحدة من كل خمسين امرأة تضطر لأخذ إجازات طويلة بداعي المرض، وتترك واحدة من كل عشر عملها بشكل كامل وتحظى بتقاعد مبكر، وحتى في المجتمعات المتقدمة فإن حوالي ثلث النساء اللواتي يلجأن للطبيب بسبب الأعراض المزمنة لا يناقشن مسألة توقف الطمث وسن اليأس معه، ويتعامل الأطباء مع المشكلة ببرودة وباعتبارها مرحلة عابرة وطبيعية.

وقالت حوالي 28 بالمئة من النساء، في دراسة شملت أكثر من 3 آلاف امرأة، إن الأعراض التي عانين منها خلال فترة انقطاع الطمث كانت شديدة جدا بحيث إنها منعتهم من ممارسة حياتهن بشكل طبيعي، مشيرة إلى أن ذلك يحدث غالباً في عمر الـ51، لكن العديد من النساء يصلن إلى مرحلة اليأس في الأربعينات من العمر، كما أن 6 بالمئة من النساء يتوقف الطمث عندهن قبل سن الأربعين.

القناة الرابعة منذ 37 عاماً، إنها تأمل في أن تشجع هذه السياسة الشركات الإعلامية الأخرى على دعم نساء ما بعد انقطاع الطمث في أماكن عملهن. وقالت الدكتورة فيليبا كاي، طبيبة مقيمة في لندن ومؤلفة كتاب "كل ما تحتاج لمعرفته حول انقطاع الطمث"، إن هناك حاجة إلى اتخاذ المزيد من الشركات الإجراءات اللازمة لدعم النساء العاملات في هذه المرحلة الحساسة من حياتهن.

وأوضحت كاي "قد يكون هناك تأثير كبير على المخ، المرأة خائفة من أن تكون عفا عليها الزمن أو أن يتم تهيمشها في العمل إذا تحدثت عما تعيشه من أعراض مرهقة، يجب أن تتحدث الشركات عن انقطاع الطمث حتى لا تشعروا النساء بعدم الارتياح تجاهه".

وقالت سارة فرانسيس، المتحدثة باسم صحة المرأة البريطانية في بيان حول مبادرة القناة "من الضروري ألا تترك النساء فقط، بل جميع الموظفين، أعراض سن اليأس وأن يكون بإمكانهم الوصول إلى المعلومات لخلق بيئات

يمررن بمرحلة انتقالية خلال انقطاع الطمث أكثر في أماكن عملهن". ووفقاً لدراسة أجرتها شركة الموارد البشرية معهد تشارترد للأفراد والتنمية هذا العام، تشير 59 بالمئة من النساء في مكان العمل اللاتي لديهن أعراض انقطاع الطمث إلى التأثير السلبي لهذه المرحلة على عملهن.

وتشمل الأعراض الشائعة لمرحلة سن اليأس الهبات الساخنة، والحالة المزاجية المنخفضة، والقلق المتزايد، واضطرابات النوم، وآلام المفاصل، ومشاكل الذاكرة والتركيز، وغالباً ما يشار إليها باسم "ضباب الدماغ". ويمكن أن تستمر لسنوات وتكون جسدية ونفسية.

وتختبر حوالي 80 بالمئة من النساء هذه الأعراض، وفقاً لخدمة الصحة الوطنية البريطانية.

يعتبر انقطاع الطمث جزءاً طبيعياً من الشيخوخة الناتج عن انخفاض في إنتاج هرمون الاستروجين، ويحدث عادة ما بين 45 و55 سنة من العمر. وقالت ماهون، وهي أول امرأة تشغل منصب المديرية التنفيذية في تاريخ

بين شركات الإعلام البريطانية، ستوفر للموظفات أيضاً مساحة عمل خاصة وهادئة ومريحة، لضمان عدم تدهور بيئتهن، بالإضافة إلى تقديم موارد الدعم المختلفة والتوجيه لهن.

بين شركات الإعلام البريطانية، ستوفر للموظفات أيضاً مساحة عمل خاصة وهادئة ومريحة، لضمان عدم تدهور بيئتهن، بالإضافة إلى تقديم موارد الدعم المختلفة والتوجيه لهن.

وتأمل القناة إلى إنهاء وصمة العار المرتبطة بانقطاع الطمث من خلال تشجيع فهم أفضل له من قبل الموظفين، بما في ذلك المدراء التنفيذيين، وتيسير بيئة عمل أكثر انفتاحاً للنساء اللاتي تمر بهذه المرحلة الانتقالية. وقالت اليكس ماهون، المدير التنفيذي للقناة الرابعة، "هذه القناة تطرقت إلى موضوع كان يعتبر من التابوهات من خلال جعله أكثر وضوحاً، ونأمل أن ندعم النساء اللاتي

ويعتقد 15 بالمئة أن السبب في ذلك هو أن الرجال أصبحوا أكثر تفهماً ودعمًا لانقطاع الطمث.

وأعلنت القناة الرابعة، وهي قناة تلفزيونية وطنية في المملكة المتحدة، الجمعة بمناسبة اليوم العالمي لانقطاع الطمث، الذي أنشأته الجمعية الدولية لانقطاع الطمث، أنها ستقدم لموظفيها منظومة عمل مرنة، ومساحات عمل مكيفة، بل وإجازة مدفوعة الأجر إذا كانت لديهن أعراض انقطاع الطمث.

وأطلقت القناة مؤخراً أولى إستراتيجياتها المتعلقة بانقطاع الطمث للحديث عن هذا الموضوع، الذي يعد من المحرمات في أغلب المجتمعات الغربية والعربية.

وتهدف هذه الخطوة إلى مساعدة الموظفات اللاتي يعانين من أعراض انقطاع الطمث مثل الهبات الساخنة والقلق والإرهاق، من خلال منحهن جداول عمل مرنة وإجازة مدفوعة الأجر إذا كن لا يشعرن بحالة جيدة بسبب هذه الآثار الجانبية. وهذه الإستراتيجية، والتي وفقا للقناة الرابعة هي الأولى من نوعها

وأشارت إلى أن العمل طوال اليوم خارج المنزل يجعل الأب أو الأم أكثر ميلاً إلى ممارسة الألعاب الصاخبة مع الطفل، مثل أرجحته وحمله في المنزل، بينما يميل من يرعاه في المنزل طوال

اليوم إلى مداعبته بهدوء. وأكد باحثون أن التفاعل الوجداني بين الأب والرضيع يؤدي إلى نمو عقلي ونفسي سليم للطفل، فكلما زاد تفاعل الآباء مع الرضيع وجدانياً، قلت فرص ظهور المشاكل السلوكية لدى الطفل في المراحل اللاحقة من العمر، والعكس. وكلما زاد دعم الآباء، أو من يقوم مقامهم، للأطفال عاطفياً في الصغر، زاد رضا الطفل عن الحياة لاحقاً، وتحسنت علاقته بمدربيه وزملائه.

وأفادوا أن الأم لا تزال هي المسؤولة في الغالب عن رعاية الطفل طوال النهار، لأسباب اجتماعية واقتصادية، وقد يعزى ذلك إلى إجازة الأمومة، إذ تمنح، على سبيل المثال، نصف الدول الأعضاء فقط

البقاء مع الأطفال أكثر إرهاقاً من الذهاب إلى العمل

نيويورك - رعاية الأطفال والاعتناء بشؤونهم والبقاء معهم في المنزل من أصعب المهام التي تتركب الأمهات على حد سواء، وهو ما أكدته دراسة أميركية حديثة توصلت إلى أن العديد من الآباء والأمهات يشعرون بالتوتر أثناء الإقامة مع أطفالهم في المنزل بدلا من العمل.

وأفادت نتائج الدراسة التي شملت 1500 أب وأم من المجتمع الأميركي أن 31 بالمئة من الآباء والأمهات أوصحوا أن البقاء مع الأطفال أكثر إرهاقاً من الذهاب إلى العمل.

وأكد 55 بالمئة ممن شملتهم الدراسة، أن إنجاب طفل هو عمل شاق حتى مع وجود نظام دعم قوي سواء من الحكومة أو الأهل، أما 25 بالمئة من نسبة المشاركين، فقللوا إن الولادة سهلة ولكن الرعاية صعبة، فيما أكدت 45 بالمئة من الأمهات المشاركات في الدراسة أنهن تعاملن مع أطفالهن من خلال نصيحة والديهن.

وأفاد 39 بالمئة من الآباء أنهم مرهقون باستمرار حينما يجلسون مع الأبناء بدلا من الذهاب للعمل أو خلال يوم العطلة، أما 71 بالمئة من الأمهات والآباء فاعتقدوا أن وسائل التواصل الاجتماعي جعلت بينهم تنافساً شديداً لمنح الرعاية الكاملة إلى الأطفال.

وشعر 27 بالمئة من الآباء أنهم تحت ضغط مستمر ليكونوا مثاليين، أما 22 بالمئة فاعربوا عن قلقهم من عادات

العمل مع الصغار متعبة

جمال

حمض الأزيليك سر جمال بشرتك



ولهذا الغرض تنصح فيشير باستخدام مستحضرات العناية المحتوية على خلاصة نبات الهندباء البرية (الشيكوريا)؛ حيث إنها تتمتع بتأثير مشابه لتأثير فيتامين D، ومن ثمّ تعمل على تقوية حاجز الحماية الطبيعي.

وتساعد منتجات العناية المحتوية على زيده الشيا أو زيت الكاكاو في علاج البشرة المجهدة في الشتاء وتمنحها ملمسا ناعما كالحرير.

أوردت مجلة "أل" الألمانية أن "Azelaic acid" يعدّ بمثابة سر جمال البشرة؛ حيث إنه يمنح البشرة مظهراً موحداً ونقياً يشع نضارة وحيوية. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن حمض الأزيليك يتمتع بتأثير مضاد للبكتيريا والالتهابات والأكسدة والمؤثرات البيئية؛ حيث إنه يعمل كمقشر لإزالة التقرّنتات الجلدية وتنظيف المسام وتصغير حجمها.

وبفضل هذه المزايا العديدة يعدّ حمض الأزيليك سلاحاً فعالاً لمحاربة البثور والشوائب والتصبغات اللونية والاحمرار والتهيج لمنح البشرة إطلالة ساحرة تأسر الأبواب. ومن جهة أخرى قالت خبيرة التجميل الألمانية ناتالي فيشر إن البشرة تتعرض للعديد من عوامل الإجهاد خلال فصل الخريف والشتاء بصفة خاصة، وذلك بسبب التبدل المستمر بين البرودة في الخارج والدفء في الداخل.

وإلى جانب مستحضرات التنظيف اللطيفة، تعمل كريمات العناية الغنية بالدهون على ترطيب البشرة، وتدعيم حاجز الحماية الطبيعي للبشرة.

جمال

في منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية إجازة أبوة مدفوعة الأجر لشهرين على الأقل، وبالنظر إلى التفاوت في الرواتب بين الجنسين، قد يبدو منطقياً من الناحية الاقتصادية أن تحصل الأمهات على إجازة لرعاية الطفل بدلا من الأب.

وأضاف المختصون أن الآباء أصبحوا أكثر مشاركة في مسؤولية تربية الأبناء، وأشاروا إلى أنه رغم أن الرجال ليسوا أقل كفاءة من النساء في رعاية صغارهم، تشير الإحصاءات إلى أن الوقت الذي يقضيه النساء في رعاية أطفالهن أكثر بعشر مرات من الوقت الذي يقضيه الرجال في رعايتهم.

وقالت آن ماكين، عالمة إنسانيات ومؤلفة كتاب "حياة الأب" أن معظم الآباء يريدون أن يضلّوا بدور أكبر في تربية أطفالهم في المنزل، لكن بيئات العمل لم تتغير لتواكب تطلعاتهم. وتقول "المشكلة الآن تتمثل في أن الرجال يرغبون في رعاية أطفالهم، لكن في الوقت نفسه يتحملون مسؤولية إعالة الأسرة".

وعبرت ماكين عن خشيتها من أن تقود الضغوط المالية التي تواجهها الكثير من العائلات الآن إلى العودة إلى الأدوار التقليدية، موضحة "إذا كنت تريد أن تصبح أكثر حضوراً داخل المنزل وتتشارك بدور أكبر في تربية أطفالك، فسقطصر الذي تحدي الاتجاه السائد في الشركات الذي ينادي بعودة الرجال إلى العمل".