

نوبت پایان یک تابوی «مگو»

چرا هنوز با موضوع عادت ماهانه یا قاعدگی خانم‌ها در خانواده و جامعه مثل یک راز بر خوردمی شود و به چه دلایلی اهمیت دارد در رسانه و جامعه برای فرهنگ سازی در باره آن برنامه جدی داشته باشند؟

کرم انتصاری | روزنامه نگار

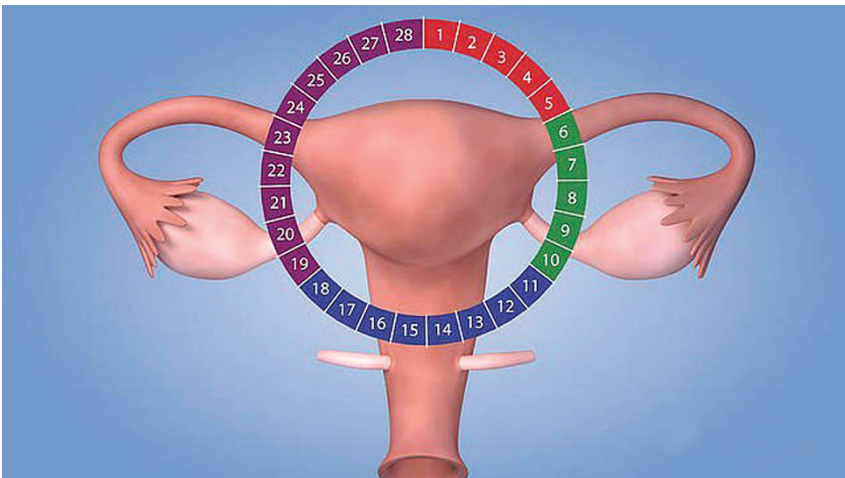
پرونده

هنوز در خیلی از داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها پد بهداشتی برای عادت ماهانه خانم‌ها را در پلاستیک مشکی می‌گذارند و با آن مثل یک راز شرم‌آور رفتار می‌کنند. در بعضی خانواده‌ها هنوز موضوع عادت ماهانه یک راز بین مادر و دختر است و بقیه اعضای خانواده نباید بفهمند آن دختر در چه وضعیتی قرار دارد تا حرمت خانواده حفظ شود! در بعضی مدرسه‌ها جویری با دانش‌آموز برخورد می‌شود که انتظار او مسئول قاعدگی در بدن خود است و به درد و رنج او که شاید به‌یشتتر از ۱۰ سال نداشته باشد، آن چنان که باید اهمیت داده نمی‌شود. حتی هنوز بعضی دختران و زنان و قاعدگی می‌خواهند پد بهداشتی بخرند و فروشنده آقا است، هزار بار با خود کلنجار می‌روند. همه این‌ها نشان می‌دهد هنوز فرهنگ‌سازی در جامعه درباره مسئله قاعدگی، عادت ماهانه، پی‌یود یا هر چیزی که اسمش را می‌گذارید، جای کار دارد. جامعه هنوز آن‌طور که باید درباره قاعدگی آموزش ندیده و ضرورت بیان درست آن به یک «مسئله» تبدیل نشده است. موضوع این نیست که این دوره در بلندگو جاز زده شود بلکه می‌خواهیم درباره این بگوئیم که جامعه باید درباره آن اطلاع داشته باشد تا شرایط فرد در آن دوره لحاظ شود. فرهنگ‌سازی درباره قاعدگی به شناخت کامل این موضوع و ابعاد مختلف روانی و سلامتی آن برمی‌گردد. حتی در مواردی که اطلاع کافی درباره این موضوع دارند از آن به عنوان یک حربه استفاده می‌کنند و تارفتار غیر معمولی از یک دختر یا زن در این دوره می‌بینند، می‌گویند «باز پی‌یودی زده بدست؟»، «عادت ماهیانه شدی و خل باز یات شروع شد؟» و تعابیر زشتی که هر کدام در دبرزگ‌تری راروی دوش مخاطب می‌گذارد. شاید در رسانه‌های جمعی مانند تلویزیون سکانس کوتاهی در یک سریال سلامت محور مثل «منم دوست دارم» از شبکه سلامت و «ماه‌ترین» به عادت ماهانه زان اشاره کرده باشد اما هنوز خیلی مانده است تا مصائب قاعدگی در جامعه حل شود. ما حتی در تلویزیون و رسانه‌های دیگر مان کار قوی و مستمری برای فرهنگ‌سازی قاعدگی نداریم و به همین دلیل این مسئله همچنان «مگو» مانده است. در پی‌یوده امروز زندگی سلام در کنار بیان ضرورت فرهنگ‌سازی درباره قاعدگی، پای صحبت دکتر سیمین کاظمی پزشک و جامعه‌شناس نشستیم و از او درباره راه‌های فرهنگ‌سازی پرسیدیم.

نقشه راه برای فرهنگ سازی قاعدگی

چرا و چگونه جامعه و رسانه‌ها می‌توانند در زمینه فرهنگ‌سازی برای قاعدگی دختران و زنان موثر باشند و اهمیت این موضوع در چیست؟

بخش بزرگی از جامعه ما را دختران تشکیل می دهند و برخلاف برخی تفکرات اشتباه، قاعدگی فقط یک مسئله زنانه نیست و همه جامعه باید برای بر خورد با آن از نظر فرهنگی و رفتاری آماده باشد. با دکتر سیمین کاظمی که پزشک و جامعه شناس است، درباره ضرورت فرهنگ سازی قاعدگی و اهمیت این موضوع گفت و گو کردیم.



هم باشد. این موضوع هنوز در جامعه ما خوب جا نیفتاده است و معمولاً یک خانم در محل کار احساس ناخوشایندی از بیان این موضوع دارد و آن را پنهان می‌کند. نویسنده کتاب «زنان در پزشکی نوین» از راه‌حلش برای این مشکل می‌گوید: «معمولاً مشکل زنان در محل کار این است که وقتی دچار علائم سندروم پیش از قاعدگی یا در قاعدگی می‌شوند از طرح آن با مسئولان و مدیران در مشرم دارند. مثلاً برای این گرفتن مرخصی استعلاجی به علت قاعدگی ممکن است دچار احساس شرم شوند. در این خصوص بهتر است در محیط‌های کاری یک‌زن برای شنیدن مشکلات زنان در دوره قاعدگی و رسیدگی به آن تعیین شود. همچنین راهکارهایی برای زنانی که مشکلاتی در دوره قاعدگی دارند، اندیشیده شود که یا مرخصی بگیرند یا بتوانند در محل کار استراحت کوتاه داشته باشند. همچنین می‌توان در مواردی که فرد در هر دوره در دستگیری راجع به می‌کند امکان یک فرادور یا منزل (دورکاری) یا کاهش ساعت در روزهای پرپودر نظر گرفته شود.»

تغییرات فیزیولوژیک برای آن‌ها غیرمنتظره نباشد، بدانند که بدن زنان و فیزیولوژی آن‌ها امر خجالت‌آوری نیست و بتوانند از خودشان در دوره قاعدگی مراقبت کنند، مشکلاتشان را بیان کنند و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنند.»

خانه بهداشت در روستاها می تواند به دختران آموزش دهد

کاملی با بیان این که در موضوع قاعدگی نباید تنها روی شهرها متمرکز شد و رعایت بهداشت قاعدگی در شهرهای کوچک و روستاها هم بسیار اهمیت دارد، می گوید: بهداشت قاعدگی شامل مجموعه ای از اقدامات است که توصیه می شود برای حفظ سلامت و راحتی زنان در دوره قاعدگی انجام شوند. در مناطق روستایی بهورزهای خانه بهداشت می توانند کمک کنند باشند و به دختران آموزش دهند و وسایل لازم مثل پد بهداشتی رایگان را اختیار آن ها قرار دهند. لازم است وزارت بهداشت و ارائه مستور العمل و منابع لازم را برای این کار فراهم کند. همچنین دولت باید به منظور حفظ

بهداشت و سلامت و افزایش رفاه زنان، پد بهداشتی رایگان برای سرویس بهداشتی‌های عمومی به خصوص در مناطق محروم و فقیرنشین و روستایی تامین کند. همچنین متن‌های علمی درباره بهداشت قاعدگی البته به زبان ساده و قابل فهم در این مکان‌ها قرار داده شود.»

در محیط کاری یک زن مسئول شنیدن حرف‌ها باشد

زنان از اولین قاعدگی تا حدود ۵۰ سالگی و رسیدن به سن یائسگی، چندین دهه، عادت ماهانه را تجربه می‌کنند. این یعنی علاوه بر فرهنگ‌سازی در خانواده و جامعه و رسانه باید حواس‌مان به محیط کار زنان



زنانه

چرا هنوز موضوع عادت ماهانه در جامعه ما یک تابو به حساب می‌آید؟ این از آن دسته سوال هایی است که همیشه از خود می‌پرسیدم و پاسخ را از سیمین کاظمی گرفتم: «در طول تاریخ فرهنگ مسلمان و غالب فرهنگ مردسالاری بوده است، در فرهنگ محدودیت هایی بر بدن زنانه اعمال شده، چنان که اجازه ظهور و بروز در سپهر عمومی نیافته است. یعنی هر موضوعی که مربوط به بدن زنان بوده به شکلی راز گونه در آمده است. عادت ماهانه هم که مربوط به فیزیولوژی بدن زن است موضوعی است که مشمول این محدودیت ها بوده که تا امروز هم ادامه دارد. هنوز هم تصورات رستی در باره قاعدگی وجود دارد که البته بعضی از آن ها به تدریج کم رنگ و بعضی هم تقویت شده اند. مثلاً این که همه زنان هنگام قاعدگی عصبی و پر خاشک رند و در نتیجه قاعدگی به عنوان نوعی جنون ادواری تفسیر می شود! در حالی که ممکن است بعضی زنان در دوره قاعدگی تحمل کمتری نسبت به ناملامات و شوشارهای بیرونی داشته باشند.» اصلا یکی از دلخوری های اشاع زن در این دوره این است که وقتی با یکی از اعضای خانواده در باره عادت ماهانه حرف می‌زنیم، بعد از مدتی همان عوارض را با تعبیر زشت به ما نسبت می دهند.

مسکوت گذاشتن قاعدگی به ضرر جامعه است

است که در فرهنگ‌سازی پیش‌قدم باشد و به مردم آگاهی بدهد. همین‌ان هم برای فرهنگ‌سازی درباره عادات ماهانه خانم‌ها و بر خورد خانواده و ... دیدار است و چه بهتر که رسانه‌ها یک دستورالعمل جذبی، علمی و متناسب با فرهنگ ایرانی را طراحی کنند تا در زمینه قاعدگی به خصوص در دوره نوجوانی دخترها آگاهی‌بخش باشند. می‌دانیم که ادامه روند در پستونگ داشتن این مسئله و نبود فرهنگ‌سازی درباره آن، یعنی رسانه‌های جمعی باز هم مرجعیت خود را در این زمینه از دست خواهند داد و افراد غیر کارشناس در سبترهایی خواهند ایستاد. شبکه‌های اجتماعی محتوای غیر استاندارد را برای مردم تولید می‌کنند این‌ها پلر شود. کاتلی معتقد است مسکوت گذاشتن موضوع قاعدگی شاید پیامد منفی برای سلامت جسمی و روانی و اجتماعی زنان داشته باشد؛ این موضوع به خصوص در دوره نوجوانی بسیار اهمیت دارد و تاکید می‌کند: «آوردن‌ش دادن به دختر بچه بسیار مهم است، اهمیت دارد و او آموگمی وواجه با اولین خون‌ریزی را داشته باشد. قاعدگی یک ویژگی فیزیولوژیکی زنان است و نباید با پنهان‌کاری به عنوان یک امر شرم‌آور درک،

تابوی قاعدگی از نیویورک تا اوگاندا!

در یک مطالعه جهانی که به مناسبت روز بهداشت قاعدگی در ۲۸ می انجام داده بود، از هر ۳ پسر یک نفر فکر می کرد که قاعدگی باید مخفی بماند. این نظر سنجی از میان حدود ۴ هزار پسر و مرد جوان از ۴ کشور برزیل، اندونزی، هلند و اوگاندا انجام شد و رایج ترین دلیلی که آن ها ذکر کردند، این بود که قاعدگی یک «مسئله خصوصی» برای دختران و زنان است. این نظرات یعنی مشکلات مربوط به این موضوع منحصر ایران نیست و فرهنگ قاعدگی در دنیا کم یا زیاد دچار ضعف است. بعضی کشورها قدم های بزرگی برای درک درک قاعدگی در جامعه شان برداشته اند و در حال حل این موضوع هستند. در کشورهایی در حال توسعه اوضاع فرق می کند و هنوز با مسئله قاعدگی، شبیه یک تابو بر خور می شود. حتی وقتی دونالد ترامپ در دوره انتخاباتی قبلی ریاست جمهوری آمریکا گفت «مجین کلی» مجری فاکس نیز به خاطر پیرو شدن از اسوالات غیر منصفانه پرسیده، معلوم شد قاعدگی در یکی از به ظاهر پیشرفته ترین کشورهای جهان هم هنوز «مسئله» است و تابوهای قاعدگی و استفاده از آن به عنوان یک دستاویز، تقریباً یک فرهنگ جهانی است. مردان و پسران هنوز آن طور که باید در باره قاعدگی و مسائلش نمی دانند و آشنا نبودن با فرایند طبیعی بدن زنان باعث می شود تصوراتی عجیب و غریب در باره دوره ماهانه داشته باشند. آگاهی بخشی به مردان و حتی زنان می تواند از خانواده تا محل کار و جامعه اثر بخش باشد و بخشی از بارورانی این موضوع را در دوره قاعدگی خانم ها کم رنگ کند.



اولین قاعدگی با حمایت همراه باشد

برای شروع بهتر است بدانید رحم زنان از دور به بلوغ تا زمان یائسگی هر ماه دچار تغییراتی می‌شود. در این تغییرات ضخامت جداره رحم هر ماه افزایش می‌یابد و در صورت باردار نشدن فرد به واسطه تغییرات هورمونی، جداره داخلی رحم روع به ریزش می‌کند و این جاست که دور، ماهانه زائنه آغاز می‌شود. اما غیر از این اتفاقات، خانم‌ها در کنار خون‌ریزی، مسائل دیگری را هم ممکن است تجربه کنند. به عنوان مثال، بیشتر بادل درد و کمر درد و به رومی شوند و گاهی در دانه قدر شدید است که فرد را به مراکز درمانی می‌کشاند. علائم دیگری مانند تنوع، مشکلات گوارشی، سردرد و... هم وجود دارد. البته خانم‌ها در چند روز منتهی به شروع دور، ماهانه خود ممکن است نشانه‌های پیش‌قاعده‌ای را تجربه کنند؛ به‌طور مثال تغییرات خلقی، حساسی زیاد، تحریک‌پذیری و... نکته مهم دیگر این است که از سال ۱۹۵۰ میلادی، تعداد دخترانی که اولین قاعده‌گی خود را زودتر از موعد (قبل از سن ۱۱ سالگی) تجربه می‌کنند، تقریباً دو برابر شده است. یعنی بلوغ زودرس در سطح جهانی در حال رخ دادن است در حالی که هنوز درباره قاعده‌گی آن‌طور که باید فرهنگ‌سازی نشده است. «میلی مریک» مربی قاعده‌گی در مدارس انگلیس است و باتکیه بر تجربه‌های خود برای مواجهه با اولین قاعده‌گی در دختران توصیه می‌کند: «یک جعبه زیبا برای اولین قاعده‌گی بسازید که حاوی محصولات و کتبه‌هایی درباره شروع این دوره است. می‌توانید فیلم‌های مربوط به این دوره را که مناسب سن نوجوان هاست هم انتخاب کنید، و با ببینید و درباره آن حرف بزنید. اجازه دهید پدری که اولین قاعده‌گی‌اش را تجربه می‌کند بداند که دوست‌داشتن دارنده حمایت می‌شود می‌تواند سوال کند.