THE GLOBAL TABOO TRACKER

Nana®

الدورة الشهرية عمرها ما كانت "بسيطة"

نحن في نانا نؤمن بأن كل امرأة تستحق أن تعيش حياتها حرة بلا مخاوف أو قيود. ففي حين لا تولد أي فتاة وهي تشعر بالحرج من جسدها، نراها مع مرور الوقت، ومنذ أول دورة شهرية لها وحتى الوصول حتى سن الأمل، لا تزال تواجه محظورات مجتمعية حول دورتها الشهرية وصحتها الشخصية.

لأكثر من 10 سنوات، كرّست نانا نفسها لمساعدة المرأة على التحرر من هذه القيود لتتمكن من العيش حرة.
لهذا السبب، في عام 2020، أطلقنا منصة Global V Taboo Tracker؛ وهي منصة بحثية دقيقة لاستكشاف واقع تجارب الدورة الشهرية لدى لنساء، وتتبّع المحظورات المجتمعية، وفهم التعقيدات التي تؤدي إلى تحويل هذه المواضيع المهمة إلى محرمات في مجتمعاتنا. هدفنا واضح، ألا وهو كسر الحواجز المجتمعية التي تعيق تقدم المرأة، وإيصال صوتها للعالم.

يهدف هذا البحث إلى الاستماع إلى آراء الناس حول كل ما يحيط بصحة المرأة أثناء الدورة الشهرية، بما في ذلك التغيّرات التي لا يمكن تنبؤها، والرائحة المفاجئة للإفرازات المصاحبة لها، والآلام التي قد لا يأخذها البعض على محمل الجد - بالأخصّ العاملين في مجال الرعاية الصحية، والحالات التي قد تتردد النساء في مناقشتها بسبب الحرج.

يعرض هذا التقرير أحدث المستجدات من أبحاثنا العالمية التي شملت أكثر من 10,000 امرأة وفتاة من 10 دول. وبينما نشعر ببعض الارتياح لرؤية بعض التطورات الإيجابية في النظرة المجتمعية تجاه صورة جسد المرأة ومفهوم الدورة الشهرية لدى النساء وشركاء حياتهن، إلا أن دراساتنا تشير إلى أنه ما زالت هناك حواجز كثيرة يجب تخطّيها، ونحن مصممون على مواصلة مهمتنا في دعم المرأة لتعيش حرة وبلا مخاوف.

ومن أكثر الحقائق الصادمة التي كشفها هذا البحث هو قلة إدراك المرأة بأمور جسدها حيث تمنّت أكثر من نصف المشاركات (59%) لو كانت لديهن معرفة أعمق حول أجسادهنّ ودورتهنّ الشهرية خلال حياتهن.

هذا النقص في المعرفة يترك أثراً سلبياً منذ أول تجربة لهنّ مع الدورة الشهرية حيث وجدنا أن 1 فقط من كل 5 مشاركات أحست بأنها "مطمئنة وجاهزة" لبدء دورتها الشهرية الأولى - ومن المؤسف أن 1 فقط من كل 10 نساء شعرت بالفخر عند حدوث هذا التغيير الطبيعي للمرة الأولى في حياتها.

لا ينبغي أن تكون الدورة الشهرية مصدر خوف لنا. لذلك، واستلهاماً من مشاعر النساء حول العالم، نواصل مهمتنا في دعم المرأة وتمكين الأجيال القادمة من خلال التوعية الهادفة إلى توضيح تعقيدات الدورة الشهرية للفتيات لاكتشاف أسرار أجسادهنّ والرحم منذ سن مبكرة

لأننا نؤمن أن الفتاة التي تبدأ دورتها بثقة وبلا خوف، ستعيش حياتها كلها بشجاعة وراحة مع جسدها. فإذا استطعنا مساعدة الفتيات على بدء دورتهن الشهرية دون خوف، سنتمكن من مساعدتهن على العيش بشجاعة خلال تجاربهن الشخصية مع أجسادهن.

الدورة الشهرية عمرها ما كانت "بسيطة".

إنها أكثر
من ذلك بكثير

تانيا غروبنر، 2024

تجربة سلبية في أول دورة شهرية

في مجتمع لا يتوانى عن إصدار الأحكام على تجارب النساء، ليس من المستغرب أن تدخل النساء حالة من الغموض والخوف عند بدء دورتها الشهرية الأولى. ففي الوقت الذي تختبر فيه أي فتاة مرحلة جديدة من حياتها، لا عجب أن تشعر بالارتباك لعدم فهمها التغيرات التي يمرّ بها جسمها.

ما يقرب من نصف النساء (44%) يشعرن بأنه تم تصوير الدورة الشهرية بشكل خاطئ في مجتمعاتهن، حيث لا تعكس القصص الشائعة التجارب الواقعية التي تمر بها المرأة خلال الدورة الشهرية.

لكل امرأة قصة ترويها عن أول دورة شهرية مرّت بها. فبالنسبة للبعض، تمثّل هذه اللحظة بداية فصلٍ جديد في حياتهنّ ومحاولة للاندماج مع صديقاتها، أو اهتماماً بما سيحدث وما تعني هذي التجربة لمستقبلها. ولكن للأسف، بالنسبة للكثيرات، قد تكون لحظة خوف إذ لم يفهمن تماماً ما يجري داخل أجسادهنّ.

من خلال حديثنا مع النساء حول العالم، أدركنا أن هذه التجربة الأولى تشكل تأثيرًا طويل الأمد على علاقتهن بأجسادهن وصحتهن.

ويزداد هذا الأمر أهمية في عصرنا الحالي، حيث نلاحظ أن الفتيات يبدأن الدورة الشهرية في سن أصغر. فالفكرة السائدة أن الدورة تبدأ عند سن 12 هي تعميم لا يعكس الواقع، إذ تبدأ ملايين الفتيات دورتهن في سن أصغر، غالبًا ما يكنّ غير مستعدات لما ينتظرهن وغير ملمّات بالمعرفة الكافية.

وفي حين يُنظر إلى الدورة الشهرية كمرحلة انتقالية و"رمز الأنوثة"، إلا أن الحقيقة أن التجربة ليست إيجابية للكثيرات حيث أفادت حوالي 74% منهن عن مشاعر سلبية عند بدء الدورة.

12%
من الفتيات تبدأ دورتها بين سن 8 و10 سنوات.

74%
من الفتيات اختبرن مشاعر سلبية عند بدء الدورة الشهرية لديهن لأول مرة.

قلّةٌ على استعداد، والكثيرات متأخرات

في الوقت الحالي، عددٌ قليل جدًا من الفتيات يبدأن رحلتهن نحو البلوغ بإيجابية، ويشعرن بالاستعداد والفخر.

لحدثٍ بهذه الأهمية في حياة كل امرأة، فإن واقع أن 10% فقط يشعرن بالفخر في هكذا لحظة مفصلية محزنٌ للغاية، لكنه متوقع إذا أخذنا في الاعتبار أن 80% منهن لم يشعرن بالطمأنينة والجهوزية لدورتهن الشهرية الأولى.

لا ينبغي أن تكون تهيئة الفتيات لهذه الرحلة أمرًا معقدًا إذ تُشير دراساتنا إلى أن الفتيات اللواتي تلقّين معرفة أعمق حول الدورة الشهرية ومنتجاتها هن الأكثر استعدادًا لاختبار تجربة إيجابية إذ يشعرن بالطمأنينة والثقة عند بدء الدورة.

هذا يدعو إلى ضرورة توفير تعليمٍ شامل وإيجابي حول الدورة الشهرية في وقت مبكر.

فقط

1 من كل 10

فتيات يشعرن بالفخر عند اختبارهن الدورة الشهرية لأول مرة.

80%

من النساء لم يشعرن بالطمأنينة والجاهزية عند بدء دورتهن الشهرية الأولى

49%

منهن يشعرن بثقة وجهوزية أكبر عند فهمهنّ لما يحدث لأجسادهن، وكيفية الحصول على المنتجات التي يحتجن إليها ومعرفة استخدامها

حياة مليئة بالغموض

إن نقص المعلومات والاستخفاف بصحة المرأة وعدم القدرة على التنبؤ بتغيراتها الجسدية تسبّب جميعها حالة من الحيرة لديها عند محاولة فهمها لما يمرّ به جسمها.

حوالي نصف النساء (46%) يشعرن بالحيرة عندما يتعلق الأمر بالدورة الشهرية، خاصةً عندما تطول عن الفترة "الطبيعية" أي 28 يوماً. ليس من المستغرب أن تشعر أكثر من 2 من كل 5 نساء (42%) بأنه تنقصهنّ الكثير من المعلومات الهامة حول الدورة الشهرية.

حتى عندما تتقدم النساء في العمر، لا يزال هناك العديد من الأسئلة التي تظل بلا إجابات واضحة حول الدورة الشهرية وصحتهن الشخصية.

42%
تفاجأن بلون إفرازات الدورة الشهرية

48%
شعرن بالحيرة عند رؤية لون دم الدورة ليس بالأحمر، بل أقرب للأسود أو البني

46%
تساءلن حول النزيف الخفيف أو بقع دم غير متوقعة او الاستحاضة (متسائلات عما إذا كانت الدورة قد بدأت)

لا توجد تجربة واحدة تلخّص ما تمرّ به النساء

2 من كل 5

نساء يخفين منتجات الدورة الشهرية حتى عن شركائهن

25%

من المشاركات يعتبرن أن منتجات الدورة الشهرية "مقززة"

1 من كل 5

نساء لا تزال تشعر بالحاجة للاعتذار عن شكل أو رائحة منطقتها الحميمية.

لهذا السبب، من الضروري أن نفتح باب الحوار الصريح لنشر معرفة أوثق وأعمق حول أجساد النساء.
ولكن لتحقيق ذلك، لا بد من تغيير بعض المفاهيم السائدة حول الدورة الشهرية وصحة المرأة الشخصية بشكلٍ عام.

فكيف يمكننا أن نبني عالمًا يتفهم احتياجات المرأة وجسدها إذا كانت مجبرة على التعامل مع دورتها الشهرية وصحتها الشخصية في صمت بسبب شعورها بالخجل والإحراج؟

مرحلة معاناة الألم

بينما تتعامل النساء مع الدورة الشهرية وصحتهن الشخصية طوال حياتهن، فإن تجربة الكثيرات منهن غالباً ما تكون مصحوبة بالانزعاج والألم.

ولكن، رغم أن المجتمع يغرس في أذهاننا أن الألم جزء طبيعي من كون المرأة امرأة، يظلّ الشعور بالخجل والحرج والإحساس بتجاهل الكثيرين لما تعانيه المرأة، من الأسباب التي تدفع الكثيرات للصمت وعدم طلب المساعدة.

حوالي نصف النساء شعرن بأنه تم الاستخفاف بألمهنّ (44%) أو تجاهله بالكامل (55%).

كما تعترف النساء بالتردد والقلق من الحديث مع أطبائهن عن صحتهن خلال الدورة الشهرية.

أكثر من نصف

النساء شعرن بأنهن مررن بألمٍ أشد مما قيل لهن إنه طبيعي

81%

من النساء شعرن بالقلق من عدم أخذ قلقهن على محمل الجد حول الدورة الشهرية

فقط 2 من كل 5

نساء شعرن بالراحة الكافية للحديث مع أطبائهن حول صحتهن الشهرية

"من المؤكد أن الأمر لا يستدعي القلق..."

إن توفير بيئة آمنة تشجّع النساء على طلب المساعدة والحديث عن صحتهن الحيضية أمر ضروري لا يمكن تجاهله.

لنعيش في عالم يفهم بالفعل ما يمر به جسم المرأة، علينا فتح باب الحوار الصريح وكسر حاجز الصمت لنساعد النساء على الحديث عن صحتهن الحيضية بدون الخوف من أي أحكام أو الشعور بالخجل. لكن أكثر من ذلك، نحن نحتاج لتمكين النساء والمجتمع من المعرفة الصحيحة التي تضمن لهن تجربة إيجابية عند طلب المساعدة.

عندما يتعلق الأمر بحالات مثل متلازمة ما قبل الحيض (PMS)، متلازمة تكيس المبايض (PCOS)، بطانة الرحم المهاجرة (endometriosis)، أو عضال غدي (adenomyosis)، غالباً ما تفتقر النساء المعرفة اللازمة.

9 من 10

نساء لم يسمعن حتى عن العضال الغدي، رغم أن واحدة من كل خمس نساء يعانين منه

74%

من النساء يعرفن القليل أو لا يعرفن شيئًا عن متلازمة ما قبل الحيض

4 من 5

نساء لديهن القليل من المعلومات أو لم يسمعن عن تكيّس المبايض من قبل، رغم إصابة 190 مليون امرأة به

49%

من المجتمع يعتبر ألم النساء مجرد جزء طبيعي من حياتهن

"يستغرقني الأمر 20 عاماً قبل أن يتم تشخيصي ببطانة الرحم المهاجرة"

رحلة منع الحمل المليئة بالمفاجات

38%

من النساء شعرن بأن استخدام موانع الحمل الهرمونية كان أصعب مما توقعن

1 من 4

نساء كن يتوقعن عودة دورتهن الشهرية بسهولة بعد إيقاف الحبوب، لكن هذا لم يحدث

40%

من النساء وجدن أن ألم تركيب اللولب الهرموني في الرحم كان أشد مما كن يعتقدن

بالنسبة للكثيرات، قد تكون تجربة الدورة الشهرية متقلّبة للغاية.

في مجتمعاتنا، تتحمل المرأة وحدها عبء اتخاذ القرارات المتعلقة بمنع الحمل، مما يضيف مزيدًا من الغموض والتعقيد لهذه الرحلة، إذ يمكن أن يكون تأثير وسائل منع الحمل على أجسادنا ودوراتنا الشهرية مقلقاً للغاية.

بين الانتظار الطويل لعودة الدورة بعد التوقف عن الحبوب، والألم غير المتوقع لتركيب اللولب، تظل المرأة في مواجهة مع تجربة مليئة بالتحديات.

ما زال الغموض يحيط بمرحلة الحمل وفترة ما بعد الولادة

يبقى الحمل وما بعد الولادة لغزًا يغلفه التبسيط أحيانًا، حتى تصطدم المرأة بواقع مغاير لما كانت تتوقعه.

فالاعتقاد السائد بأن الدورة الشهرية تتوقّف أثناء الحمل حتى نهاية فترة الرضاعة غير صحيح تماماً إذ تختبر الكثير من النساء تجربة مغايرة وغير واضحة في الفترة الممتدة بين الرضاعة وعودة الدورة الشهرية، والبعض يُفاجأ بقدومها في وقت مبكر أو ينتظر وقتًا أطول مما كان يتوقع.

46%

من النساء وجدن أن مرحلة ما بعد الولادة أكثر تعقيدًا مما تصورن

1 من 4

نساء شعرن بالصدمة لعودة الدورة الشهرية أثناء الرضاعة

32%

فوجئن بطول الفترة التي استغرقتها عودة دورتهن الشهرية بعد الحمل

فترة ما قبل انقطاع الطمث - مرحلة غامضة

نظرًا للتجارب السلبية التي تعيشها العديد من النساء مع الدورة الشهرية الأولى، وعلماً بأن التثقيف وتبادل المعرفة يساعدهن على الاستعداد بشكل أفضل لهذه التجربة، فمن المنطقي أن نسعى ليحصلن على الدعم اللازم لمواجهة التغيرات الكبرى المرتبطة بصحتهن الحيضية والشخصية.

لكن الواقع للأسف مختلف إذ يسود الارتباك والتساؤل حتى بين النساء اللواتي يقتربن من مرحلة ما قبل انقطاع الطمث أو سن الامل (43-54 عامًا) أو يمررن بالفعل بها.

هذه المرحلة غالبًا ما تكون مصدراً للحيرة والخوف بسبب الأفكار السائدة التي تربطها بالتقدم في العمر وفقدان الأنوثة.

هذا يجعل النساء يترددن في طلب المساعدة إذ تشعر 24% فقط من النساء بالارتياح الكافي للحديث عن أعراض ما قبل انقطاع الدورة مع أي شخص، مما يفسّر كيف تتعامل النساء مع هذه التحديات بصمت.

أكثر من 1 من كل 4

نساء يعتبرن أن انقطاع الطمث يعني فقدان الأنوثة

نصف

النساء يشعرن بأنهن غير جاهزات لهذه المرحلة

90%

لا يعرفن الكثير أو لا يعرفن شيئاً عن هذه المرحلة رغم أن جميعهن سيختبرن هذه التجربة عاجلاً أم آجلاً

الخلاصة - سد الفراغات في المعرفة

كما أثبتت الأبحاث، هناك حاجة ماسة لنشر الوعي والمعرفة الكاملة حول الدورة الشهرية لمساعدة النساء والفتيات على تعزيز علاقتهن بأجسادهن وصحتهن.

من خلال تحديد المحظورات المجتمعية ومعالجتها، تُعتبر مبادرة Global V Taboo Tracker من نانا خطوة مهمة نحو بناء عالمٍ تستطيع فيه النساء العيش بحريةٍ وثقة، دون أن يشكّل الشعور بالعيب أو الخجل عائقاً أمامهن لفهم أجسادهن.

نسعى لبناء عالم يزودنا بإجابات أكثر من التساؤلات.

1 من كل 3

نساء تتمنى لو حصلت على المزيد من التوعية حول دورتها الشهرية خلال حياتها

"أشعر أنه غالباً ما يتم التقليل من شأن الدورة الشهرية لأنها تجربة تمر بها النساء فقط"

"أنا في السابعة والعشرين وما زلت أكتشف الكثير عن جسمي حتى اليوم. لم نتعلم كيف نعرف أنفسنا بشكلٍ كامل"

"دائماً نشعر أننا لسنا جاهزات بما يكفي"

المنهجية المتبعة

كجزء من تعاون مشترك بين Ketchum Analytics و AMV BBDO، تم إجراء استطلاع إلكتروني بين 21 مارس و5 أبريل 2024، بمشاركة 10,000 شخص من 10 دول مختلفة: المملكة المتحدة، فرنسا، المكسيك، كولومبيا، بيرو، الأرجنتين، السويد، نيوزيلندا، أستراليا، والولايات المتحدة.

شمل المشاركون 80% من الأشخاص الذين يمرون بالدورة الشهرية، هذا العدد يمثل 290.6 مليون امرأة، جميعهم فوق سن 15 عاماً بهامش خطأ بسيط يبلغ +/- 1%.

ملاحظات:

* V-Zone: نستخدم هذا المصطلح لوصف المنطقة التي تشمل المهبل والفرج، وكل ما يظهر في منطقة على شكل حرف "V" في الجزء الأمامي، وهو ببساطة كل ما يوجد داخل الملابس الداخلية.

** المصدر: الأرقام مأخوذة من بيانات منظمة الصحة العالمية
WHO: who.int/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis

أعرفوا المزيد
الدورة الشهرية
عمرها ما كانت
"بسيطة"
Nana