



KULCZYK  
FOUNDATION

# Menopauza bez tabu

Raport z badania

Badanie zrealizowane przez:

**CIEKAWOSC**

#MenopauzaBezTabu

# Wstęp

Po udanej kampanii na temat zdrowia menstruacyjnego, zakończonej złożeniem w Sejmie projektu ustawy o zapewnieniu bezpłatnego dostępu do środków higieny menstruacyjnej i do edukacji dotyczącej menstruacji, zwracamy uwagę na kolejną kwestię niezwykle istotną dla kobiet, a pomijaną w przestrzeni publicznej. Definitywne zatrzymanie miesiączki i poprzedzające je oraz następujące po nim dolegliwości rzadko są przedmiotem zainteresowania mediów i praktycznie nie istnieją w przekazie kulturowym – filmach, serialach, książkach, lub są przedstawiane w sposób prześmiewczy.

„Kobiety, które nie weszły jeszcze w ten etap życia zazwyczaj nie słyszą o niej od innych ważnych kobiet w swoim otoczeniu – matek, przyjaciółek, koleżanek z pracy, bo menopauza to cały czas tabu” – zauważają autorki raportu, który oddajemy w Państwa ręce. Anna Buchner, Katarzyna Fereniec-Błońska, Agnieszka Murawska i Maria Wierzbicka-Tarkowska z ośrodka badawczo-rozwojowego „Ciekawość” przeprowadziły badania wśród Polek i Polaków na temat menopauzy, rozmawiały też z ekspertami.

Według cytowanych w raporcie badań ponad 70% Polek przed menopauzą ma trudność z określeniem swojego stanu wiedzy lub określa swój stan wiedzy o niej jako zły. Mamy nadzieję, że raport pomoże zmniejszyć ten odsetek. Chcemy, aby podobnie jak w przypadku naszej kampanii o menstruacji, którą również rozpoczęliśmy od przedstawienia pionierskiego raportu, także i tym razem udało się przełamać tabu związane z ważnym dla kobiet tematem. Dlatego zachęcamy wszystkich, nie tylko kobiety, do zapoznania się z naszym raportem o menopauzie. Niech to będzie pierwsza kostka domina, uruchamiająca proces zmian w naszych postawach, świadomości, relacjach, życiu zawodowym.

# Od badaczek

Zajmując się badawczo kobietami od wielu lat, niejednokrotnie słyszałyśmy, że Polkom potrzebna jest wiedza, a przede wszystkim otwarcie społecznej debaty na temat menopauzy i związanych z nią przekonań, lęków, stereotypów. Tym bardziej cieszymy się, że na zlecenie i we współpracy z Kulczyk Foundation mogliśmy zrealizować nasze badawcze marzenie - pierwsze w Polsce, niekomercyjne badanie społeczne dotyczące doświadczenia menopauzy.

Badaniem objęłyśmy zarówno kobiety jak i mężczyzn, aby w pełni zrozumieć wszystkie konteksty w jakich menopauza pojawia się w społecznej świadomości. Do udziału w projekcie zaprosiłyśmy również ekspertki i ekspertów, aby z perspektywy ich doświadczeń spojrzeć na ten, tyle ważny ile trudny, etap w życiu kobiety.

W niniejszym raporcie przyglądamy się menopauzie w wymiarze biologiczno-medycznym, temu jak kobiety definiują menopauzę, jak opisują jej objawy, a także jakie mają doświadczenia w obszarze służby zdrowia i kontaktów z lekarzami i lekarkami. Dalej skupiamy się na wymiarze społeczno-kulturowym, przyglądamy obawom, wstydowi i lękom, identyfikujemy najsilniejsze stereotypy i skojarzenia z menopauzą. Następnie przedstawiamy możliwe kierunki zmian tego stanu rzeczy i sposoby wspierania kobiet w menopauzie w różnych aspektach ich życia.

Na wstępie chciałyśmy zaznaczyć, że chociaż mamy świadomość iż "menopauza" to termin określający ostatnią miesiączkę, w dalszej części raportu celowo posługujemy się nim w sposób w jaki rozumie i używa go większość Polek i Polaków, tzn. szeroko określając okres następujący przed ostatnią miesiączką oraz po niej.

# Schemat procesu

1

## **Badanie jakościowe**

Eksploracja doświadczenia menopauzy, skoncentrowana na zrozumieniu narracji na temat menopauzy, emocji z nią związanych i problemów przed jakimi stoją kobiety na tym etapie życia.

### **Badanie z kobietami i ekspert(k)ami.**

REALIZACJA: Od czerwca do lipca 2023

2

## **Badanie ilościowe**

Pogłębienie wątków zidentyfikowanych w badaniu jakościowym w celu sformułowania generalnych wniosków dotyczących doświadczenia menopauzy przez kobiety w Polsce. **Reprezentatywna, ogólnopolska próba kobiet w wieku menopauzalnym, okołomenopauzalnym oraz mężczyzn.**

REALIZACJA: Lipiec 2023

Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym



# Definicja menopauzy



# Menopauza to dla kobiet koniec miesiączki

Większość badanych poproszona o przedstawienie definicji menopauzy wskazywała, że **z biologicznego punktu widzenia jest to przede wszystkim zakończenie cyklu menstruacyjnego i koniec płodności. Jednak tylko 7% kobiet wie**, że terminem “menopauza” medycznie określa się ostatnią miesiączkę. W rozumieniu większości kobiet (54%) określenie to dotyczy całego okresu poprzedzającego ostatnią miesiączkę jak również tego, co następuje po niej (34%).

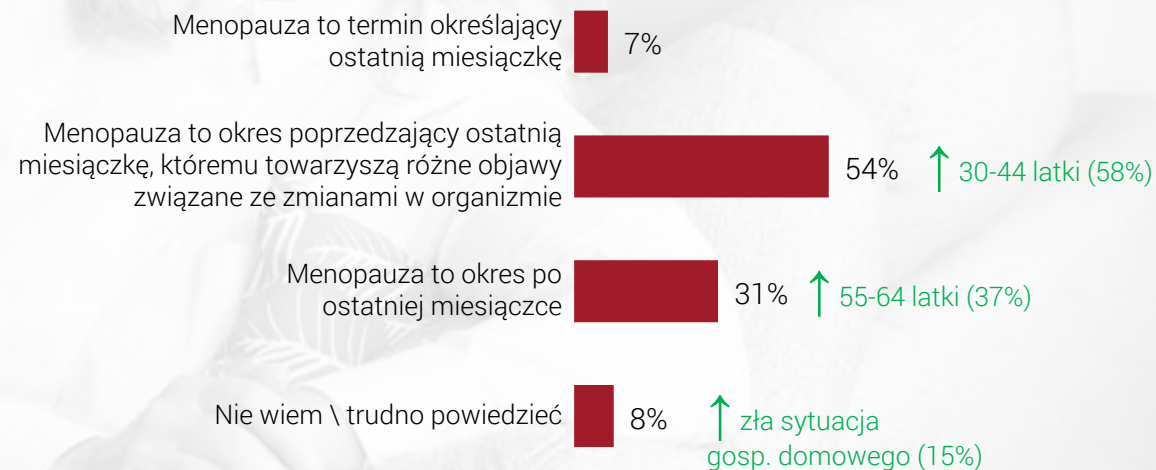
Pojawiały się także głosy, że menopauza się nie kończy i od “utruty okresu” trwa już do końca życia. **Badane definiowały też menopauzę poprzez najbardziej charakterystyczne (znane często młodszym kobietom z opowieści starszych) lub dla nich samych najbardziej uciążliwe objawy.**

W narracji kobiet na temat menopauzy dominuje kontekst kulturowo-społeczny, który nadaje fizycznemu faktowi ustalania cyklu menstruacyjnego szereg różnych znaczeń, o których piszemy dalej.



Aż **93%** Polek nie potrafi poprawnie wskazać definicji menopauzy

## Definicje menopauzy wskazywane przez Polki



Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym



# Stan i źródła wiedzy o menopauzie



Dr Alicja  
Długołęcka

Zostałyśmy w jakimś sensie oszukane. Bo jednak mimo wszystko mam wrażenie, że nawet na lekcjach biologii są informacje o menstruacji, potem o życiu seksualnym jakoś się mówi, a do menopauzy to się raczej nie dociera. Mam wrażenie, że wyjściowy stan wiedzy kobiet jest daleki od tego, żebyśmy jako kobiety miały świadomość zmian i otwartości w obserwowaniu siebie.

I ten brak wiedzy, w moim doświadczeniu pracy z kobietami, przejawia się tym, że emocje biorą górę nad zaciekawieniem i że temat jest wypierany. Czyli, że nawet jeśli jakaś wiedza jest, to ona jest nieprzyjmowana, bo silniejszy jest ten mechanizm, że to nas jeszcze nie dotyczy lub już nie dotyczy. Wycinamy w ten sposób kilkanaście niezwykle istotnych lat w naszym rozwoju, nie opiekujemy się sobą. I to jest moje najbardziej dojmujące doświadczenie.



# Stan wiedzy na temat menopauzy

Zarówno zdaniem ekspertek i ekspertów jak i samych kobiet wiedza dotycząca menopauzy wśród Polek nie jest duża - często ogranicza się do ogólnego wyobrażenia czym jest menopauza i znajomości kilku najbardziej charakterystycznych objawów, takich jak uderzenia gorąca, pocenie się, wahania nastroju etc.

Potwierdzają to wyniki badania ilościowego. Aż **71% kobiet przed menopauzą ma trudność z określeniem swojego stanu wiedzy lub określa go jako zły**. W grupie kobiet 18-29 lat aż 21% respondentek ocenia swoją wiedzę na temat menopauzy źle i bardzo źle.



**71%** Polek przed menopauzą ma trudność z określeniem swojego stanu wiedzy nt. menopauzy lub określa go jako zły

## Samoocena stanu wiedzy Polek nt. menopauzy

	Zły	Ani dobry, ani zły	Dobry
 Polki	10%	54%	36%
 Kobiety przed menopauzą	15%	56%	29%
 Kobiety w trakcie menopauzy	5%	45%	50%
 Kobiety po menopauzie	4%	50%	46%

# Źródła wiedzy o menopauzie

Co bardzo symptomatyczne - i znajdzie swoje rozwinięcie w kolejnych rozdziałach - **kobiety zazwyczaj nie są informowane przez swoich lekarzy na temat tego, że wkraczają w wiek okołomenopauzalny i jak się na niego przygotować, czego się spodziewać.**

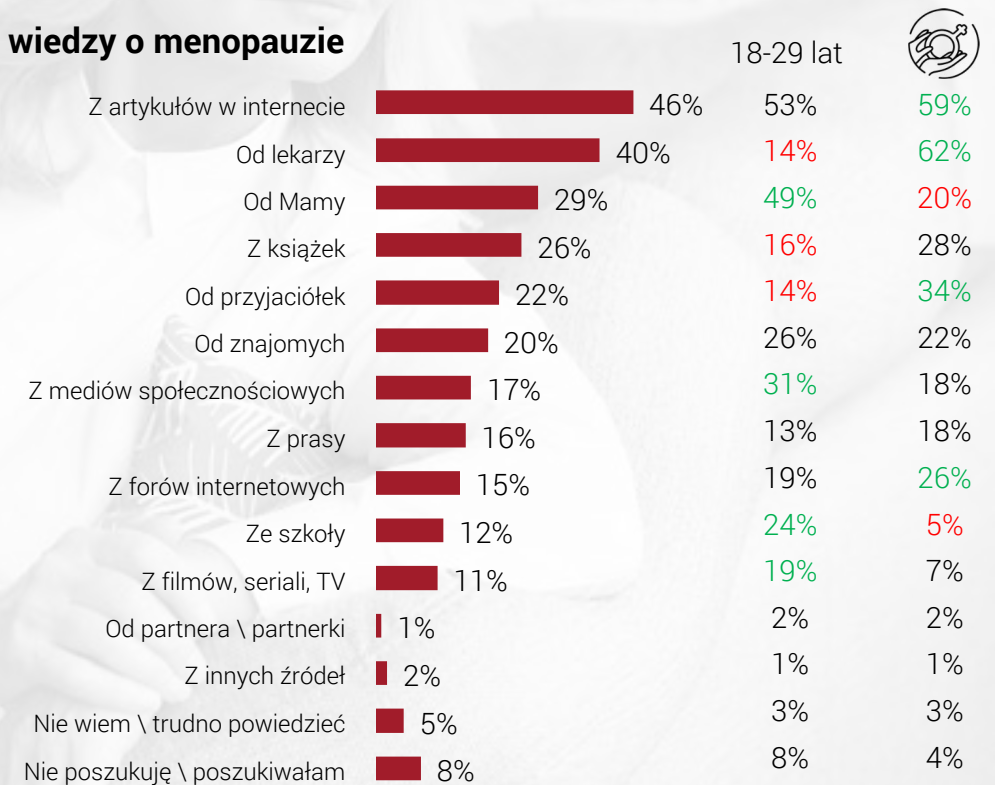
**Niecała połowa kobiet wskazała lekarza jako źródło wiedzy na temat menopauzy. Wśród kobiet w trakcie menopauzy odsetek wskazań na lekarza wzrasta, choć nieznacznie, do 62%.** Dobrze obrazuje to historia kobiety, która nawet zapytawszy lekarza wprost nie uzyskała odpowiedzi: *Jak zaczęłam się zbliżać do pięćdziesiątki, to jakby już czekałam. To poszłam do pani ginekolog i mówię: kiedy będzie ta menopauza? A ona do mnie mówi, a co już byś chciała tak szybko? Ja mówię, no niby nie, Odpowiedziała, że nie powie kiedy, bo będę wtedy szukała objaw, nie? (Włocławek, w trakcie)*

Co ciekawe **najczęstszym źródłem wiedzy dla ogółu kobiet jest internet (wskazany przez 46%).** Zaś kolejnym po lekarzu: jest Mama (29%) – istotnie częściej dla kobiety przed 30 rokiem życia (49%), a rzadziej książki (26%).



**Nr.1 źródłem wiedzy Polek nt. menopauzy są artykuły w internecie,** wiedza przekazywana przez lekarzy znajduje się na drugim miejscu

## Źródła wiedzy o menopauzie



Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym



**Objawy**



# Wiedza Polek nt. objawów menopauzy



# Obawy Polek związane z objawami menopauzy

Obawy Polek związane z objawami menopauzy znacząco różnią się w zależności od tego czy są one przed czy w trakcie menopauzy. **Kobiety będące w trakcie menopauzy obawiają się przede wszystkim tych objawów, które wpływają mocno na ich codzienne funkcjonowanie** – uderzenia gorąca, nagłe intensywne pocenie się, przewlekłe zmęczenie, bezsenność, nietrzymanie moczu. Wśród nich jest także mocna obawa o wzrost wagi.

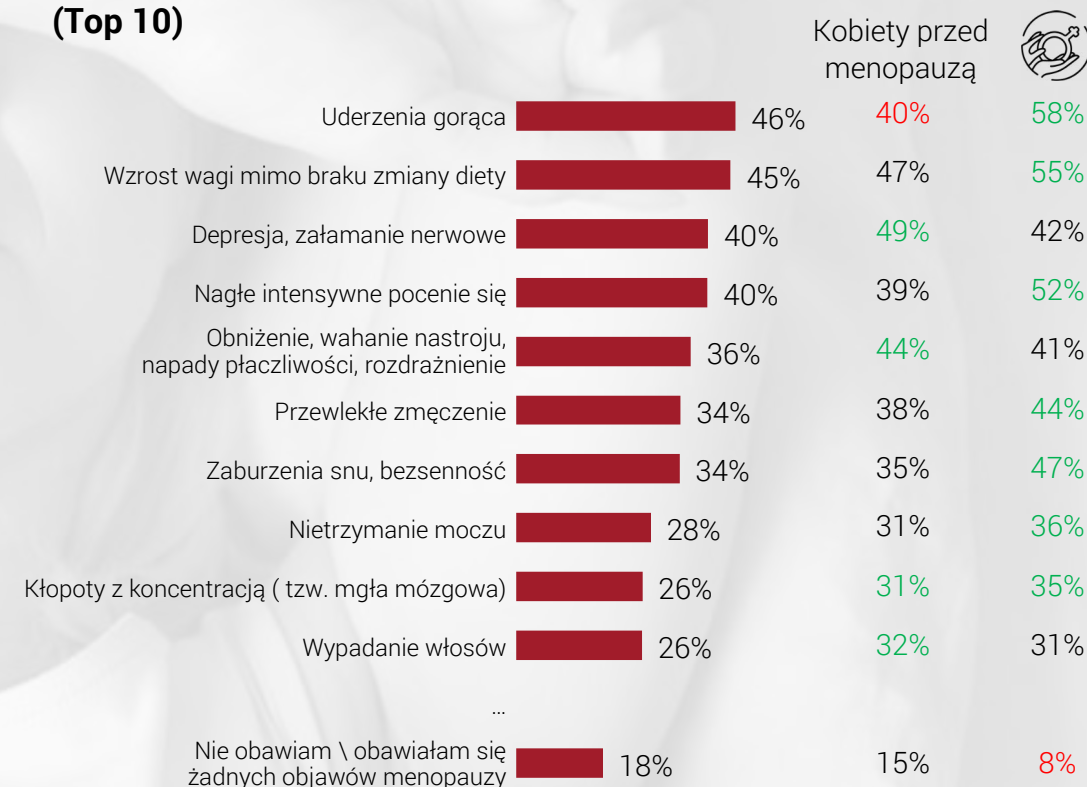
**Młodsze kobiety przed menopauzą znacznie bardziej obawiają się zmian związanych z ich psychiką.** Boją się, że ich menopauzie, będzie towarzyszyć depresja, obniżenie nastroju, napady płaczliwości lub rozdrażnienie. Młodsze kobiety znacząco mniej niż te w trakcie menopauzy obawiają się uderzeń gorąca. Z całą pewnością jest tak dlatego, że jest to objaw, z którym rzadko która kobieta mogła zetknąć się wcześniej i trudno go sobie wyobrazić.

*Moja koleżanka, może 7 lat starsza miała menopauzę przede mną i ona jak miała te uderzenia to robiła: Dobra, cicho! I tak robiła, co, 5 minut. Ja mówię, ale jak to jest? Nie chcesz tego, to jest po prostu straszne. I jak nie mogłam sobie tego wyobrazić, ale potem sama to zrozumiałam.* (Warszawa, w trakcie)



**82%** Polek obawia się objawów menopauzy

## Obawy Polek związane z objawami menopauzy (Top 10)



Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym



**Lekarze, służba zdrowia,  
leczenie**



## Przyzwyczajenie przychodzi z czasem, a może młodsze kobiety mają inne oczekiwania?

Z badania ilościowego wynika, że ponad połowa kobiet nie miała negatywnych doświadczeń związanych z wizytą u ginekologa, a blisko 60% nie doświadczyła sytuacji, w której zostały nieprzyjemnie potraktowane przez lekarza. **Niepokojące są jednak wyraźne odchylenia od całości populacji w grupie kobiet młodszych, w wieku 18-29 lat. Wśród nich 28% miało negatywne doświadczenia** (vs. 18% w całości populacji) **i aż 34% doświadczyło sytuacji, w której lekarz żartował lub lekceważył ich dolegliwości** (vs. 16% w całości populacji). Jest to niezwykle istotne, jeśli zwrócimy uwagę na to, że potencjalnie traumatyczne doświadczenia związane z wizytami u ginekologów/żek mogą w konsekwencji prowadzić do rzadszych wizyt i braku profilaktyki.

Można odnieść wrażenie, że starsze kobiety w przeciwieństwie do młodszych są już niejako przyzwyczajone do rzeczywistości polskiej służby zdrowia. Dla młodszych pewne zachowania mogą być w świetle dzisiejszych standardów po prostu nieakceptowalne. Można też zastanawiać się na ile negatywne doświadczenia młodszych kobiet są związane na przykład z kwestiami odmowy dostępu do antykoncepcji awaryjnej.

W badaniu jakościowym mocno wybrzmiało, że **problemem w kontakcie z lekarzami/lekarkami jest brak możliwości uzyskania wyczerpujących informacji, a nieraz obcesowe traktowanie pacjentek przez lekarzy mężczyzn jak również niechęć do zlecenia pacjentkom często bardzo podstawowych badań.**

**Badane nie mają wątpliwości, że dobry/a ginekolog/żka to “skarb” i nie jest łatwo trafić na taką osobę, a gdy się takiego/taką lekarza/lekarzkę znajdzie “należy się jego/jej trzymać”.**

**18%** Kobiet miało negatywne doświadczenia związane z wizytami u ginekologa

**16%** Kobiet doświadczyło nieprzyjemnego potraktowania przez lekarza, np. żartowanie lub zlekceważenie ich dolegliwości

## Negatywne doświadczenie z gabinetu ginekologicznego



### **Obcesowe traktowanie**

U mnie to nawet lekarz mi powiedział, jak miałam operację, że podwozie będziemy operować. Tak powiedział, wcale nie tak dawno to było. Albo jak miałam się zapisać na usg i lekarz, młody zresztą, mówi: badanie dowcipologiczne trzeba zrobić. Taki żarcik. Rozumiecie, to nie jest okej.

(Warszawa, w trakcie)



### **Brak kontaktu z pacjentką**

Wielu lekarzy się po prostu nie odzywa do pacjentek. Na przykład jak mam jakieś pytania to [ginekolog, mężczyzna] rzuca mi takimi suchymi faktami. Jak tam dopytuje na przykład o dyskomfort, to mówi: zaglądałem tam przecież, nic nie widać, wszystko ma być dobrze, poboli i przestanie.

(Wieś woj. lubelskie, przed)



### **Brak empatii**

I chodzi o to, że to [nowy lekarz po odejściu poprzedniego] jest człowiek, który zupełnie nie ma podejścia do starszej pacjentki. W ogóle. Nie będę pani badał piersi. Ginekologiczne usg to ja wymusiłam na nim, cytologię też, bo on mówi: "a po co robić cytologię, jak pani nie współżyje?" I niestety czasami te wizyty są niemiłe.

(Warszawa, po)

# Znajomość sposobów radzenia sobie z menopauzą

Zdaniem ekspertów najskuteczniejszą metodą radzenia sobie z menopauzą jest **hormonalna terapia zastępcza, która polega na łagodzeniu objawów utrudniających normalne funkcjonowanie kobiety**. Stosowana w jej trakcie suplementacja hormonalna, polega na zastąpieniu naturalnej czynności hormonalnej jajników poprzez podawanie estrogenów i progesteronu (HTZ).

**Niestety o tym sposobie radzenia sobie z nieprzyjemnymi i utrudniającymi życie objawami menopauzy wie zaledwie połowa Polek**. Co więcej nawet jeśli wiedzą, to nie oznacza, że są gotowe z niej skorzystać (**44% Polek przed menopauzą i 47% w trakcie nie planuje korzystania ze wsparcia hormonalnego**), gdyż jak piszemy dalej terapii HTZ towarzyszy wiele lęków i obaw.

Kobiety w trakcie menopauzy istotnie częściej mają świadomość, że naturalne sposoby – odpowiednia dieta, zioła, suplementacja witamin czy zwiększenie aktywności sportowej – może wesprzeć je w czasie menopauzy.



Tylko **52%** Polek wie o hormonalnej terapii zastępczej

## Znajomość sposobów radzenia sobie z menopauzą



# Badania poziomu hormonów i rezerwy jajnikowej

Zastępcza terapia hormonalna rzeczywiście nie jest zalecana wszystkim. **Przeciwwskazaniem są choroby niedokrwienne serca, zakrzepica oraz genetyczna skłonność do chorób nowotworowych.** Obawiające się nowotworu kobiety często nie mają świadomości, że istnieje badanie (badanie mutacji w genach BRCA1 i BRCA2), które pozwala sprawdzić, czy są w grupie ryzyka. Jeśli nie, terapia HTZ jest dla nich w pełni bezpieczna.

**Niestety, z badania jakościowego wynika, że zdarza się też, że zaniechań dopuszczają się sami lekarze - podają terapię hormonalną bez wcześniejszych badań lub nie zlecają ich w trakcie. Może to prowadzić do potencjalnie niebezpiecznych dla zdrowia kobiet sytuacji.** Jedna z naszych rozmówczyń od 30 lat przyjmuje hormony i nigdy żaden lekarz nie zlecił jej badań innych niż kontrola krzepliwości krwi i próby wątrobowe.

**44%** Kobiet  
kiedykolwiek badała  
poziom swoich hormonów

**8%** Kobiet  
kiedykolwiek badała stan  
swojej rezerwy jajnikowej



Dr Tadeusz  
Oleszczuk

**Profesor Jan Lubiński z Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych ze Szczecina mówi jasno, że w przypadku kobiet, które nie mają mutacji genetycznych, hormonalna terapia zastępcza jest bezpieczna po wykluczeniu innych czynników ryzyka. Dlatego ja polecam zrobienie testów, wspartych dodatkowo wynikami badań onkopakietu 6 minerałów.**

**To są koszty, około 500-700 złotych w Polsce niestety i wiem, że wielu kobiet na taką inwestycję nie stać. To jest ułomność systemu, bo przecież byłoby znacznie taniej robić testy genetyczne i dzięki temu prowadzić skuteczną profilaktykę niż leczyć nowotwory.**

**Dlatego również zlecam pacjentkom tzw. onkopakiet czyli badanie sześciu pierwiastków we krwi: selenu, arsenu, kadmu, cynku, ołowiu i miedzi. I ja mam taką bramkę określonych badań krwi do wykonania. Ja nie puszczę pacjentki w HTZ, jeżeli ona mi tych wyników nie przyniesie. Jesteśmy na takim etapie wiedzy medycznej, że kobiety mogą bezpiecznie suplementować hormony, jeśli tego wymaga ogólny stan zdrowia, czyli są wskazania.**



# Potrzeba holistycznego myślenia o kobiecie w wieku menopauzalnym

Konieczność prowadzenia badań towarzyszących zastępczej terapii hormonalnej oraz potrzeba zebrania pogłębionego wywiadu przed jej zastosowaniem, jest doskonałym przykładem na to jak **ważne jest holistyczne podejście do kobiety w wieku menopauzalnym**. Doktor Tadeusz Oleszczuk jest osobą, która mocno zwraca na to uwagę. Jednocześnie sam zauważa, że takiego podejścia nie był uczony na studiach. Potwierdza to pracująca na WUM ekspertka, która również mówiła, że **przyszli lekarze są przede wszystkim uczeni myślenia układami/specjalizacjami**. Zaznaczała ona jednak, że taką sytuację poniekąd wymusza i tak ogromnie "wypchany" program studiów. **Skutkiem takiej sytuacji może być niepełna wiedza na temat objawów towarzyszących menopauzie wśród lekarzy o innych niż ginekologiczne sytuacjach**. Jedna z ekspertek przytaczała przykład sytuacji w której kobieta w wieku menopauzalnym zamiast w pierwszej kolejności być skonsultowana pod kątem zasadności wdrożenia u niej zastępczej terapii hormonalnej, miała przez psychiatrę wdrażane leczenie pod kątem objawów depresji. Nie chodzi o rozstrzygnięcie czy było to zasadne, ale brak pomysłu, że może w pierwszej kolejności można pomyśleć o wsparciu hormonalnym i w ogóle przyjrzeniu się objawom w kontekście menopauzy.

**54%** Kobiet uważa, że wśród lekarzy brakuje holistycznego podejścia do menopauzy, które skupiałoby się na zmianach zachodzących w całym organizmie kobiety, nie tylko na zmianach zachodzących w układzie rozrodczym



# Do jakiego lekarza z menopauzą? Ginekolog, a może położna?

Choć kobiety deklarują, że najważniejszym lekarzem w okresie menopauzy powinien być ginekolog, to tylko ⅓ z nich wybrałyby się do lekarza z podejrzeniem menopauzy.

72% badanych zgadza się, ze stwierdzeniem, że zadaniem położnych, oprócz dbania o kobietę w okresie ciąży może być też wspieranie kobiet w okresie menopauzy. Jest to szczególnie ciekawe biorąc pod uwagę to co mówiła ekspertka z WUM, że to właśnie w programie studiów położniczych najwięcej miejsca poświęcone jest na przekazanie wiedzy o menopauzie.

**Położna zgodnie z założeniem poradni POZ jest też dostępna dla każdej kobiety (w ramach deklaracji każda osoba płci żeńskiej wybiera lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarkę i położną) nie tylko tej posiadającej dzieci i będącej w wieku rozrodczym.**

Tym bardziej smutną daną jest to, że tylko 3% wybrałyby się do położnej w przypadku podejrzenia menopauzy. Potencjalnie bliskie i kompetentne specjalistki w tym temacie, nie są przez większość kobiet traktowane jako potencjalne źródło wiedzy i wsparcia.

**67%** Polek w przypadku podejrzenia menopauzy wybrałyby się do lekarza

↑ Kobiety w wieku 18-29 lat (73%)

**72%** Kobiet uważa, że najważniejszym lekarzem w okresie menopauzy powinien być dla kobiety lekarz ginekolog

**72%** Kobiet zgadza się, że zdaniem położnych, oprócz dbania o kobietę w okresie ciąży, jest także wspieranie kobiet w okresie menopauzy, ale tylko...

**3%** Polek wybrałyby się do położnej w przypadku podejrzenia menopauzy

↑ Kobiety w wieku 18-29 lat (11%)

# Przedwczesna menopauza. Kultura vs. natura

*O przedwczesnej menopauzie możemy mówić wtedy, kiedy kobieta jest poniżej 40 roku życia. (Dr Agnieszka Wroblewska)*

**Dla badanej z przedwczesną menopauzą diagnoza ta oznacza przede wszystkim utratę płodności, na którą nie była psychicznie gotowa, szczególnie, że prowadzi zdrowy tryb życia, a “ciało nigdy nie sprawiało jej trudności”.** Chociaż 71% kobiet uważa za prawdziwą informację o tym, że zmiany cywilizacyjne mają wpływ na obniżenie wieku wystąpienia menopauzy, a 85%, że menopauza może wystąpić u kobiet w 35 roku życia, przyjęcie takiej informacji stanowi olbrzymi szok.

**Zdaniem ekspertek i ekspertów coraz więcej Polek zgłaszających się do klinik leczenia niepłodności ma objawy klimakterium.** Wiąże to m.in. ze zmianami cywilizacyjnymi, tempem życia i wysokim poziomem stresu.

Ekspertki i eksperci nie mają wątpliwości, że **choć wiek, w którym kobiety zachodzą w pierwszą ciążę coraz bardziej się przesuwa, procesy biologiczne nie podążają za zmianami kulturowymi, a wręcz są im przeciwstawne.**

**Lekarka zrobiła mi USG. I miałam wtedy lewy jajnik lity zupełnie. Pamiętam, że zauważyłam po jej minie, że to, że jajnik jest lity, że to jest coś nie tak. Nikt się nie spodziewa, że ma przedwczesną menopauzę, ale ja mam takie ciało, które mnie nigdy nie sprawiało trudności. Nigdy nie złamałam sobie ręki, nie miałam żadnej poważnej operacji. Na nic nie chorowałam. Jestem raczej zdrowa fizycznie. (...) Zrobiłam AMH i chyba FSH. Wyszła rezerwa jajnikowa 0,03. Stało mi serce, jak to zobaczyłam. Jeszcze nie wiedziałam wtedy do końca, co to znaczy, ale wiedziałam z tego, co mi pokrótce powiedziała pani ginekolog, co to jest rezerwa jajnikowa i że to trzeba określić, bo wyglądało jej na to, że mój lewy jajnik już jakby się wyłączył. No i jak sobie sprawdziłam te normy, było widać od razu, że jestem poniżej normy. Jak czytasz, że masz 0,03, to brzmi jak bardzo, bardzo mało. To było dla mnie totalnym ciosem, bo myśmy totalnie, totalnie chcieli mieć kolejne dzieci i dalej ich chcemy.**

(Warszawa, przedwczesna)

## Przedwczesna menopauza u pacjentek onkologicznych

**Przedwczesna menopauza bywa również wynikiem leczenia (przede wszystkim onkologicznego, np. nowotworów jajnika, macicy, piersi) I w takich przypadkach może wystąpić nawet z dnia na dzień.**

Jak podkreślają ekspertki/ci w jej przypadku niezwykle istotne jest przede wszystkim przygotowanie pacjentek na to, czego mogą się spodziewać, a także w wielu przypadkach zastosowanie hormonalnej terapii zastępczej, aby maksymalnie złagodzić skutki drastycznego spadku hormonów produkowanych przez jajniki, co w przypadku menopauzy występującej naturalnie, jest trwającym nawet kilka lat procesem.

Kobiety zagrożone przedwczesną menopauzą lub jej doświadczające w konsekwencji leczenia, **powinny być otoczone szczególną opieką, przede wszystkim psychologiczną.** Na takie wsparcie w polskich szpitalach jednak zazwyczaj liczyć nie mogą, co stanowi dodatkowo traumatyzujące doświadczenie.

Na początku tego roku miałam operację. Musiałam podpisać wszelkie oświadczenia, że w razie gdyby to, co znaleźli było złośliwe to zgadzam się na usunięcie wszystkiego. Jak zaczęłam czytać o konsekwencjach wycięcia jajników, jajowodów, macicy, to wtedy po prostu miałam chęć uciekać ze szpitala, bo tak jak wydawało mi się, że menopauza to będzie. Tak, będzie gdzieś kiedyś coś, ale jeżeli miałyby zostać przyspieszone nagle z powodu operacji, czyli w zasadzie z dnia na dzień, to miałam ochotę stamtąd wjechać po prostu. Po prostu strasznie się tego zaczęłam bać. Świadomość, że mogę już jutro borykać się z początkami tego problemu. Prerażające. A w szpitalu nie ma żadnego psychologa, żadnego wsparcia.  
(Wieś woj. lubelskie, przed)

# **Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym**



Dr Alicja Długotłęcka

**Dlaczego kobiety się boją menopauzy? Nie chcę być mało oryginalna, ale lęki kobiet się biorą z wielowiekowego, patriarchalnego podejścia, takiego wdruku o tym, że wyznacznikiem własnej wartości kobiety są jej zdolności reprodukcyjne. To są bardzo głęboko zakorzenione sposoby myślenia, przekazywanego z pokolenia na pokolenie. To jest pakiet kulturowy, który przez to, że jest silnie osadzony w języku, określa naszą świadomość w tym obszarze. Na przykład klimakterium - błędnie i seksistowsko przetłumaczone na przekwitanie, bo klimaks to z greckiego drabina, a klimakter szczebel czyli jest to po prostu drabina rozwoju.**

**A to jest zjawisko, które trwa przez wiele lat, jest procesem, tak jak proces dojrzewania. Często sama mówię o procesie transformacji menopauzalnej, a wcześniej mówiłam jako o drugim dojrzewaniu, czyli zmianie gospodarki hormonalnej i wchodzeniu w inną fazę życia, całościowo. Patrzenie i opisywanie tej fazy poprzez fakt zbliżania się ostatniej miesiączki czy też wystąpienia ostatniej miesiączki jest olbrzymim nieporozumieniem.**



## Chmura skojarzeń Polek z menopauzą







# Skojarzenia Polek z menopauzą

Zaprezentowana chmura skojarzeń zawiera najczęściej pojawiające się w odpowiedzi na pytanie otwarte słowa. Im słowo jest większe, tym częściej pojawiało się w odpowiedziach respondentek. Widzimy więc wyraźnie, że **na poziomie semantycznym (znaczeniowym) menopauza wiąże się z pewnym rodzajem cielesnej opresji - to przede wszystkim "uderzenia" i "gorąc"**. To czas zmiennych nastrojów, wybuchów i wahań, w którym kobiece ciało i psychika musi bardzo dużo znieść. To także, uznawane **przez 71% Polek za nacechowane negatywnie słowo "przekwit", i utrata "okresu", "miesiączek", "krwawień", które wielu kobietom przed menopauzą wyznaczają rytm życia**. To również "zmiana", "zakończenie" - pewnego etapu życia. Jak widać na załączonej tabeli **najbardziej negatywne skojarzenia z menopauzą mają kobiety w trakcie tego procesu, konfrontujące się z jego trudnymi aspektami, zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi**. Podobny poziom negatywnych emocji żywią kobiety przed menopauzą, natomiast te, które są już po drugiej stronie rzeki - **postrzegają menopauzę nieco lepiej** (rozwijamy ten wątek później).



**49%** Polek w trakcie menopauzy ma z nią negatywne skojarzenia

## Skojarzenia Polek z menopauzą

	Negatywne	Neutralne	Pozytywne
 Polki	42%	52%	6%
Kobiety przed menopauzą	45%	50%	5%
 Kobiety w trakcie menopauzy	49%	44%	7%
Kobiety po menopauzie	36%	56%	8%

Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym



**Tabu**

# Menopauza to tabu, ale czas je przełamać

**Blisko połowa Polek uważa, że menopauza jest tematem tabu. Nic dziwnego, skoro w więcej niż co trzecim polskim domu ten temat nie istniał.** Niektóre z naszych rozmówczyń mówiły wprost, że wstydziłyby się spytać o to swoją mamę.

***Takiej otwartości nigdy nie było. Ja nawet mamy nigdy nie pytałam, krępowało mnie to.*** (Lublin, po)

Wspomniana przez dr Alicję Długołęcką wartość kobiety w naszej kulturze wyrażana poprzez jej zdolności reprodukcyjne i kult młodości, o którym piszemy dalej, sprawiają, że **temat menopauzy jest szczególnym tabu wśród najmłodszych kobiet (uważa tak aż 62% kobiet w wieku 18-29 lat)**. Dla tej grupy menopauza to z jednej strony odległa, często abstrakcyjna wizja przyszłości, z drugiej temat wypierany, czy też rzadko podnoszony, bo konfrontacja z dojrzewaniem czy też starzeniem się wywołuje wiele lęków.

**Jednocześnie ponad 70% kobiet i 60% mężczyzn jest zdania, że o menopauzie należy mówić publicznie.** Wskazania te są nawet wyższe w grupie młodych - 82% kobiet i 69% mężczyzn w wieku 18-29 lat uważa, że menopauza to temat, który można podejmować publicznie.

**Pokazuje to jednoznacznie, że choć obecnie na wielu poziomach temat ten jest dla kobiet trudny istnieje społeczna gotowość i otwartość na zmianę dyskursu, przełamywanie stereotypów i oswojenie lęków.**

**W domach 35% Polek nie rozmawiało się o menopauzie**

**47% Kobiet uważa, że menopauza to temat tabu w Polsce**

↑ Kobiety w wieku 18-29 lat (62%)

**73% Kobiet i 60% mężczyzn uważa, że o menopauzie powinno się publicznie rozmawiać**

↑ Kobiety w wieku 18-29 lat (82%)


↑ Mężczyźni w wieku 18-29 lat (69%)

# Komu Polki powiedziałyby / nie powiedziałyby o menopauzie



**56%** Polek nie powiedziałyby o tym, że przechodzi menopauzę swojemu pracodawcy, a **46%** swojej pracodawczyni

## % POWIEDZIAŁYBY > % NIE POWIEDZIAŁYBY:

		Kobiety przed menopauzą	 Kobiety po menopauzie	
Lekarzowi	<b>90%</b>	91%	92%	90%
Lekarce	<b>90%</b>	89%	92%	91%
Partnerowi \ partnerce	<b>83%</b>	86%	84%	80%
Przyjaciółce	<b>80%</b>	81%	81%	78%
Matce	<b>73%</b>	74%	74%	71%
Córcie	<b>69%</b>	68%	74%	69%
Terapeutce	<b>61%</b>	60%	66%	62%
Przyjacielowi	<b>59%</b>	63%	60%	<b>54%</b>
Terapeucie	<b>59%</b>	58%	<b>67%</b>	58%
Synowi	<b>37%</b>	41%	<b>45%</b>	<b>30%</b>

## % NIE POWIEDZIAŁYBY > % POWIEDZIAŁYBY:

		Kobiety przed menopauzą	 Kobiety po menopauzie	
Obcej osobie	<b>69%</b>	67%	65%	<b>75%</b>
Dalszemu znajomemu	<b>64%</b>	62%	60%	<b>71%</b>
Pracodawcy \ przełożonemu	<b>56%</b>	56%	<b>50%</b>	59%
Dalszej znajomej	<b>52%</b>	50%	<b>46%</b>	<b>58%</b>
Współpracownikowi	<b>46%</b>	47%	<b>39%</b>	47%
Pracodawczyni \ przełożonej	<b>46%</b>	47%	<b>40%</b>	47%
Ojcu	<b>40%</b>	38%	<b>34%</b>	<b>45%</b>
Współpracownicze	<b>35%</b>	36%	<b>26%</b>	37%

## W pracy temat menopauzy nie istnieje

Szpecially silnym tabu menopauza jest w środowisku pracy, pomimo faktu, że niemal co piątej Polce w trakcie menopauzy zdarza się wziąć zwolnienie z powodu dolegliwości z nią związanych. Badane często wyrażały przekonanie, że otwarte mówienie o menopauzie mogłoby zaszkodzić ich pozycji zawodowej (szczególnie w porównaniu z mężczyznami), a nawet być powodem do zwolnienia. Wybrzmiewa wyraźnie, że w kontekście pracy menopauza jest przez same kobiety postrzegana jako wyraz słabości.

*A jak bym powiedziała "hej, mam menopauzę", to znaczy, że już jestem, wiecie, na liście tych schodzących, a nie wschodzących gwiazd korporacji.* (Warszawa, w trakcie)

*Wydaje mi się, że to nie przejdzie. Obawiam się, że kobieta wtedy może usłyszeć, że wcale nie musi tutaj pracować.* (Wieś woj. lubelskie, przed)

*Pracuję w męskim środowisku i też nie chciałabym być tak traktowana, że jestem taka słaba, bo jestem kobietą i mam menstruację, czy menopauzę. Chciałabym jakby być pełnowartościową.* (Wieś woj. lubelskie, przed)



**16%** Polek w trakcie menopauzy deklaruje, że zdarzyło im się wziąć wolne od pracy z powodu dolegliwości związanych z menopauzą

**56%** kobiet nie powiedziałyby o swojej menopauzie pracodawcy/przełożonemu, a **46%** pracodawczyni/przełożonej i współpracownikowi

**35%** kobiet nie powiedziałyby o swojej menopauzie współpracownicze



Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym

A woman is shown in profile, looking down and to the left. She is holding a light-colored wooden object, possibly a flute or a similar instrument, to her lips. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. In the lower-left corner, there is a dark red horizontal bar. The text 'Lęk i strata' is written in white, bold, sans-serif font over the red overlay.

**Lęk i strata**



## Lęki i straty

Menopauza, utrata miesiączkowania często uświadamia kobietom upływ czasu, wkraczanie w kolejny etap życia. Menopauza dobitnie konfrontuje z tym, że jest pewien koniec. To się kończy, no więc różne inne rzeczy też się skończą. **Myślę, że to uruchamia nam ten lęk egzystencjalny w takim wymiarze właśnie skończoności w różnych aspektach, w różnych obszarach. Tak jak sobie myślę o mężczyznach, że oni nie mają takiej grubej kreski.** (Wywiad ekspercki)

Uruchamia on bardzo dużo lęków zarówno wśród kobiet, które menopauzę już przechodzą, jak i tych, które mają ją jeszcze przed sobą, podlanych kontekstem kulturowym i społecznym, w którym kobieta często jest postrzegana i oceniana przez pryzmat swojej atrakcyjności fizycznej i płodności. **Nic więc dziwnego, że lęki związane z negatywnym wpływem menopauzy na wygląd jest największy, a za nim zaraz znajduje się przyspieszenie starzenia się, zmniejszenie atrakcyjności i siły fizycznej.**



**52%** Polek przed menopauzą obawia się, że wpłynie ona negatywnie na ich wygląd

### Pozostałe obawy związane z menopauzą



Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym



**Wstyd**

# Tylko żebym nie zwiariowała

Tym co mocno paraliżuje kobiety, jest też obawa przed tym, że w ich przypadku potwierdzi się stereotyp, że **kobieta w trakcie menopauzy to niestabilna emocjonalnie wariatka; osoba nademocjonalna; stara jędza; której nie można traktować poważnie.**

*Ja byłam świadkiem w aptece wpada Pani purpurowa i mówi, niech mi Pani coś da, bo albo sobie coś zrobię albo komuś. A co się dzieje? - pyta się Pani Magister. **Mam menopauzę i nie jestem w stanie panować nad niczym.** (Lublin, po)*

Kobiety boją się właśnie utraty kontroli nad swoją psychiką i emocjonalnością. Dotyczy to szczególnie młodszych kobiet (o czym pisałyśmy wcześniej). Wizja zyskania łatki "wariatka", jest szczególnie zawstydzająca.

**Mówi się, że kobietom odbija po prostu.** Boję się tego, bo lecę się u psychiatry i nieraz mi przemykają takie myśli, że **skoro lecę się na nerwicę, to mój układ nerwowy jest już osłabiony, bo tak jest. I ciekawe co to będzie, jak ta menopauza wjedzie.** (Włocławek, w trakcie)

**Wychodzę z założenia, że rozchwianie emocjonalne przetrwam na psychotropach,** bo dopuszczam, przez jakiś czas, zażywanie jakichś środków, które mnie uspokoją i unormują. (Wieś woj. lubelskie, przed)

**78%** Polek uważa, że to prawda, że w okresie menopauzy i po menopauzie wzrasta u kobiet ryzyko depresji i załamań nerwowych

**31%** kobiet jest zdania, że kobieta w okresie menopauzy jest niestabilna emocjonalnie i nie myśli racjonalnie

**48%** mężczyzn jest również tego zdania



# Kobieta w trakcie menopauzy jest śmieszna

Kobiety zauważają, że temat menopauzy bywa coraz częściej poruszany w popkulturze. Badane w kilku grupach **przywoływały pełnometrażowy film “Seks w wielkim mieście 2”**, w którym słynąca z seksapilu Samantha walczy z objawami menopauzy, i najnowszą kontynuację serialu “I tak po prostu” gdzie pruderyjna Charlotte z ekscytacją wyznaje przyjaciółkom, że nareszcie ma menopauzę. “Witaj w klubie, będziesz się pocić” słyszy w odpowiedzi.

**Nasze rozmówczynie dostrzegają pozytywny aspekt wprowadzania tematu menopauzy do dyskursu publicznego jednak wielu z nich nie podoba się, że “jeśli już pokazujemy kobietę w trakcie menopauzy to ona musi być śmieszna”** (Warszawa, w trakcie). Podobne odczucia pojawiły się w związku ze spektaklem “Klimakterium... I już!”. *Opowieść o tym, że to jest śmieszne. Że kobiety są śmieszne jak mają uderzenia albo mają humory.* (Warszawa, w trakcie).

**Potwierdzają to wyniki badania ilościowego, według których tego samego zdania jest aż 59% Polek.**

**Aż 59% Polek deklaruje, że nie podoba im się, że w książkach, filmach i serialach, kobiety przechodzące przez menopauzę, często pokazywane są w prześmiewczy sposób**



## Bycie obiektem żartów i lekceważenia

Obawa przed śmiesznością wiąże się z tym, że część badanych **wstydziła się objawów związanych z menopauzą**, w szczególności tych widocznych dla otoczenia - uderzeń gorąca, podczas których niektóre kobiety robią się czerwone na twarzy i dekolcie lub gwałtownie pocą. Takie sytuacje są krępujące, szczególnie jeśli zdarzają się w pracy, ale także w gronie rodziny. Jak się okazuje **część kobiet bywa w związku z tym obiektem drwin zarówno ze strony bliskich, jak i współpracowników oraz, co jeszcze smutniejsze, młodszych współpracownic.**

*Ja byłam świadkiem nieprzyjemnych czy nawet chamskich żartów, w firmie. Tam jedna pani była jakaś zła i jej współpracownicy mówiły - aha, chyba już menopauza. Więc wydaje mi się, że ta złość była jakby wyznacznikiem, że jest ta menopauza. No pani faktycznie była starsza, tak myślę, że ponad 50 lat myślę, że miała. One to mówiły, żeby jej dopiec. (Kraków, przed)*

Jednocześnie **wiele badanych mówiło też, że żartowanie ze swoich objawów pomaga im w oswojaniu nie tylko innych, ale również samych siebie z menopauzą:**

*Ja powiedziałam koleżankom, też młodszym. Niech wiedzą. Nawet czasem żartuję, uważajcie, ze mną nie ma żartów, mam menopauzę i jestem drażliwa. Jak przychodziło lato, to się pytały, czy mogą włączyć klimatyzację. Ja mówię - tyle razy już wam mówiłam, że ja jestem w takim wieku, że to wy decydujecie. Ja zawsze chcę. (Wrocław, w trakcie)*

**14%** kobiet uważa, że menopauza jest wstydliva

**15%** kobiet deklaruje, że zdarzyło się, że ktoś z bliskich (rodziny, przyjaciół) żartował z ich dolegliwości związanych z menopauzą

**12%** kobiet deklaruje, że zdarzyło się, że ktoś z koleżanek/kolegów w pracy żartował z ich dolegliwości związanych z menopauzą

**19%** kobiet deklaruje, że ktoś z bliskich (rodziny, przyjaciół) bagatelizował ich objawy związane z menopauzą



Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym



# Menopauza a mężczyźni



# Wiedza mężczyzn o menopauzie

**W najbardziej ogólnym aspekcie wiedza mężczyzn na temat menopauzy jest podobna do kobiet** (podobne wskazania średniej wieku kobiety w perimenopauzie I menopauzie). Także 8% mężczyzn poprawnie wskazują definicję menopauzy (w przypadku kobiet jest to 7%). Jednak gdy przechodzimy do konkretów - **objawów, to ich znajomość jest wśród mężczyzn znacznie mniejsza niż wśród kobiet.**

**Jeżeli chodzi o objawy, to faceci właśnie najbardziej kojarzą, że kobietom jest raz zimno, raz gorąco i tyle wiedzą.** To jest taki najbardziej znany objaw. (Wieś woj. małopolskie, w trakcie)

Warto zwrócić uwagę na to, że w zaprezentowanej chmurze **skojarzeń z menopauzą mężczyźni najczęściej wymieniali przekwitanie. Jest to o tyle wymowne i smutne, że 54% Polek w trakcie menopauzy uznaje określenie „przekwitanie” za nacechowane negatywnie.** Można zatem przypuszczać, że mężczyźni nie zdają lub nie chcą sobie zdawać sprawy, że dla kobiet ta, wydawać by się mogło, błaża kwestia nazewnictwa, ma tak silny ładunek emocjonalny.



Kobiety



Mężczyźni

Średni wiek kobiet, która zaczyna przechodzić przez perimenopauzę

**48 lat**

**49 lat**

Średni wiek kobiety, która ma menopauzę - ostatnią miesiączkę

**51 lat**

**51 lat**

## Top 5 rozpoznawanych przez mężczyzn objawów menopauzy:

**67%** uderzenia gorąca

**52%** obniżenie / wahania nastroju, napady płaczliwości, rozdrażnienie

**51%** spadek libido

**48%** depresja, załamanie nerwowe

**48%** zaburzenia snu, bezsenność



# A jak to zmieni moje życie?

## Obawy mężczyzn przed menopauzą

Dane ilościowe mocno potwierdziły rozmowy z kobietami, ich mężowie/partnerzy słysząc hasło menopauza często myślą, jakie (w domyśle negatywne) konsekwencje będzie mieć ona na ich życie. Ich obawy są bardzo bliskie opisanym powyżej stereotypom - boją się, że im kobieta zwariuje, nie będzie chciała uprawiać seksu, utyje i zbrzydni.

**Bo generalnie tak się przyjęło, że jak kobiety wchodzi w menopauzę, to przestają mieć ochotę na seks. I mężczyźni coś słyszeli, coś kojarzą. Jak mój mnie zapytał czy mam menopauzę, to myślę, że o to się niepokoił. Odpowiedziałam, że nie wiem, że chyba jeszcze nie, żeby wyjść z tego jakoś.** (Włocławek, w trakcie)

*Czasami w pracy słucham rozmów kolegów, a pracuję w męskim głównie gronie. Oni menopauzę traktują jak chorobę weneryczną, że kobieta w pewnym momencie jest jakaś skażona. Niby wszystkie kobiety w rodzinie też z tym samym borykają, ale to jest temat niezgłębiony w ogóle przez panów.* (Wieś woj. lubelskie, przed)



**Aspekty związane z menopauzą partnerki (obecnej lub przyszłej), które zdaniem mężczyzn mogą się odbić na życiu mężczyzn:**

**38%** zwiększona skłonność do depresji

**37%** zmniejszenie się\zniknięcie libido

**28%** problemy ze zdrowiem

**18%** zmniejszenie atrakcyjności fizycznej

**17%** tycie

## Wpływ menopauzy na relacje z partnerem/partnerką

Nic dziwnego, że kobiety wyczuwające obawy mężczyzn boją się, że ich menopauza wpłynie negatywnie na ich relacje z partnerami.

*Jak ja widziałam co się działo z teściową i jak ja bym tak miała przechodzić, to bym **chciała się przenieść na bezludną wyspę, bo mój mąż i dzieci na pewno by tego nie znieśli.*** (Wieś woj. Lubelskie, przed)

Bardzo interesujące jest jednak to, że obawa ta towarzyszy kobietom przed menopauzą. Te w trakcie i po menopauzie przede wszystkim mają przekonanie, że jednak ich stan nie miał wpływu na ich relacje z partnerami.

**Jeżeli jest dobrana para, a mi się wydaje, że to jest podstawa, to menopauza nie zmienia ich relacji.** Bo to czy się kochają to powinno być istotne dla współżycia. Czy są ludzie dobrani i zadowoleni, to jest chyba podstawa. (Warszawa, po)





**30%** Polek przed menopauzą obawia się, że wpłynie ona negatywnie na ich relacje z partnerem / partnerką



**43%** mężczyzn obawia się, że menopauza partnerki wpłynie negatywnie na ich relacje

### Ocena wpływu menopauzy na obszary życia - RELACJE Z PARTNEREM \ PARTNERKĄ

	Negatywny	Nie wpływa	Pozytywny
Kobiety przed menopauzą	30%	58%	11%
 Kobiety w trakcie menopauzy	19%	69%	12%
Kobiety po menopauzie	11%	76%	13%
 Mężczyźni	43%	48%	9%



**W stronę normalizacji**

”

Prof. Eleonora  
Bielawska-Batorowicz

**Kobiety nie chcą już myśleć o menopauzie jako o końcu swoich możliwości. W ogóle taki okres sprawności i aktywności w różnych sferach życia przesuwa się trochę na bardziej zaawansowany wiek. Więc o 50-latce w roli matrony to chyba raczej nie należy już myśleć. I żadna 50-latka by o sobie tak nie pomyślała teraz, współcześnie. To jest również kwestia większej świadomości dotyczącej stanu zdrowia i troski o siebie.**

## W stronę normalizacji - nie taki diabeł straszny

Mówi się o menopauzie znaczeniu bardzo negatywnym i właśnie fajnie byłoby tę **menopauzę tak trochę odczarować, no bo ona się tak mega, mega źle kojarzy. A myślę, że to nie jest jakiś, nie wiem, gwóźdź do trumny.** (Kraków, przed)

Młode Polki **istotnie częściej sprzeciwiają się stwierdzeniom mówiącym o tym, że kobieta po menopauzie staje się mniej kobieca, nie zgadzają się też, że to smutny moment podsumowania i straty.** Bardzo mocno podkreślają potrzebę walki z negatywnymi stereotypami narosłymi wokół tego okresu życia kobiety.

Jednocześnie **prawie połowie, menopauza kojarzy się jednak negatywnie. Wiele wyraża obawy związanych z tym okresem** - zarówno o to, że stracą urodę, zaczną się szybciej starzeć, jak to, że będą miały problemy psychiczne i depresję. Co ciekawe, **doświadczenie kobiet po menopauzie pokazuje, że wiele z tych obaw okazuje się bezpodstawne, a wilk nie jest tak straszny jak go malują,** co świetnie obrazują przedstawione dane.

**45%** Polek przed menopauzą ma z nią negatywne skojarzenia

natomiast **56%** kobiet po menopauzie kojarzy ten okres neutralnie

% Kobiet, które uważają, że menopauza negatywnie wpływa na obszary życia kobiet

	Kobiety przed menopauzą	Kobiety po menopauzie
SAMOPOCZUCIE	63%	39%
WYGLĄD	52%	25%
ZDROWIE	61%	30%
RELACJE Z PARTNEREM/KĄ	30%	11%
PRACA	24%	7%
RELACJE Z RODZINĄ	24%	5%
RELACJE ZE ZNAJOMYMI	19%	2%

P22. Czy sądzi Pani, że menopauza wpłynie w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób?

P23. Czy menopauza wpłynęła w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób?

Próba główna: kobiety 18+ N=1000

Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333

XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

## W stronę normalizacji - pozytywy menopauzy

**Menopauza to niewątpliwie ważny**, a często też trudny, choćby z powodu licznych nieprzyjemnych objawów, moment w życiu kobiety. Choć na koniec raportu nie chcemy nikomu udowadniać, że jest inaczej, **ważne jest też, by być świadomym pozytywów jakie niesie za sobą menopauza.**

Dla połowy kobiet jest to **ulga od dolegliwości związanych z menstruacją**, od PMS, po bolesne miesiączki. Wiele przyjmuje też z **ulgą to, że nie musi obawiać się o zajście w ciążę** oraz stosować antykoncepcji.

Niektóre z naszych badanych, które mają ten okres za sobą, podkreślają, że czas menopauzy, to **okres, w którym kobieta staje się bardziej świadoma, pewna siebie.** Choć można to przypisać raczej zdobywaniu życiowej mądrości i doświadczenia oraz zmniejszającej się ilości obowiązków przy opiece nad dziećmi, to warto zwrócić uwagę, że dla części kobiet to czas, w którym decydują się mocniej zatroszczyć o siebie i swoje potrzeby. Jak ujął to dr Tadeusz Oleszczuk: *skoro mamy kwitnienie i przekwitanie, to pomyślmy o drzewach owocowych. Co się dzieje po tym jak kwiaty przekwitną? Następuje owocowanie. I ja widzę, że część moich pacjentek rzeczywiście zbiera wtedy owoce - swoich doświadczeń, swojej mądrości. Dzieci odchowane, często kończą się toksyczne związki, pojawiają się nowe relacje. To może być wspaniały czas.*

**70%** kobiet jest zdania, że **menopauza to ważny moment w życiu kobiety**

**50%** kobiet uważa, że **menopauza to ulga z powodu braku miesiączki**  
a **49%**, że to ulga z powodu braku **obawy o niechcianą ciążę**

**49%** kobiet jest zdania, że **menopauza to czas kiedy kobieta może skupić się na sobie i swoich potrzebach i zacząć żyć pełnią życia**



W stronę normalizacji

A photograph of three women embracing each other in a field, overlaid with a semi-transparent red filter. The women are seen from behind, with their arms around each other's shoulders. The background shows a blurred landscape with trees and a body of water.

# Potrzeba wsparcia kobiet w menopauzie



# Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

## 1. WSPARCIE SŁUŻBY ZDROWIA

**Kluczowym obszarem potrzeb wsparcia kobiet przechodzących menopauzę jest służba zdrowia.**

Zdecydowana większość kobiet chciałaby być informowana o zmianach hormonalnych, które zaczynają zachodzić w ich ciałach. O tym, że wkraczają w wiek menopauzalny i co to oznacza. Obecnie dzieje się tak rzadko. Chlubny wyjątek opisała jedna z naszych rozmówczyń, lat 40: *No, pewnie zaczęłam o tym myśleć. Ostatnio mój lekarz ginekolog, którego znam już 23 lata przypisał mi inne pigułki. I tak trochę sugerując właśnie, że zmiany hormonalne zachodzą i że to będą lepsze.* (Warszawa, przed)

**Uważają za pomocne możliwość porozmawiania z lekarzem na temat menopauzy, zadania pytań i wątpliwości.** Choć wydaje się to dość oczywistą potrzebą, obecnie nie zostaje ona często zaspokojona.

Warto podkreślić, że wiele kobiet zdaje sobie sprawę z tego jak przeciążona jest polska służba zdrowia i deklaruje, że pomocne byłyby już same ulotki/broszury rozdawane w przychodniach i przekazujące podstawowe, rzetelne informacje na temat menopauzy.

**Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?**

**86%** Możliwość porozmawiania z lekarzem na temat menopauzy z lekarzem (zadanie pytań, wyjaśnianie wątpliwości)

**86%** Dostępność badań pozwalających na przygotowanie się do menopauzy w ramach NFZ

**84%** Przekazanie przez lekarzy informacji, że wkracza się w wiek menopauzalny, uprzedzenie o możliwych symptomach i konsekwencjach dla zdrowia i samopoczucia

**73%** Broszury \ ulotki \ plakaty dostępne w przychodniach( poradnie opieki zdrowotnej, gabinety lekarskie)

# Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

## 2. EDUKACJA

Głód rzetelnej wiedzy istnieje i wart jest zaspokojenia. 28% kobiet, także tych, które nie szukają aktywnie informacji o menopauzie, **chciałoby się czegoś na ten temat dowiedzieć. Wśród najmłodszych taką postawę przejawia aż 43% ankietowanych.**

*Każda z nas powinna sobie zadać pytanie, **co ja z tym mogę zrobić, jak się przygotować na tę zmianę. Więc wydaje mi się, że tutaj właśnie ta edukacja związana z tym etapem w życiu każdej z nas kobiet jest mega, jest szalenie ważna.*** (Warszawa, przed)

Co bardzo ciekawe, to **wśród mężczyzn także jest całkiem liczna grupa tych, którzy deklarują, że chętnie dowiedzieliby się czegoś o menopauzie (28%).**

*Może poza jakby poradnikiem dla kobiet o menopauzie, na który ewidentnie jakby jest taka **potrzeba, żeby jakieś takie rzetelne kompendium wiedzy, ale też takie, którą rzetelnie o różnych rzeczach będziemy mogły się dowiedzieć, to jednak nie wiem, co myślicie, ale tak sobie myślę, że może rodzaj takiego poradnika też dla facetów, żeby rozumieli co się dzieje z partnerką, żoną, kiedy to się zacznie.***

(Wieś woj. Lubelskie przed)

**Ważne też by o menopauzie uczono już w szkole - tego zdania jest 75% kobiet i 65% mężczyzn.**

**Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?**

**87%** Dostęp do rzetelnej wiedzy



**47%** mężczyzn uważa, że brakuje dostępu do rzetelnej wiedzy na temat menopauzy

**75%** Edukacja na temat menopauzy w szkole



**65%** mężczyzn uważa, że szkoła powinna przekazywać wiedzę na temat menopauzy

**66%** Niesponsorowane artykuły w magazynach\ na portalach\ w programach telewizyjnych

# Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

## 3. NORMALIZACJA MENOPAUZY W OCZACH SPOŁECZEŃSTWA

*Czyli wstyd można odwstydzić, po prostu wprowadzając nowe sposoby myślenia i obalając fałszywe przekonania.* (dr Alicja Długołęcka)

Ważna jest nie tylko edukacja na temat medycznych aspektów menopauzy - dostępna w szkołach, gabinetach lekarskich, lecz także normalizacja tego tematu w społeczeństwie. Prawie 8 na 10 kobiet chciałoby, by kobiety w okresie menopauzy były postrzegane pozytywnie.

Za **obecnością menopauzy w dyskursie mediowym** tęskni niewiele mniej. Istnienie rzetelnych artykułów o menopauzie, prezentowanie historii prawdziwych kobiet, które przechodzą/ przechodziły ten okres, poruszanie tematu menopauzy w filmach/ serialach/ książkach itp. **pomogło by zdjęć z menopauzy odium stereotypów.**

*Chciałabym słuchać normalnych, fajnych babek, o tym jak to przechodzą, co przeżywają, bo przecież to ważne przeżycie. Bez straszenia. Żeby to był temat jak każdy inny.* (Warszawa, przed)

**Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?**

**78%** Pozytywne postrzeganie przez społeczeństwo kobiet w okresie menopauzy\ klimakterium

**74%** Normalizacja tematu menopauzy w społeczeństwie\ zdjęcie tabu z tematu menopauzy

**68%** Historie innych prawdziwych kobiet, które przechodzą\ przechodziły menopauzę (np. w gazetach, mediach społecznościowych, na portalach internetowych)

**63%** Poruszanie tematu menopauzy przez znane kobiety, np. aktorki, modelki przechodzące przez\ mające za sobą to doświadczenie (np. w gazetach, mediach społecznościowych, na portalach internetowych)

**59%** Obecność tematu menopauzy w filmach\ serialach\ książkach\ słuchowiskach

# Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

## 4. WSPARCIE BLISKICH

Z wsparciem bliskich osób jest tak, że szczególnie docenia się jego znaczenie, gdy ma się okazję go doświadczyć. Jedna z badanych kobiet, która przeszła już menopauzę opowiadała, że to córka ośmieliła ją, by otwarcie o niej mówić.

**Mamo, czego Ty się wstydzisz? To jest ludzkie. Dlaczego to kryjesz? Dlaczego nie rozmawiamy o tym? I ona mnie tak otwierała, że od córki mamusia się uczy. Więc zaczęłam później już tak otwarcie rozmawiać z nimi. W ogóle jest wszystko takie otwarte, normalne, możemy porozmawiać.** (Lublin, po)

Młodsza z badanych odwoływała się do swoich doświadczeń z otwartych rozmów z mężem na temat swojej chorej tarczycy.

**Powiedziałam mężowi, teraz to nie Magda - to tarczyca. Mam teraz taki czas, więc po prostu nie mów do mnie, przykładowo, przez dwa dni, uspokoi się i będzie okej. I to się nam sprawdza. Albo mówię wychodzę z psem, nie wiem kiedy wrócę i idę na takie 45 minut. I przechodzi. Bo on mówił do mnie właśnie, że powinnaś o tym powiedzieć, bo skoro przykładowo coś ci się dzieje, nie mów do mnie, że jest wszystko okej. No bo widzę, że nie jest okej.** (Kraków, przed)

**Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?**

**86%** Życzliwe nastawienie bliskich

**83%** Polek uważa, że mężczyzna powinien wiedzieć o tym, że jego partnerka wkracza w etap menopauzy



a **82%** jest zdania, że partner może być dużym wsparciem dla kobiety w okresie menopauzy





# Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

## 5. WSPARCIE W GRONIE KOBIEC

**Kobiety najbezpieczniej czują się rozmawiając o menopauzie w kobiecym gronie nie tylko dlatego, że to temat tabu, ale również ze względu na wspólnotę doświadczeń i porozumienie na głębokim poziomie.** Choć oddolnie organizowane grupy wsparcia nie są w Polsce tak popularne jak np. w Stanach Zjednoczonych, także z innych badań wiemy, że **coraz więcej kobiet szuka dla siebie miejsca w mikrospołecznościach zorganizowanych wokół różnych problemów** (np. na zamkniętych grupach na Facebooku).

Zarówno wśród ekspertek, ale również w gronie naszych rozmówczyń, szczególnie tych, które są w trakcie lub przed menopauzą, wyraźnie wybrzmiała **potrzeba tworzenia grup wsparcia skoncentrowanych wokół tematu menopauzy.** Najstarsze badane także dostrzegały dużą wartość z przekazywania swoich doświadczeń i refleksji młodszym kobietom. **Dr Alicja Długołęcka nazwała to w naszej rozmowie “międzypokoleniowym korowodem kobiet”.**

Wydaje się, że **taka forma siostrzeńskiego wsparcia, mogłaby mieć olbrzymi wpływ na to w jaki sposób kolejne pokolenia kobiet będą wkraczać w ten etap swojego życia i myśleć o nim.**

*Myślę, że z kolei młodsze kobiety potrzebują takiej perspektywy kobiet w trakcie menopauzy, które będą łamały stereotypy, nie były wbrew, tylko były autentyczne w tym. W taki sposób pogłębiony, zatroskany, że tak powiem, pełen - modne słowo - czułości, z taką łagodnością, a nie opresyjnością wobec faktu przemijania. Bo to jest taki moment, w którym trzeba to przyjąć do wiadomości. (dr Alicja Długołęcka)*

*Na przykład to sobie wyobrażam, że pakiet, program profilaktyki menopauzalnej i tam powiedzmy... **Nawet coś takiego cyklicznie, spotkania na raz w miesiącu dla kobiet, które mają pytania dla kobiet, które zbliżą się nie tylko do tych, które przechodzą właśnie menopauzę, ale tych, które zaczynają odczuwać pierwsze dolegliwości albo tych, które już są po i byłyby taką osobą, która powie jak to już jest po tej drugiej stronie.** (Wieś woj. lubelskie, przed)*

# Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

## 6. WSPARCIE W MIEJSCU PRACY

**Kobiety nie będą mówić o menopauzie w miejscu pracy dopóki pewne rozwiązania pracownicze nie zostaną wdrożone systemowo. Jakże?** Na to Polki mają już konkretne pomysły i dobrze wiedzą co jest im potrzebne, aby móc komfortowo wykonywać swoje obowiązki zawodowe.

Pierwszym wskazywanym przez nasze rozmówczynie, oczywiście z zastrzeżeniem, że dotyczy to tylko kobiet, których specyfika pracy to umożliwia, jest **możliwość pracy zdalnej na żądanie**. Jak zwróciły uwagę badane z jednej z grup kobiet w trakcie menopauzy: Tutaj pandemiczny lockdown bardzo nam przyszedł z pomocą, bo praca zdalna w pewnych branżach nikogo już nie dziwi. (Warszawa, w trakcie).

Kolejnym podnoszącym komfort kobiet (szczególnie tych, które pracować zdalnie nie mogą) rozwiązaniem **byłyby prysznic i ewentualne pomieszczenia, w których można się wyciszyć, chwilę zebrać myśli, uspokoić**.

A wreszcie większa liczba dni urlopu na żądanie.

Dane ilościowe nie pozostawiają wątpliwości, że **w obrębie prawa pracy, czy choćby wewnętrznych regulacji ustalanych przez pracodawców/czynie, jest duża potrzeba zmian, uwzględniających specyfikę tego okresu życia kobiet**.

**Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?**

**70%** Możliwość pracy zdalnej na żądanie

**66%** Udogodnienia w miejscu pracy (np. prysznic, pokój odosobnienia\ wyciszenia)

**61%** Większa liczba dni urlopu na żądanie od pracodawcy

# Autorki



## **ANNA BUCHNER**

Doktor nauk społecznych, socjolożka i antropolożka. Członkini Komitetu Dialogu społecznego i rady programowej Fundacji Orange.

W pracy wykorzystuje warsztat badań jakościowych, ilościowych i etnograficznych.

Zajmuje się badaniem stylów życia, społecznych aspektów internetu, a ostatnio problemu społecznego jakim jest zła kondycja psychiczna młodych ludzi w Polsce. Liderka projektu "Twarze polskiej radykalizacji", współautorka raportu "Dojrzyć do praw".



## **KATARZYNA FERENIEC-BŁOŃSKA**

Socjolożka specjalizująca się w badaniach społecznych i komercyjnych. Prowadziła we Francji globalny projekt łączący badania ilościowe, social listening i AI.

Posiada doświadczenie w badaniach jakościowych dotyczących zdrowia i seksualności kobiecej. Współautorka raportów "Twarze polskiej radykalizacji" i "Dojrzyć do praw".



## **AGNIESZKA MURAWSKA**

Socjolożka specjalizująca się w badaniach ilościowych, społecznych i rynkowych. Współautorka badania syndykatowego Świat Młodych 6 w agencji badawczej IQS.

Jej główne obszary zainteresowań to badania komunikacji, wizerunku marki oraz usług. Pracuje głównie dla branży FMCG, mediowej, usług telekomunikacyjnych i bankowych, a także instytucji kultury.



## **MARIA WIERZBICKA-TARKOWSKA**

Socjolożka i antropolożka współczesności. Badaczka społeczna i rynku. Liderka projektu "Menopauza bez tabu". Współautorka syndykatowych raportów "Świat Kobiet" i "Family Power" w agencji badawczej IQS. Realizowała projekty m.in. dla Fundacji Orange, Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i Fundacji Szkoła z Klasą. Specjalizuje się w badaniach kobiet i młodych. Współautorka raportów "Twarze polskiej radykalizacji" i "Ciało nie określa".

# Ekspertki/Eksperci



## ELEONORA BIELAWSKA-BATOROWICZ

Prof. dr hab., wieloletni kierownik Zakładu Psychopatologii i Psychologii Klinicznej w Instytucie Psychologii na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Członek Komitetu Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Ekspertka w dziedzinie psychologii prokreacji i psychologii klinicznej, a w szczególności: problematyki więzi prenatalnej, depresji poporodowej, niepłodności i jej leczenia, menopauzy i andropauzy.



## ANTONINA DOROSZEWSKA

Doktor nauk humanistycznych, ekspertka zajmująca się komunikacją medyczną, w szczególności kształceniem kompetencji komunikacyjnych studentów kierunków medycznych oraz personelu medycznego. Autorka programu kształcenia z zakresu komunikacji dla studentów WUM na kierunku lekarskim oraz pierwszych w Polsce programów kształcenia dla kierunków pielęgniarstwo, położnictwo i dietetyka.



## ALICJA DŁUGOŁĘCKA

Doktorka nauk humanistycznych, psychoterapeutka, wykładowczyni psychosomatyki i rehabilitacji seksualnej w Wydziale Rehabilitacji w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Wykłada też na Podyplomowych Studiach Wychowania Seksualnego na Uniwersytecie Warszawskim, Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, UAM w Poznaniu. Zajmuje się edukacją psychoseksualną, seksualnością kobiet i propagowaniu zdrowia seksualnego. Autorka wielu książek i artykułów, w tym książki "Przyptyw" poświęconej seksualności dojrzałych kobiet.



# Ekspertki/Eksperci



## JOANNA FREJUS

Psycholożka i psychoterapeutka. Prowadzi konsultacje indywidualne, warsztaty i grupy wsparcia #CzułeWojowniczkki.

Założycielka Fundacji Czułość, która działa na rzecz upowszechniania wiedzy o zaburzeniach psychicznych i ułatwiania dostępu do wsparcia.

Tworzy psychologiczne kursy online i webinaria. Autorka bloga i profili społecznościowych @omatkodepresja oraz podcastu psychologicznego Radio Czułość.



## TADEUSZ OLESZCZUK

Doktor nauk medycznych, specjalista ginekologii i położnictwa, lekarz holista, autor czterech książek "Czego ginekolog ci nie powie", "Uspokój swoje hormony", "Facet jak młody bóg", "O menopauzie". Ma 35 lat doświadczenia zawodowego, był ordynatorem oddziału ginekologiczno-położniczego. Doktorat obronił w 2001 roku w Centrum Onkologii- Instytut w Warszawie. Obecnie pracuje w POLMED w Warszawie. [www.drtadeusz.pl](http://www.drtadeusz.pl)



## AGNIESZKA WROBLEWSKA

Doktor nauk medycznych, specjalista ginekolog-położnik, specjalista endokrynolog. Przez wiele lat pracowała w szpitalu przy ul. Żelaznej, obecnie pracownik Szpitala im. Św. Rodziny przy ul. Madalińskiego w Warszawie. Zajmuje się przede wszystkim diagnostyką hormonalną i zabiegową niepłodności (HSG, histeroskopia, laparoscopia), a także jej leczeniem. Współtworzy poradnię patologii szyjki macicy (cytologiczno-kolposkopową) działającą przy szpitalu im. Św. Rodziny przy ul. Madalińskiego w Warszawie.

RAPORT

# Menopauza bez tabu



**DATA PUBLIKACJI RAPORTU: WRZESIEŃ 2023**

Raport przygotowany dla Kulczyk Foundation  
przez [ciekawosc.to](https://ciekawosc.to)

