

МЕНОПАУЗА И РАБОТА



Эта брошюра предназначена только для информационных целей. Для получения профессиональной консультации обратитесь к медицинскому специалисту.

Что такое менопауза?

Менопауза означает завершение менструального цикла. Для большинства людей менопауза связана с естественным прекращением ежемесячных менструаций. В среднем в США это происходит в возрасте 51 года.ⁱ И хотя менопауза обычно вызвана естественным снижением репродуктивных гормонов, она может также наступить в силу других причин, как например, в результате лечения от рака или оофоректомии (операции по удалению яичников).ⁱⁱ Симптомы пременопаузы, периода перед менопаузой, могут проявиться за 4-10 лет до наступления менопаузы. Во время пременопаузы все еще существует возможность забеременеть, однако fertильность, как правило, ниже, а менструации не столь предсказуемы.ⁱⁱⁱ

Возможные способы воздействия менопаузы на организм



приливы крови



спутанность сознания



перепады настроения



сухость кожи



изменение массы тела



бессонница



головные боли



проблемы с памятью



нерегулярные менструации

Не у всех людей во время менопаузы и пременопаузы будут проявляться одинаковые симптомы, исследование показало, что существуют десятки разных симптомов. Самые известные из них – это приливы крови и озноб, проблемы со сном, уменьшение густоты волос и более сухая кожа. Один процент женщин испытывает менопаузу в возрасте до 40 лет, и некоторые данные свидетельствуют о том, что цветные женщины в США могут испытывать симптомы менопаузы раньше, чем средний показатель по стране.^{iv} Лечение симптомов менопаузы может включать в себя гормональную терапию по согласованию с врачом.^v Те, кто использует гендерно-утверждающую гормональную терапию, могут полностью избежать менопаузы в результате такой терапии.^{vi}

Гендерное равенство на рабочем месте

Людям, которые сталкиваются с так называемыми «тремя М» (менструация, материнство и менопауза), часто приходится ориентироваться на рабочих местах, которые по умолчанию приспособлены для цисгендерных мужчин.^{vii} «Цисгендерный» – это термин, используемый для описания человека, чья гендерная идентичность соответствует его полу, определенному при рождении.^{viii} Это может касаться рабочей униформы или офисной мебели, спроектированной под определенный тип фигуры, или офисных термостатов, установленных на температуру, комфортную для цисгендерных мужчин, мышечная масса которых, как правило, больше и тела которых распределяют тепло совершенно по-другому, в отличие от цисгендерных женщин. Из-за менопаузы люди могут сталкиваться с трудностями и барьерами на рабочих местах, связанными с их полом, возрастом и возможностями. Люди в периоды пременопаузы, менопаузы или постменопаузы могут иметь дело с проблемами или осуждениями, с которыми не сталкиваются их коллеги, у которых нет менопаузы. Согласно одному опросу, половина женщин, находящихся в периоде постменопаузы, считает, что менопауза – это запретная тема.^{ix}

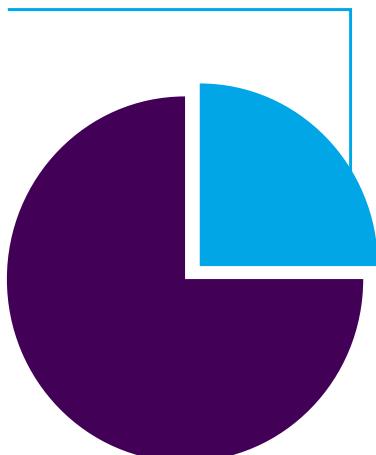


Менопауза и работа

Цисгендерные женщины, испытывающие менопаузу, составляют четверть национальной рабочей силы и являются быстрорастущей группой. Однако каждый год менопауза может стоить женщинам Нью-Йорка миллионы долларов в виде потерянного рабочего времени.^x Исследование, проведенное в Великобритании, показало, что каждая четвертая женщина рассматривала возможность ухода с работы из-за симптомов менопаузы, а около 15 процентов работниц сообщили, что симптомы менопаузы заставили их пропустить работу или сократить рабочее время.^{xi}

Работодатели должны сыграть важную роль в оказании помощи сотрудникам, испытывающим менопаузу и постменопаузу, в преодолении этого естественного перехода в их жизни и в создании более справедливой в гендерном отношении рабочей среды.^{xii}

Цисгендерные женщины, испытывающие менопаузу, составляют четверть национальной рабочей силы.



Менопауза может стоить женщинам Нью-Йорка **миллионы долларов** в виде потерянного рабочего времени.



Что могут сделать работодатели?

Ниже представлены несколько примеров того, что работодатели могут сделать, чтобы поддержать сотрудников, которые испытывают менопаузу, хотя для каждого работодателя могут быть установлены свои ограничения или условия:



Убедитесь в том, что существующий процесс подачи заявления на предоставление разумных приспособлений или отгулов понятен.



Предоставьте сотрудникам, которые сидят за компьютерами, такие предметы, как например, настольные вентиляторы.



Обеспечьте наличие бесплатных менструальных средств гигиены во всех туалетах, и убедитесь, что туалеты расположены недалеко от рабочих мест и доступны для сотрудников в течение всего дня.



Проведите дополнительные тренинги для всех сотрудников, особенно руководителей, с целью ознакомления с основными фактами и симптомами менопаузы, а также с важностью борьбы с дискриминацией, включая сексизм, эйджизм и эйблизм.



Обновите офисный дресс-код, чтобы сотрудники могли носить удобную одежду.



Ведите гибкий или гибридный график работы для сотрудников.



Продвигайте оздоровительные программы, а также места, где сотрудники могут обмениваться опытом или учиться друг у друга (например, прогулки в обеденный перерыв, кулинарные мастер-классы и группы поддержки для сотрудников).

Ресурсы

Облегчить симптомы пременопаузы и менопаузы можно при помощи определенных рецептурных препаратов и заместительной гормональной терапии. Медицинские специалисты также могут порекомендовать изменить образ жизни: уменьшить или исключить кофеин и алкоголь, заниматься спортом, в том числе укреплять мышцы тазового дна с помощью упражнений Кегеля, соблюдать сбалансированную диету и воздерживаться от курения.^{xiii} Проконсультируйтесь со своим лицензированным медицинским специалистом по всем вопросам, связанным с вашим здоровьем.

Для дополнительной информации посетите:

- 🌐 [womenshealth.gov/menopause](https://www.womenshealth.gov/menopause)
- 🌐 [fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause](https://www.fda.gov/consumers/womens-health-topics/menopause)
- 🌐 nia.nih.gov/health/what-menopause
- 🌐 [cdc.gov/reproductive-health/women-health](https://www.cdc.gov/reproductive-health/women-health)
- 🌐 [acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years](https://www.acog.org/womens-health/faqs/the-menopause-years)
- 🌐 menopause.org



Вывод

Менопауза – нормальная часть жизни для многих людей во всем мире. Во многих культурах этот период называют «второй весной» или временем обновления и возрождения.^{xiv} Открытое обсуждение, обеспечение поддержки и помощи людям, испытывающим симптомы, могут помочь изменить то, как мы смотрим на менопаузу, и уменьшить стигму и изоляцию. Работодатели могут помочь нормализовать этот этап жизни и приспособиться к нему, а также создавать рабочие места, где люди, переживающие менопаузу, чувствуют, что их ценят и поддерживают.



Ссылки

- i Yale Medicine (n.d.) Menopause, Fact Sheets. <https://www.yalemedicine.org/conditions/menopause>
- ii Mayo Clinic (n.d.) Menopause (n.d.). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/symptoms-causes/syc-20353397>
- iii Cleveland Clinic (2021). Perimenopause. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21608-perimenopause>
- iv Gupta. A. H. (2023, August 23). How menopause affects women of color. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/08/23/well/live/menopause-symptoms-women-of-color.html>
- v Cleveland Clinic (n.d.) Hormone therapy for menopause symptoms. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/15245-hormone-therapy-for-menopause-symptoms>
- vi Cheung, A. S., Nolan, B. J., & Zwickl, S. (2023). Transgender health and the impact of aging and menopause. National Library of Medicine. *Climacteric*, (26)3, 256-262. DOI: 10.1080/13697137.2023.2176217
- vii Grandey, A. A., Gabriel, A. S., & King, E. B. (2019). Tackling taboo topics: A review of the three M's in working women's lives. *Journal of Management*, (46)1, 7-35. <https://doi.org/10.1177/0149206319857144>
- viii NYC Commission on Human Rights, (n.d.) Gender Identity/Gender Expression: Legal Enforcement Guidance. <https://www.nyc.gov/site/cchr/law/legal-guidances-gender-identity-expression.page#:~:text=%E2%80%9CCisgender%E2%80%9D%20is%20a%20term%20used,their%20sex%20assigned%20at%20birth>
- ix essity (n.d.) The biggest international menopause study. <https://www.essity.com/company/breaking-barriers-to-well-being/events/world-menopause-day/menopause-study/>

- x Gupta, A. H. (2023, May 8). Study shows staggering cost of menopause for women in the work force. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2023/04/28/well/live/menopause-symptoms-work-women.html?smid=url-share>
- xi Garlick, D. (2020). Menopause and work: why it's important. *Heppicked*. <https://menopauseintheworkplace.co.uk/articles/menopause-and-work-its-important/>
- xii Castrillon, C. (2023, March 22). Why it's time to address menopause in the workplace. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2023/03/22/why-its-time-to-address-menopause-in-the-workplace/?sh=2164a52d1f72>
- xiii Mayo Clinic (2023) *Menopause*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>
- xiv Mayo Clinic (2023). *Menopause in different cultures*, Women's Health Network. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menopause/diagnosis-treatment/drc-20353401>

