



المركز الفلسطيني للإرشاد



صحة نفسية.. لمجتمع أقوى

مرحلة منتصف العمر

مرحلة منتصف العمر

كثيرة هي الأسماء التي تطلق على هذه المرحلة. فهناك من يقول سن الأمان. وهناك من يسميها مرحلة منتصف العمر أو أزمة منتصف العمر. وهناك من يقول سن اليأس. وكذلك خريف العمر. ولكن في الأوساط العلمية والطبية تسمى بمرحلة منتصف العمر أو سن الأمان. فما هي هذه المرحلة؟ ما هي خصائصها؟ ماذا تتميز؟ وكيف يمكن لكل من الرجل والمرأة أن يعيشاها ويتمتعان بها؟ كل هذا سنتحدث عنه في هذه النشرة.

ما هي مرحلة منتصف العمر؟

هي مرحلة انتقالية طبيعية من مراحل عمر الإنسان. وهي عند المرأة السن الذي تتوقف فيه الدورة الشهرية (٦-١٢ شهراً متتالياً) نتيجة تناقص إفراز الهرمونات الأنثوية (الأستروجين). حيث تتوقف قدرة المرأة على الإنجاب في هذا السن. وتشير الإحصائيات إلى أن ٩٥٪ من السيدات يبدأن سن الأمان عند بلوغهن من العمر ما بين ٤٥-٥٥ سنة. وفي بعض الأحيان قد يبدأن هذا السن في مرحلة مبكرة من العمر. وتنتشر مثل هذه الحالة بين السيدات اللواتي بدأت لديهن الدورة الشهرية وهن فتيات في سن مبكر.

هل هذه المرحلة مرضية؟

هناك من ينظر إلى هذه المرحلة على أنها مرحلة انتقالية. بيولوجية. طبيعية مثلها مثل المراحل الأخرى كالطفولة. المراهقة. الحمل والولادة. وإذا كانت تسمى سن اليأس فهو سن اليأس من الإيجاب وهو حقيقة بيولوجية. وهذه المرحلة ليست مقصورة على النساء فقط لكنها تحدث للرجال أيضاً وإن كانت تتم لديهم ببطء. وهناك من يقول بأن لها أعراض ومظاهر مرضية وحتاج إلى المتابعة والرعاية الصحية.

هل يمر الرجل بمرحلة منتصف العمر أيضاً؟

نعم. يمر الرجل أيضاً بهذه المرحلة العمرية وهو السن الذي يبدأ فيه الهرمون الذكري (التستوستيرون) بالتناقص تدريجياً بعد سن الأربعين.



التغيرات التي تحدث عند المرأة في هذه المرحلة:

تنقسم هذه الفترة من حياة المرأة بحدوث تغيرات هرمونية بجسدها. ويرجع ذلك لانخفاض هرمون الاستروجين الذي يلعب دوراً رئيسياً في الحفاظ على حيوية وجمال المرأة. ويحميها من الإصابة بالعديد من الأمراض كأمراض القلب وهشاشة العظام.

التغيرات الجسمية:

• الهبات الساخنة. وتُعتبر من أكثر الأعراض المرافقة لسن الأمان شيوعاً. حيث أن أكثر من ٨٥٪ من النساء يشعرن بالهبات الساخنة على شكل إحساس حراري مفاجئ أو غير مفاجيء في القسم العلوي من الجسم أو في جميع أنحاء الجسم. حيث يتوهج العنق والوجه وقد يترافق ببقع حمراء على الصدر. الظهر والساعدين. وقد تستمر لفترة ٣٠ دقيقة. وكلما تقدم السن تأخذ شدة هذه الحالة بالتناقص.

• فشعيرية وتعرق شديد تعقب الهبات الساخنة أحياناً.

• هشاشة العظام.

• ضمور الرحم.

• زيادة الوزن.

• ذبول البشرة وحدوث جاعيد بالوجه.

• الصداع وآلام المفاصل.

• سقوط الشعر وتغير طبيعته.

• قلة في افرازات المهبل. حيث يصبح أكثر جفافاً مع الإحساس بالتعب. الصداع. سرعة خفقان القلب. هبوط بالرغبة

الجنسية وألم بممارسة الجنس.

• المعاناة من بعض الالتهابات المهبلية والمسالك البولية.

• ١٥٪ من هذه الأعراض التي تصيب المرأة في هذه السن لا تحدث بصورة متواصلة. بل خلال عدة سنوات من بداية هذه المرحلة.

أما التغيرات النفسية والمزاجية فهي:

• الشعور السريع بالتعب والإجهاد.

• العصبية الشديدة حتى للأسباب الصغيرة.

• اضطرابات في النوم.

• فقدان الشهية وعدم الرغبة بالقيام بأي عمل حتى ولو كان من الأعمال الاعتيادية والروتينية.

• مشاكل في التوازن (الدوخة).

• التوتر والقلق وقلة التركيز والنسيان.

• الحساسية وسرعة التأثر بالنقد.

• تدني النظرة للذات والشعور بالإحباط.





عوامل تؤثر في سن الأمان عند المرأة:

- عدد مرات الحمل والإنجاب. حيث تُشير الدراسات إلى أنه كلما زادت خصوبة المرأة كلما تأخر إلى حد ما سن توقف الدورة الشهرية.
- عمل المرأة، إن مشاكل فترة توقف الدورة الشهرية تكون أكثر حدة عند ربوات البيوت منها عند النساء العاملات.
- سن الزواج. فكلما تأخر سن زواج المرأة كلما تقدم بها سن توقف الدورة الشهرية.
- عوامل شخصية وبيئية. مثل مستوى المعيشة وطبيعة المجتمع الذي تعيش فيه (زراعي، صناعي). بل إن بعض الدراسات تشير إلى أن سن الأمان أو سن توقف الدورة الشهرية يأتي مبكراً نسبياً وبمشاكل أكثر إلى حد ما في البلاد الحارة. وفي المجتمعات الزراعية أكثر من الصناعية.

الاكتئاب وسن الأمان:

أظهرت دراسة نفسية حديثة أُعدت في جامعة بطرسبيرغ. أن انقطاع الدورة الشهرية قد لا يؤدي إلى الاكتئاب أو تقلب المزاج. ولكنه قد يُحسن من المستوى النفسي والعقلي عند البعض. مما يعطي دعماً للمقولة (إن انقطاع الدورة ليس بالضرورة تجربة سلبية).
أظهرت الدراسة أن نسبة النساء اللواتي يعانين من الاكتئاب في سن الأمان تشبه نسبة النساء اللواتي يعانين من الاكتئاب في المجتمع بشكل عام. وأن حالات النساء اللواتي يعانين من الاكتئاب مرتبطة بما تعانينه هذه النساء من أزمات في الحياة سواءً على المستوى الأسري أو الاجتماعي أو الوظيفي. وليس بالضرورة مرتبطاً بسن الأمان.

سن الأمان والفعالية الجنسية:

يُسبب انقطاع الدورة الشهرية لدى بعض النساء نقصاً في الفعالية الجنسية. حيث أن النقص الحاصل في إفراز الهرمونات بسبب تغيرات في الأنسجة التناسلية ويُعتقد أنها مسؤولة عن انحدار الرغبة الجنسية. حيث تنقص التروية الدموية للنسيج المهبل والأعصاب والغدد المحيطة عندما يقل إفراز الأستروجين. مما يجعل النسيج المهبل أرق وأكثر جفافاً وأقل إفرازاً للمواد. وهنا يرافق ذلك ألم للمرأة عند ممارسة العملية الجنسية نتيجة هذا النقص. لذا يقوم الأطباء بوصف مادة مرطبة تساعد المرأة في تجنب الألم. كذلك فإن هناك دور كبير للعوامل النفسية. الثقافية والذاتية الى جانب التغيرات الهرمونية. فهناك العديد من النساء يستخدمن هذا الأمر كعذر للامتناع عن ممارسة الجنس بشكل كامل. في حين أن هناك قسماً آخر يشعرون بحرية أكثر وتزداد الرغبة الجنسية لديهن خاصة أن الحمل لم يعد يشكل مصدراً للقلق.

عوامل تؤثر في الوضع النفسي والاجتماعي:

- الراحة النفسية في سن ما بعد الأربعين تنعكس إيجابياً على شكل المرأة الخارجي فيزداد اعتنائها بجمالها.
- العمل والإنجاز على الصعيد العملي. الاجتماعي والعائلي.
- الحياة الاجتماعية والأصدقاء لهم أهمية كبيرة في هذه المرحلة. فالحياة الاجتماعية تعطي طاقة كبيرة لاستمرار الحياة ولها تأثير كبير.

الرجل وسن الأمان

- لا يوجد علامة بارزة لدى الرجل في هذه المرحلة كانقطاع الطمث عند المرأة مثلاً. وهذا ما يشعره نوعاً ما بالأمان مقارنة بالمرأة في هذا العمر.
- التغيرات تطرأ تدريجياً على حياة الرجل بعد سن الخمسين ولكنها ليست كثيرة كالمرأة وخصوصاً على الصعيد الجسدي. إلا أنه يُصبح متمسكاً أكثر بإثبات رجولته وخصوصاً بعد منتصف الخمسين.
- القدرة على الإخصاب عند الرجل بلا نهاية وليس لها سقف محدد بعمر. وبالرغم من أن إنتاج الحيوانات المنوية يقل بعض الشيء بعد سن الأربعين. إلا أنه من الممكن أن يستمر حتى التسعينات. وبينما يتأثر هرمون التستوستيرون «الهورمون الذكري» وينخفض ببطء بعد سن الستين.
- ولكن قد تظهر عند بعض الرجال جوانب من ما تسمى المراهقة المتأخرة من حيث زيادة اهتمامه بالجنس الآخر وإقامة العلاقات أو الزواج من جديد.

من التغيرات الجسمية والنفسية عند الرجل في مرحلة منتصف العمر:

- نقص أو زيادة في الرغبة الجنسية وقصور جنسي في النوعية والكم.
 - ضعف عام وشعور بالإجهاد. مع إرهاق مستمر.
 - نقص في القدرة على التركيز والنشاط الذهني.
 - توتر واضطرابات في النوم.
 - نقص في الكتلة العضلية في الجسم مع ضعف في العضلات.
 - زيادة ترسب الشحوم حول الأمعاء وفي منطقة البطن السفلى.
 - نقص في شعر الجسم مع جفاف بالجلد.
 - نقص في كثافة العظام وزيادة نسبة حدوث كسور.
 - تدني النظرة للذات والذي يدفع بعض الرجال إلى الارتباط بمن تصغرهم سنًا ليستعيد ثقته وتقديره لنفسه
- هذه الأعراض لا تتعدى 5% من الرجال. وهذه التغيرات أيضاً تحدث عند الرجل الذي تعدى سن الخامسة والخمسين

أما فيما يتعلق بالتغيرات على الجانب الجنسي عند الرجل فهي كالتالي:

- يأخذ القضيب وقتاً أطول. وإثارة أكثر لكي ينتصب.
- يميل الانتصاب إلى أن يكون أقل صلابة عمّا قبل.
- ارتفاع الخصيتين حتى منطقة العانة الناتج عن انقباض عضلة خاصة يقل نوعاً ما.
- تقل كمية السائل المنوي كما تقل قوة القذف.
- تطول المدة ما بين القذف الأول ومحاولة القذف التالي له.

إن الاعتقاد الشائع بأن حياة المرأة الجنسية انتهت بدخولها هذه المرحلة. وأن ضعف الرجل جنسياً بسبب نقص هرمون الذكورة هو نهاية حياة الرجل الجنسية هو اعتقاد خاطئ؛ وذلك لأن العلاقات الجنسية لا تتحدد بعمر معين. فالمرأة بهذا السن تستمتع بهذه العلاقة كما في السابق ولا يتغير شيء سوى انقطاع الحيض. وكذلك بالنسبة للرجل فإن نقص هرمون الذكورة بمرحلة سن الأمان لا يعني توقف نشاطه الجنسي. ونقص هذا الهرمون يمكن تعويضه وعلاجه بسهولة عند الطبيب المختص.



العلاقة الزوجية ومرحلة منتصف العمر:

إن جيل الأربعين مرحلة مهمة للرجل والمرأة، فهي مرحلة النضج العاطفي والقدرة على التحمل والاستقرار. غير أنها تفتقر لدى العديد منهم إلى عامل مهم إلا وهو النشاط العاطفي. فعندما يكبر الأبناء ويتزوجون ويغيبون عن المنزل تعيش الأسرة مرحلة ما تسمى العيش الفارغ. وقد تبرد المشاعر تدريجيا بين الزوجين. ويقل الاهتمام بالعلاقات الخاصة. وقد يصبح لدى العديد منهم تضخيم في الاهتمام بالأمر الأخرى الأمر الذي يؤدي إلى فتور العلاقة بينهما.

ومن هنا لا يمكن أن يتم إلقاء المسؤولية على طرف واحد في العلاقة الزوجية. حيث يرى المختصون أن المرأة في هذه المرحلة تولد من جديد فهناك من النساء من يكن سعيدات لشعورهن بالاستقلالية. والبعض يشعر بالوحدة والانعزال. في حين أن التغيير في هذه المرحلة عند العديد من الرجال يأخذ شكلا مختلفا يتمثل في التصابي محاولين الإثبات لغيرهم أنهم لا زالوا شبابا.

ومن هنا نقول أن المشكلة ليست في التغيرات التي تظهر. وإنما في عدم قدرة الزوجين على تفهم وإدراك أسباب التغيرات وكيفية التعامل معها.

كيف يتخطى كل من الرجل والمرأة هذه المرحلة بأمان وإيجابية:



١. كونوا واقعيين. واعلموا أن هذه مرحلة عمرية طبيعية تمرّون بها. ابحثوا عما يمكن أن تفعلوه ويساعدكم.
٢. اعرّفوا وتفهموا أعراض هذه المرحلة وتغيّراتها حتى لا تستجيبوا لهذه التغيّرات بالانفعال أو البعد.
٣. الإنسان له دور كبير في صنع سعادته. لذا عليكم الاهتمام والعناية بوضعكم الصحي والنفسي وعمل الفحوصات اللازمة.
٤. قوموا باحتواء ودعم بعضكم البعض. حيث أنه في هذا العمر تزداد حاجة كل منكما للآخر.
٥. واصلوا المداعبة الجنسية عند ممارسة الجنس مع بعضكم. وليشعر كل منكما الآخر أنه لا زال مرغوباً.
٦. لا داعي للخجل من استشارة المختصين/ات، إذا حدث تغيير في وضعكم الجنسي أو علاقتكم الجنسية. فهذا وضع طبيعي ويمكن علاجه عند الطبيب/ة المتخصص/ة أو الأخصائيين/ات النفسيين/ات.
٧. اعرّفوا أيتها الزوجة أنك تستطيعين منذ الآن ممارسة الجنس دون الخوف من الحمل (المرأة التي انقطعت عنها الدورة الشهرية).
٨. اهتموا بتدليل بعضكم. وعمل برنامج يومي يقربكم من بعض ويبعد عنكم شعور الوحدة والملل. اهتموا بحياتكم الاجتماعية من خلال زيارة الأصدقاء والأقارب.
٩. اهتموا بممارسة النشاطات. ممارسة الرياضة، زيارة السينما، وغيرها من النشاطات الأخرى التي تحبونها.
١٠. اهتموا بالنظام الغذائي الصحي وابتعدوا عن التدخين.

بدعم من



المركز الفلسطيني للإرشاد



- بيت حنينا ٠٢-٦٥٦٢٢٧٢ ■ البلدة القديمة في القدس ٠٢-٦٢٧٧٣٦
رام الله ٠٢-٢٩٨٩٧٨٨ ■ نابلس ٠٩-٢٣٣٥٩٤٦
جنين ٠٤-٢٥٠٤٠٦٠ ■ عزون ٠٩-٢٩٠٢٤٦٢
www.pcc-jer.org email: pcc@palnet.com