

Objawy menopauzy a efektywność w pracy: wyzwania, które wciąż są tematem tabu

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 26, listopad 2024 09:21

Ewelina Kocemba

Odśłony: 1363

Menopauza niesie za sobą szereg dolegliwości, takich jak uderzenia gorąca, bóle głowy, zmęczenie czy wahania nastroju, które negatywnie wpływają na samopoczucie kobiet, ich koncentrację oraz efektywność w pracy. Według raportu „Menopauza bez tabu” przygotowanego przez Kulczyk Foundation, aż 83% pracujących kobiet w wieku okołomenopauzalnym odczuwa, że te objawy utrudniają im życie zawodowe. Wiele z nich myśli o ograniczeniu aktywności zawodowej lub nawet zmianie pracy.

Menopauza w pracy – niewidzialny problem

Raport wskazuje, że kobiety w wieku 40–55 lat stanowią około 20% pracowników w Polsce, czyli aż 3 miliony osób. Jednak mimo liczebności tej grupy ich potrzeby w miejscu pracy są często ignorowane. Co więcej, ponad połowa badanych czuje się niekomfortowo, by mówić o swoich problemach otwarcie.

Zdaniem ekspertów, brak rozmowy na temat menopauzy w miejscu pracy prowadzi do marginalizacji problemu. Aż 46% kobiet twierdzi, że ich potrzeby w tym zakresie nie są dostrzegane.

Uciążliwe objawy a praca zawodowa

Największym wyzwaniem dla kobiet w okresie menopauzy jest przewlekłe zmęczenie, które wskazało 36% ankietowanych. Kolejne dolegliwości to bóle mięśni i stawów, uderzenia gorąca, nagłe pocenie się oraz wahania nastrojów. Prawie połowa badanych doświadcza jednocześnie sześciu lub więcej objawów, co obniża ich samoocenę i zaangażowanie w pracę.

Co trzecia kobieta myślała o zmianie pracy, a 16% o całkowitej rezygnacji z aktywności zawodowej. Tego rodzaju decyzje są szczególnie częste wśród kobiet zatrudnionych na niestabilnych warunkach.

Jakie rozwiązania mogą pomóc?

Zdaniem ekspertek, wiele udogodnień nie wymaga dużych nakładów finansowych. Kobiety wskazują na potrzebę regulacji temperatury w miejscu pracy, dostępności wiatraków, elastycznego czasu pracy, możliwości pracy zdalnej czy lepszych warunków sanitarnych, takich jak prysznice.

Dostosowanie warunków pracy do potrzeb kobiet w okresie menopauzalnym może przynieść wymierne korzyści. Aż 69% badanych uważa, że takie działania poprawiłyby ich codzienne funkcjonowanie oraz stosunek do pracy.

Tabu, które należy przełamać

Raport „Menopauza bez tabu” zwraca uwagę na brak świadomości społecznej dotyczącej tego okresu w życiu kobiet. Ponad 90% ankietowanych nie potrafiło poprawnie zdefiniować menopauzy. Brak wiedzy prowadzi do tego, że kobiety nie są przygotowane na zmiany, jakie zachodzą w ich organizmach, co pogarsza ich zdrowie psychiczne i fizyczne.

Dodatkowym problemem są stereotypy przedstawiające kobiety w okresie menopauzalnym jako „stare” czy „niezrównoważone”. Tymczasem menopauza dotyczy kobiet w średnim wieku, które wciąż mogą prowadzić aktywne i spełnione życie – pod warunkiem, że otrzymają odpowiednie wsparcie.

Czas na zmiany

Objawy menopauzy a efektywność w pracy: wyzwania, które wciąż są tematem tabu

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 26, listopad 2024 09:21

Ewelina Kocemba

Odsłony: 1363

Eksperti podkreślają, że pracodawcy mają kluczową rolę w zapewnieniu kobietom odpowiednich warunków pracy. Proste działania, takie jak uwzględnienie specyficznych potrzeb tej grupy, mogą nie tylko poprawić ich komfort, ale także zwiększyć zaangażowanie i efektywność w pracy. Przełamanie tabu wokół menopauzy to krok w stronę bardziej inkluzywnego i wspierającego środowiska pracy.

Źródło: Newseria