

## **#ЭТОНЕТАБУ или почему стоит открыто вести диалог на тему менструации**

**Менструация сопровождает миллионы женщин сознательную часть их жизни, это важный процесс, о котором следует знать, как можно больше. Но тем не менее эта тема все ещё остаётся запретной, табуированной в современном обществе. Стесняясь лишней раз заговорить на тему менструации, миллионы девушек чувствуют дискомфорт в эти дни**

Существует множество стереотипов, связанных с месячными, как например, если во время менструаций женщина Уганды выпьет коровьего молока, все стадо коров может заболеть и перестать давать молоко. Женщинам Австралии во время месячных запрещено купаться в океане, иначе на них нападут акулы, а американкам лучше не ходить в походы в эти дни, иначе медведи учуют запах крови и обязательно начнут охоту на них. В России же, если женщина во время месячных подойдет к пчелиным ульям, весь мёд скиснет. Такие истории из поколения в поколение женщины разных стран и национальностей рассказывают своим дочерям. Но эти мифы не так страшны по сравнению с настоящими эмоциями и переживаниями, которые охватывают девушек в этот период. 28 мая отмечается Всемирный день менструации, процесс, с которым ежемесячно сталкиваются 2 млрд. женщин. И это самое подходящее время начать открытый диалог.

Многочисленные исследования, проведенные компанией Essity, международным производителем товаров для гигиены и здоровья, показывают весьма интересные и в то же время удручающие результаты:

- 9 из 10 женщин делают все возможное, чтобы скрыть факт менструации<sup>3</sup>
- 47% россиянок испытывают сложности даже с произнесением термина «менструация», предпочитая заменять его другими словами<sup>7</sup>
- 56% подростков предпочтут стать предметом насмешек в школе, чем обсуждать тему менструации с родителями<sup>6</sup>
- Только 73% матерей и 40% отцов разговаривают со своими дочерьми о менструации<sup>2</sup>  
Только 32% матерей и 30% отцов разговаривают со своими сыновьями о менструации<sup>4</sup>

Все эти факты доказывают, насколько необходима роль просвещения в вопросах менструации. Обсуждать эту тему крайне важно не только для сохранения чувства собственного достоинства и улучшения качества жизни миллионов девушек и женщин по всему миру, но и для здоровья.

### **Как менструальный цикл влияет на женское здоровье: просвещение**

Менструальный цикл влияет на множество процессов в человеческом организме, но лишь некоторые врачи и пациенты это понимают. В связи с этим людям ставят ошибочные диагнозы или назначают неверное лечение. Большинство симптомов женского недомогания, связанные, например, с менструальным циклом, имеют скорее психологическое, чем физиологическое происхождение.

*«Врачи рассматривают менструальный цикл исключительно в контексте репродуктивного или гинекологического здоровья. Они не обладают достаточными сведениями о взаимосвязи между нормальным течением менструального цикла и первыми симптомами ухудшения состояния женского организма. Если женщина репродуктивного*

возраста обращается к врачу с жалобами на регулярные расстройства желудка или боли в животе, наиболее вероятно, что врач поставит диагноз СРК (синдром раздраженного кишечника), не задавая вопросов о менструальном цикле или гормональных препаратах», — считает **Салли Кинг, создатель исследовательского просветительского портала «Вопросы менструации»**.<sup>8</sup>

Замкнутость и боязнь обсуждать вопросы менструального цикла со своим лечащим врачом может усугубить положение пациента и не дать объективно оценить его историю болезни и, самое главное, помочь ему. Одним из возможных решений для лечащего врача решить проблему будет просьба пациента фиксировать все изменения в организме в течение 2-3 циклов. Это позволит вычислять закономерности, которые помогут научиться контролировать состояние своего здоровья.

### **Грамотность в вопросах менструального цикла важна для понимания диагностики состояния здоровья**

Так исторически сложилось, что женщины редко или вообще никогда не жалуются на боли, сопровождающие менструальный цикл. Это, в свою очередь, отрицательно сказывается на самочувствии женщин и их способности самореализоваться в современном мире. Девушки убеждают себя в том, что такие боли – это естественно, но это не так.

*«Многие женщины выросли с мыслью о том, что менструация связана с разными видами неудобств или чувством боли. Их убеждают, что боль – это норма, поэтому маловероятно, что они обратятся с этими проблемами к врачу или будут стараться решить их самостоятельно. Однако боль, которая влияет на повседневную жизнь, нормой быть не может»,* - уверен **Майк Армор, научный сотрудник Университета Западного Сиднея (Австралия), занимающийся вопросами женского здоровья**.<sup>9</sup>

Результаты исследований показывают, что девочки во время болезненных месячных хуже усваивают учебный материал и часто пропускают занятия<sup>10</sup>. В школах тема менструации чаще всего просто замалчивается. В ходе исследования, проведенного фондом Plan International UK среди британских девушек в возрасте от 14 лет до 21 года, было обнаружено, что только 20 % девушек не стесняются разговора с учителем на тему менструации, при этом 59 % девушек, которые пропускали занятия из-за болезненных месячных, придумывали другое оправдание своим пропускам<sup>11</sup>. 77 % работающих женщин Австралии заявили, что боль во время месячных снижает их работоспособность, но не более трети сообщают об этом своим работодателям.<sup>12</sup>

### **Изменение культуры разговоров о менструации — каждый должен сыграть свою роль**

В последнее время в обществе наблюдается здоровая тенденция на ведение открытого диалога, разрушение стереотипов на табуированные темы. И менструация одна из них. Все больше людей поднимают этот вопрос и демонстрируют свое открытое к нему отношение. К диалогу присоединяются представители органов власти, лидеры мнений, международные компании. Компания Essity считает своим долгом реализацию просветительских программ, которые рассказывают, показывают и обучают миллионы людей на темы гигиены и здоровья.

В 2016 году в Южной Африке был запущен онлайн-курс для женщин, рассказывающий о репродуктивной биологии. В 2017 году в Латинской Америке компания Essity запустила программу для девушек и девочек о том, что происходит с организмом в период полового созревания, которую прошли более миллиона человек. Ещё одним шагом на пути к просвещению и разрушению табу стала кампания «Кровь — это нормально» (Blood Normal), запущенная в Европе в 2017 году. Кампания описывает менструальные периоды как нормальную часть жизни. Это первая маркетинговая программа по продвижению продуктов

интимной гигиены во время менструального периода, в рамках которой для обозначения крови была продемонстрирована красная жидкость, а не синяя.

В России в 2019 году компания Essity запустила кампанию в социальных сетях под названием **#Этонетабу**, в которой призвала девушек не стыдиться этого естественного процесса и открыто говорить о менструации.

Во Всемирный день менструации компания Essity призывает начать вместе бороться со стереотипами по поводу менструации. Не стыдиться говорить об этом открыто и называть вещи своими именами. Именно так мы сможем создать безопасное пространство без границ для будущих поколений.

1 В России компания Essity представлена ООО «Эссити»

2 <http://reports.essity.com/2018-19/hygiene-and-health-report/ru/>

3 <http://reports.essity.com/2018-19/hygiene-and-health-report/ru/>

4 <http://reports.essity.com/2018-19/hygiene-and-health-report/ru/women-on-the-rise/next-step.html>

5 <http://reports.essity.com/2018-19/hygiene-and-health-report/ru/>

6 Опрос Essity Femcare Hero II Brand Campaign, 2017 г. Компания Essity заказала проведение опроса, в котором приняли участие 10 017 мужчин и женщин в возрасте от 13 до 50 лет из 10 разных стран. Компания Essity заказала проведение онлайн-опроса, в котором приняли участие 10 017 мужчин и женщин в возрасте от 13 до 50 лет из Великобритании, Франции, Нидерландов, Швеции, России, Мексики, Аргентины, ЮАР, Китая и Малайзии. Интервью в рамках опроса были проведены с 18 апреля по 9 мая 2017 года. Погрешность в исследовании составила +/- 0,98%. Опрос проводился международной компанией по проведению исследований и опросов Bilendi.

7 <http://reports.essity.com/2018-19/hygiene-and-health-report/ru/>

8 <http://reports.essity.com/2018-19/hygiene-and-health-report/ru/women-on-the-rise/raising-awareness-of-the-menstrual-cycles-role-for-womens-health.html>

9 <http://reports.essity.com/2018-19/hygiene-and-health-report/ru/women-on-the-rise/menstrual-health-literacy-for-increased-knowledge-and-earlier-diagnosis.html>

10 Баникарим Ч., Чако М. Р., Келдер С. Х. Распространенность и влияние дисменореи на здоровье испаноязычных девушек-подростков // Архив медицинского журнала о педиатрии. — 2000. — Т. 154, № 12 — С. 1226–1229 (Banikarim C., Chacko M. R., Kelder S. H. Prevalence and impact of dysmenorrhea on hispanic female adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med. — 2000. — Vol. 154, № 12. — P. 1226–1229); Чой М. Х., Ванг Х. Х. Предпосылки дисменореи и навыки самообслуживания студенток профессионального сестринского училища // Журнал исследований в сфере сестринского дела. — 2008. — Т. 16, № 1. — С. 17–25 (Chiou MH, Wang HH. Predictors of dysmenorrhea and self-care behavior among vocational nursing school female students // Journal of Nursing Research. — 2008. — Vol. 16, № 1. — P. 17–25); Хамдан Х. И. и др. Влияние менструального периода на физическое состояние, академическую успеваемость и привычки студентов медицинских учебных учреждений // Журнал о женском здоровье. — 2014. — Т. 3, № 5. — С. 185 (Khamdan H. Y. et al. The impact of menstrual period on physical condition, academic performance and habits of medical students // Journal of Womens Health Care. — 2014. — Vol. 3, № 5. — С. 185); Чиа К.Ф. Дисменорея у студентов Университета Гонконга: распространенность, влияние на здоровье и методы профилактики // Гонконгский медицинский журнал. — 2013. — Т. 19, № 3. — С. 222–228 (Chia C. F. et al. Dysmenorrhoea (Chia CF, et al., Dysmenorrhoea among Hong Kong university students: prevalence, impact, and management // Hong Kong Medical Journal. — 2013. — Vol. 19, № 3. — P. 222–228).

11 Plan International UK, 2017, <https://plan-uk.org/media-centre/almost-half-of-girls-aged-14-21-are-embarrassed-by-their-periods>, accessed 2018-02-14.

12 YouGov, 2017, <https://au.yougov.com/news/2017/10/12/period-pain-suffer/>, accessed 2018-02-14.