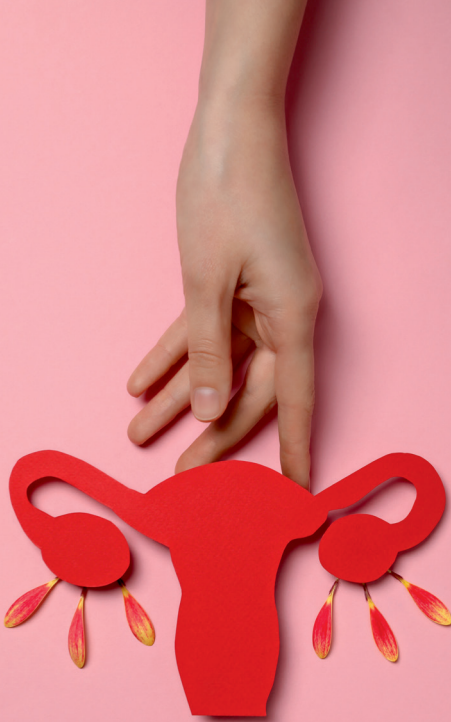




## Menopoz Döneminde İş Yaşamında Olmak

Rana Arıbaş  
EMO Ankara Şubesi

Özlem Özmen  
EMO İzmir Şubesi

**A**h şu menopoz. Yaşamayan bilmez ne olduğunu. Lakin son dönemlerde bu konuda ciddi farkındalık adımları atıldı. Tıpkı Mee-To hareketi gibi, birçok kadın da menopoz döneminde yaşadıklarını, öncesini sonrasını uzun uzadıya anlattı. Bu bile Duygu Asena yolunda giden kadınlar için son derece cesur ve önemli bir adımdı.

Şimdi ben bu yazıda tekrara düşmemek için o konulara değinmeyeceğim. Olaya beyaz yakalılar hatta mavi yakalılar dünyasından da bakarak iş yaşamında olan kadınlar açısından menopoza irdeleyeceğim.

Nasıl regl dönemi kadınların yaşamında bir kırılma noktası ise menopoz için de benzer şeyler geçerlidir. Nitekim bu yüzden en umursamaz görünen kadının bile yaşamında bir en naif ifade ediş ile değişim yaşatır. Nitekim bu yüzden en umursamaz görünen kadının bile yaşamında en naif ifade ile “fizyolojik/psikolojik bir değişim” yaşatır.

### Menopoz Başlayınca Neler Olur?

Her değişim biraz sancılıdır. Zira insanlar monotonluktan sıkıldıklarını ifade etseler de, başka bir şey başlarına gelince ister istemez kısa ya da uzun süreli bir adaptasyon süreci yaşarlar. Bu da son

derece anlaşılır ve insan doğasına uygun olan bir durumdur. Fakat menopoz ruhsal devinimleri de beraberinde getirdiği için iş ilişkilerinde kadınları zor durumda bırakabilir, hiç istenmeyen sorunlar yaşanabilir. O son derece sakin olan kadının içinden birden bir canavar çıkabilir ve kimse bunun nedenini/nasılını anlamadan kadını suçlama yoluna gidebilir. Yine işin içine psikolojik olgular ve yaşlanma gibi olgular da girince depresyon gibi durumlar kaçınılmaz olur. Kişi kendini değersiz, ötekileştirilmiş hissedebilir. Bu beraberinde yaşam sevincini yitirmesine sebebiyet verdiğinden, kişinin kendini içe kapatmasına neden olabilir. Sonrasında ise verimlilik düşebilir. Dahası kimi zaman kişi bunu fark etmez bile. En acısı da budur. Yine bu dönemin en temel sonuçlarından biri olan dikkat dağılması özellikle mühendislik sektöründe çalışan kadınlar için ciddi bir sorun yaratmaktadır. Menopoz sürecinde yaşanan tüm bu sıkıntılar kadınların yaratıcılıklarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sorunların hepsi iş hayatında yer alan menopoz sürecindeki kadınlar için ciddi sorunlar yaratmaktadır.

### Peki Ama Ne Yapmalı?

Menopoz döneminde ne yapmalı dersiniz hadi adım adım onları da sıralayalım. Öncelikli olarak bu gerçeğe yüzleşip kabul etmekte fayda var. Kaçış da yok, kurtuluş da. Üstelik bunu avantaja çevirmek de sizin elinizde. Eğer gerekiyorsa- ki çoğu zaman gerekir,-bir uzman desteği almak gerekir. Menopoz bir sorun değil. Bu yaşanması gereken bir deneyim. Bunu hiç yaşamadan ölen kadınlar var. Her deneyim güzeldir.

Menopoz geçici bir süreç. Kadınların ömrünün ortalama 80 yıl olduğu düşünüldüğünde nerdeyse 30 yılımız menopoz sonrası bir ömür demek. Bu ömrü menopoz sürecini yanlış anlamak ve yorumlamak, kemik erimesi, depresyon vb. durumlardan korkarak geçirmememiz gerek. Aksine bu süreci de olabildiğince iyi kontrol edebilir ve yaşamımızın bu aşamasını da keyifle geçirebiliriz.

Hobilerinize ve tutkularınıza daha fazla zaman ayırın. Bu sürecin biteceğini de asla unutmayın. Dahası beslenme ve uyku düzeninize dikkat ettiğiniz zaman da menopoz kâbus olmaktan öteye geçecektir. Var mısınız bir de böyle denemeye? İş ok?

*Bu konuda bir de okumanız için size çok özel bir yazı bırakıyoruz. Hadi okuyun ve fikirlerinizi iletin: <https://www.fayn.press/aytul-gurbuz-tukel-menopoz-girince-sana-ne-oldu>*