

Zašto je intimno zdravlje žena još uvijek tabu tema?!

Od menstruacije do menopauze i poremećaja zdjeličnog dna, brojna stanja koja pogađaju žene godinama su nedovoljno istražena i rijetko dijagnosticirana, ostavljajući mnoge da pate u tišini. Iako se u svijetu mnogo toga mijenja u korist žena, još uvijek je pred nama dug put prema razbijanju stigme i uklanjanju srama koji prate ove važne zdravstvene teme. INTIMINA nastavlja s razgovorom o problemima koji utječu na dobrobit žena, a najveći je šutnja društva o intimnom zdravlju.

Skriveni teret

Intimno zdravlje žena i dalje je obavijeno stigmom, zbog čega se ozbiljna stanja poput endometrioze, disfunkcije zdjeličnog dna i simptoma menopauze često ignoriraju ili neadekvatno liječe. Istraživanja pokazuju da su stanja koja pogađaju milijune žena kronično nedovoljno financirana i istraživana, što dovodi do kašnjenja u dijagnozi i neodgovarajuće medicinske skrbi. Istraživanje brenda [INTIMINA](#) donosi zabrinjavajuće uvide u izazove s kojima se žene suočavaju. U istraživanju provedenom na 4020 uredskih radnica u Ujedinjenom Kraljevstvu, Španjolskoj, Italiji i Francuskoj, čak 81 % ispitanica izjavilo je da osjeća simptome menopauze poput umora, noćnog znojenja i promjena raspoloženja - no samo 43 % osjeća podršku na radnom mjestu. Još alarmantnije, 24 % žena moralo je uzeti bolovanje zbog simptoma menopauze, dok je 18 % razmišljalo o otkazu.

Istovremeno, menstruacija i dalje ostaje tabu tema za mnoge mlade djevojke. U zasebnom istraživanju brenda INTIMINA, koje je obuhvatilo 1000 djevojčica u dobi od 12 do 17 godina, čak 65 % ispitanica izjavilo je da osjeća sram ili pokušava sakriti svoju menstruaciju u školi. Samo 32 % njih osjeća se ugodno razgovarati o toj temi sa svojim učiteljima. Ova nelagoda nerijetko se nastavlja i u odrasloj dobi, održavajući krug neznanja i šutnje o reproduktivnom zdravlju.

Mentalno zdravlje: ključna briga mladih žena

Istraživanje brenda INTIMINA među pripadnicama generacije Z, u dobi od 13 do 20 godina, provedeno u Ujedinjenom Kraljevstvu, Francuskoj, Španjolskoj i Italiji, dodatno naglašava hitnost otvorenih rasprava o ženskom zdravlju. Samopouzdanje (63 %) i mentalno zdravlje (62 %) pokazali su se kao najvažniji aspekti njihovih života, no

stigma oko prirodnih tjelesnih funkcija često narušava njihovu sposobnost održavanja mentalnog zdravlja. Kao glavne izvore podrške, mlade žene najčešće navode razgovore s prijateljima (60 %) i obitelji (51 %), što dokazuje važnost otvorene komunikacije bez srama.

Vrijeme je za promjenu

„Zdravlje žena nije samo žensko pitanje - to je društveno pitanje“, ističe Dunja Kokotović, globalna menadžerica brenda INTIMINA. „Previše žena pati u tišini, bojeći se osude kada govore o svojim simptomima. Vrijeme je da promijenimo taj narativ.“ „Zato u brendu INTIMINA poduzimamo konkretne korake za prekid šutnje, uključujući inicijative poput [The Wonder Girls Guide Book](#) - besplatnog edukativnog vodiča osmišljenog kako bi pomogao mladim djevojkama da kroz pubertet prolaze bez srama. Također se zalažemo za bolje uvjete na radnim mjestima za žene koje prolaze kroz menopauzu te podizanje svijesti o disfunkciji zdjeličnog dna, koja pogađa milijune žena, a o kojoj se gotovo ne govori“, dodaje Kokotović. Stvaranje otvorenijeg i podržavajućeg okruženja za intimno zdravlje žena ključno je za budućnost. Normalizacija ovih tema može potaknuti dodatna istraživanja, poboljšati pristup zdravstvenoj skrbi i osigurati ženama podršku i razumijevanje koje zaslužuju. Otvoreni razgovori o tim pitanjima neophodni su kako bismo razbili stigmatu i doprinijeli zdravijem društvu - za sve žene.