



## العمر الثالث

ان المجتمع الشرقي للأسف يولي أهمية كبيرة للرجل وما يريد، ويعتبر ان المرأة تابعة له و لا يلمون كفاية بمتغيرات مرحلة العمر الثالث لدى المرأة، ولا يعرفون كيف يواجهون الأمر، فيعيشون الأزمة مع زوجاتهم حائرين في البحث عن حلول للسيطرة على حرب الكآبة التي تبدأها الزوجة بأسلحة المشاكسات والمناورات وتنتهيها بقذائف النكد والصراخ

توضح الدكتورة سحر العاني استشارية امراض النساء و الولادة في مجمع الدكتور اباد الشكري الطبي ابعاد و ملابسات و طرق علاج المرأة في هذه المرحلة .

### العمر الثالث

العمر الثالث يطلق عليه البعض سن النضوج أو سن الحكمة , وهو حالة طبيعية وغير مرضية وهو فترة إنقطاع الطمث (الدورة الشهرية) وعدم القدرة على الإنجاب ويصاحب ذلك إحساس بالإجهاد والعصبية والتوتر والصداع والأرق وعدم القدرة على النوم بالإضافة إلى آلام المفاصل والعظام وتسارع ضربات القلب أحياناً.

اما العمر الأول للمرأة هو ما قبل البلوغ والإنجاب , في هذه المرحلة تكون الفتاة محاطة بالإهتمام من قبل الوالدين ويقدمان لها كل الدعم المعنوي والعاطفي.

و العمر الثاني فهو مرحلة الإنجاب وتكوين الأسرة والعناية بهذه الأسرة وهنا تكون محاطة بإهتمام الزوج بالإضافة الى شعور الأمومة الذي يغنيها عن كل نقص أو حرمان.

من المؤسف تزامن اعراض العمر الثالث مع إنشغال الأبناء وعدم معرفة الزوج بهذه المرحلة وإنشغاله عنها وبهذا تصبح الزوجة اسيرة للقلق و الوحدة . إن العمر الثالث هو النهاية الطبيعية لسنوات الإنجاب والدورة الشهرية و يبدأ من سن 40-60 حيث يحدث إنقطاع الطمث لمدة 12 شهرمتتابعاً وسبب حدوث هذه الحالة هو( تناقص تدريجي في إفراز الهرمونات الأنثوية من المبيض بسبب تقدم العمر ، إزالة المبيض جراحياً، نتيجة العلاج بالإشعاع ، وحدثه مبكراً قد يكون وراثياً).

### تشكو المرأة في هذه المرحلة من الاعراض التالية :

التعرق الليلي ، تغير المزاج ، اضطرابات في النوم ، صعوبات في ممارسة العلاقة الزوجية ومن الأمور الخطيرة التي ترافق هذه المرحلة:إصابة المرأة بهشاشة العظام أو (الوباء الصامت) الذي قد

