

English

اردو / Urdu

Supporting someone through the menopause

The menopause can be associated with many physical and emotional changes for women, and this can make it a challenging and complicated time.

If you know someone who might be going through menopause or perimenopause, it's useful for you to find out more about how you can support them. Some women will drop out of the workforce if not supported, adapting working polices, such as providing access to flexible working, can help women remain in the workplace.

مینوپاز کے دوران کسی کی معاونت کرنا

مینوپاز کو خواتین کی بہت سی جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں سے منسلک کیا جاسکتا ہے اور یہ ان کی زندگی کو کٹھن اور پیچیدہ بنا سکتا ہے۔

اگر آپ کسی کو جانتی ہوں جو مینوپاز یا پیری مینوپاز سے گزر رہی ہو، تو یہ جاننے کی کوشش کرنا آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے کہ آپ ان کی مدد کیسے کر سکتی ہیں۔ اگر کچھ خواتین کی معاونت نہ کی جائے، تو ان کا کام بھی چھوٹ سکتا ہے، کام کی پالیسیوں کے مطابق انہیں لچکدار اوقات کار کی پیشکش کرنا، ان کی ملازمت کو برقرار رکھنے میں معاون ہو سکتا ہے۔

Learn more about menopause

Getting yourself and others informed is a really important step. It'll give you an idea of what your partner, family member, friend or colleague might be going through.

مینوپاز کے بارے میں مزید جانیں

اپنے آپ کو اور دوسروں کو مطلع رکھنا واقعی ایک اہم قدم ہے۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو گا کہ آپ کا کوئی ساتھی، خاندان کا فرد، دوست یا رفیق کار کس حال سے گزر رہا ہے۔

<p>A good first step would be to learn about all the various symptoms of the menopause, the impact these symptoms may have on your loved one and others as well as the potential treatments and support available.</p> <p>Further information about menopause</p>	<p>ایک اچھا پہلا قدم مینوپاز کی تمام مختلف علامات، ان علامات کا آپ کے عزیزوں اور دوسروں پر کیا اثر پڑ سکتا ہے اور ساتھ ہی ممکنہ علاج اور دستیاب معاونت کے بارے میں جاننا ہے۔</p> <p>مینوپاز کے بارے میں مزید معلومات</p>
<p>Listen to them</p> <p>Communication is key. Ask them about how they feel or what they're going through. It's important to keep in mind that not everyone might want to talk about certain symptoms or feelings. It is also important to remember that everyone's menopause is different so don't make assumptions about what they are experiencing. However, letting them know you're there if they need you will make them feel supported.</p>	<p>ان کی بات سنیں</p> <p>بات چیت کرنا اہم ہے۔ ان سے پوچھیں کہ وہ کیسا محسوس کرتی ہیں یا وہ کیا محسوس کر رہی ہیں۔ یہ ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ ہر کوئی شخص کچھ علامات یا احساسات کے بارے میں بات نہیں کرنا چاہتا۔ یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ ہر ایک کا مینوپاز مختلف ہوتا ہے لہذا اس بارے میں مفروضے نہ بنائیں کہ وہ کیا محسوس کر رہی ہیں۔ تاہم، انہیں بتائیں کہ اگر ضرورت ہو، تو آپ معاونت کر سکتی ہیں اور اپنی حمایت محسوس کرائیں۔</p>
<p>Encourage them</p> <p>They might not feel like doing things they normally would, and their self-esteem might be low. Words of encouragement can help make them feel more uplifted and empowered.</p> <p>Inviting them to engage with a range of people or activities will also provide opportunities to feel good about themselves even when experiencing symptoms.</p>	<p>ان کی حوصلہ افزائی کریں</p> <p>ہو سکتا ہے کہ ان کا دل وہ کام کرنے کا نہ کرے جو وہ عام طور پر کرتی ہیں، اور ان کی خود اعتمادی کم ہو سکتی ہے۔ حوصلہ افزائی کے الفاظ انہیں زیادہ پرسکون اور با اختیار محسوس کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔</p> <p>انہیں متعدد لوگوں یا سرگرمیوں میں مشغول ہونے کی دعوت دینے سے وہ اپنے بارے میں اچھا محسوس کریں گی، خواہ انہیں علامات کا سامنا بھی ہو۔</p>

Help with their symptoms

An active, healthy lifestyle can ease some of the symptoms of menopause. You can encourage them to go for a walk, a swim or try a yoga class to get more active.

Cutting down on alcohol and quitting smoking can help reduce the symptoms of menopause, so changing the ways you spend time together or socialise can really help. For example, cooking a healthy meal together rather than going to the pub.

You can also talk to them about the treatment options they're offered by their GP. They might even appreciate your support or company when they go to the GP if appropriate.

[Further information about symptoms of menopause](#)

Sexual wellbeing and intimacy

Women can experience a loss of sexual desire or sex drive (libido) due to hormone changes that take place during menopause. They may find they no longer want to have sex and that can be very upsetting for them and/or their partner. Other symptoms that can affect desire for sex can include:

- vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful

ان کی علامات میں مدد کریں

ایک فعال اور صحت مندانہ طرز زندگی مینوپاز کی کچھ علامات کو کم کر سکتا ہے۔ آپ انہیں سیر کرنے، تیراکی یا زیادہ فعال ہونے کے لیے یوگا کلاس آزمانے کی ترغیب دے سکتی ہیں۔

شراب نوشی میں کمی اور تمباکو نوشی ترک کرنا مینوپاز کی علامات کو کم کرنے میں مفید ہے، لہذا ایک ساتھ وقت گزارنے یا میل جول رکھنے کے طریقوں کو تبدیل کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، پب جانے کے بجائے ایک ساتھ مل کر صحت مندانہ کھانا پکائیں۔

آپ ان سے GP کے پاس دستیاب علاج کے اختیارات کے بارے میں بھی بات کر سکتی ہیں۔ اگر مناسب ہو، تو GP کے پاس ان کے ساتھ جائیں، جس کو وہ پسند کریں گی۔

[مینوپاز کی علامات کے بارے میں مزید معلومات](#)

جنسی صحت اور قربت

مینوپاز کے دوران ہونے والی ہارمون کی تبدیلیوں کی وجہ سے خواتین میں جنسی خواہش یا جنسی رغبت (لیبیڈو) کا مسئلہ پیدا ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اب انہیں جنسی عمل کی خواہش نہ ہو، جو ان کے لیے یا ان کے شریک کے لیے تکلیف کا باعث بن سکتا ہے۔ جنسی خواہش کو متاثر کرنے والی دیگر علامات میں شامل ہو سکتی ہیں:

- اندام نہانی کی خشکی اور تکلیف جو مُجامعت کو پریشان کن یا تکلیف دہ بناتی ہے
- رات کے پسینے جو نیند اور جنسی تعلقات کے لیے توانائی کو متاثر کرتے ہیں

- night sweats that affect sleep and energy for sex
- emotional changes that can make someone feel too stressed or upset for sex

There are treatment options that help ease or manage some of these symptoms. However, if you are supporting your partner who is going through the menopause it's just as important to ask how they are feeling and what they are experiencing so you can provide the type of support they need and want.

There are also a lot of ways to show love and care towards a partner. Regularly talking about different ways to feel close to each other and spending time together more generally is important.

It is still possible to get pregnant when perimenopausal, so it's important that you continue conversations about contraception should you need it.

[Further information about loss of sex drive](#)

Menopause and the workplace

Many women have said that they often find managing symptoms of the menopause in the workplace very challenging. Coping with symptoms in the workplace can be hard, especially as many women find it difficult to talk about menopause at work.

- جذباتی تبدیلیاں جو کسی کو جنسی تعلقات کے لیے بہت زیادہ دباؤ یا پریشانی کا احساس دلا سکتی ہیں

ان علامات میں سے کچھ سے نمٹنے اور افاقے کے لیے علاج کے انتخابات بھی موجود ہیں۔ تاہم، اگر آپ مینوپاز سے گزرنے والی اپنی ساتھی کی معاونت کر رہے ہیں، تو ان سے یہ پوچھنا بہت اہم ہوتا ہے کہ وہ کیسا محسوس کر رہی ہے اور انہیں کیا تجربہ ہو رہا ہے اور اس طرح آپ ان کی مطلوبہ معاونت فراہم کریں۔

اپنے ساتھی کے ساتھ پیار اور محبت کے اظہار کے کئی طریقے ہیں: ایک دوسرے کے قریب محسوس کرنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں باقاعدگی سے بات چیت کرنا اور ایک ساتھ وقت گزارنا اہم ہے۔

پیری مینوپوزل ہونے پر بھی حاملہ ہونا ممکن ہوتا ہے، لہذا اگر آپ کو ضرورت ہو، تو منع حمل تدابیر کے بارے میں بات چیت کرنا جاری رکھیں۔

[جنسی رغبت کے فقدان کے بارے میں مزید معلومات](#)

مینوپاز اور جائے کار

بہت سی خواتین نے کہا ہے کہ انہیں اکثر کام کی جگہ پر مینوپاز کی علامات سے نمٹنا بہت مشکل لگتا ہے۔ کام کی جگہ پر علامات کا مقابلہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے، خاص طور پر کیونکہ بہت سی خواتین کو کام پر مینوپاز کے بارے میں بات کرنا مشکل لگتا ہے۔

It is important that women feel supported to continue working throughout their menopause.

There are lots of small changes that managers and organisations can make to ensure workplaces are healthy and welcoming places for women going through menopause.

[Further information about menopause and the workplace](#)

یہ ضروری ہے کہ خواتین اپنے مینوپاز کے دوران کام جاری رکھنے کے لیے حمایت محسوس کریں۔

بہت سی چھوٹی موٹی تبدیلیاں ہیں جو منیجرز اور تنظیمیں اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کر سکتی ہیں کہ کام کی جگہیں صحت مندانہ ہوں اور مینوپاز سے گزرنے والی خواتین کے لیے آرام دہ ہوں۔

[مینوپاز اور جائے کار کے بارے میں مزید معلومات](#)

Supporting staff

The menopause is a normal transition for many women. By providing help and support for women who are managing menopause symptoms at work, employers can contribute to a positive workplace environment.

There are lots of things you can do to [provide menopause support at work](#). Providing practical support also helps to show that women are valued members of staff.

It's also important to remember that many women see menopause as a private matter and should not be asked directly about it by those they work with. For this reason, supporting initiatives such as [Menopause Cafes](#) or providing ways women can access support beyond their line manager is vital.

معاون عملہ

مینوپاز بہت سی خواتین کے لیے ایک معمول کی منتقلی ہے۔ مینوپاز کی علامات کا سامنا کرنے والی خواتین کے لیے کام پر معاونت اور مدد فراہم کر کے، آجر اپنی کام کی جگہ کو ملازمین کے لیے خوشگوار بنا سکتا ہے۔

بہت سی چیزیں ہیں جو آپ کام پر [مینوپاز سپورٹ فراہم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں](#)۔ عملی معاونت فراہم کرنے سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ خواتین عملے کی قابل قدر رکن ہیں۔

یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ بہت سی خواتین مینوپاز کو ایک نجی معاملہ کے طور پر دیکھتی ہیں اور ان سے براہ راست ان لوگوں کے ذریعے اس بارے میں نہیں پوچھا جانا چاہیے جن کے ساتھ وہ کام کرتی ہیں۔ اس وجہ سے، [Menopause Cafes](#) جیسے معاون اقدامات یا خواتین کو اپنے لائن منیجر سے آگے مدد کے حصول کے طریقوں کی حمایت کرنا بہت ضروری ہے۔

مینوپاز کی علامات کو روزگار کے قانون کے ذریعے بھی تحفظ فراہم کیا جا سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ منیجرز اور کام کے ساتھی مینوپاز کی علامات اور اثرات کے بارے میں باخبر اور آرام دہ محسوس کریں۔

<p>Menopausal symptoms can also be protected by employment law. It is important that managers and colleagues feel informed and comfortable about symptoms and impact of menopause.</p> <p>Further information about menopause and the workplace</p>	<p>مینویاز اور جائے کار کے بارے میں مزید معلومات</p>
<p>For more information in Urdu go to www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>	<p>اردو زبان میں معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں: www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu</p>
<p>November 2021</p>	<p>2021 نومبر</p>