



# WYKLUCZENIE MENSTRUACYJNE

WERONIKA ALCHIMOWICZ



Uniwersytet  
Gdański

Centrum Aktywności  
Studenckiej  
i Doktoranckiej

# Okres

**to nadal temat tabu do rozmowy. Ten naturalny biologiczny proces stanowi nieodłączny element funkcjonowania połowy naszego społeczeństwa, a edukacja o miesiączce na poziomie szkolnym, kiedy wiele z nas menstruuje po raz pierwszy, traktowana jest po macoszemu, jako temat bardzo wstydlivy, o którym nie wypada mówić głośno.**

**Nierzadko zajęcia edukacji seksualnej zostają dzielone ze względu na płeć, więc połowa uczniów nie ma możliwości zdobycia rzetelnej wiedzy na temat miesiączki w szkole, a poza nią. W konsekwencji między rówieśnikami powielane są niesprawdzone i stanowiące potencjalne zagrożenie dla zdrowia informacje dotyczące okresu, a świadomość złożoności doświadczeń menstruacyjnych jest niska.**



**Doświadczenie menstruacji nie dotyczy wbrew pozorom tylko kobiet. Stanowią one największą grupę przechodzącą miesiączkę, ale w dyskusji o menstruacji nie należy zapominać o osobach transpłciowych i niebinarnych. Używanie języka włączającego (np. "osoby menstruujące") zmniejsza fałszywe przekonanie, że menstruacja=kobieta.**

**Posługiwanie się wyłącznie słowami „kobieta” i „dziewczyna” w odniesieniu do miesiączki i określanie produktów menstruacyjnych, jako produktów „higieny kobiecej”, utrwała szkodliwy schemat myślowy, że menstruacja to wyznacznik kobiecości.**

**PAMIĘTAJMY, ŻE „NIE WSZYSTKIE KOBIETY MENSTRUUJĄ, A NIE WSZYSTKIE OSOBY MENSTRUUJĄCE SĄ KOBIETAMI”**

**Zmiana sposobu w jaki mówimy o miesiączce jest niezwykle ważna – język nieinkluzywny wyklucza z dyskusji wiele osób menstruujących, a brak reprezentacji może powodować poczucie odizolowania w swoich doświadczeniach i ograniczyć dostęp do informacji.**



**Uniwersytet  
Gdański**

Centrum Aktywności  
Studenckiej  
i Doktoranckiej

# Ubóstwo Menstruacyjne

**to spowodowany czynnikami ekonomicznymi ograniczony dostęp do produktów menstruacyjnych, edukacji, odpowiednich warunków bytowania pozwalających zadbać o swoją higienę lub kombinacji tych elementów.**

**Według danych UNICEF i WHO dotyka ono około 500 milionów ludzi na całym świecie. Wbrew powszechnemu przekonaniu, nie jest to wyłącznie problem krajów rozwijających się, ale także wysoko rozwiniętych - w tym Polski.**



Uniwersytet  
Gdański

Centrum Aktywności  
Studenckiej  
i Doktoranckiej

**Z raportu stworzonego dla Kulczyk Foundation w 2020 roku wynika, że 39% osób w Polsce dotknęło lub dotyka ubóstwo menstruacyjne. Co piątej osobie menstruującej zdarza się nie mieć wystarczającej ilości pieniędzy na zakup produktów menstruacyjnych.**

**Pozbawione dostępu do podpasek, tamponów lub kubeczków menstruacyjnych, zastępują je papierem, skrawkami materiału, gazetami, porwanymi koszulkami albo używają jednorazowych produktów menstruacyjnych dłużej, niż jest to wskazane, co wysoce wpływa na ich poczucie komfortu w trakcie miesiączki**



Niewłaściwa higiena podczas menstruacji może stwarzać zagrożenia dla zdrowia. Głównymi skutkami używania produktów, które nie są przeznaczone do wchłaniania krwi, są infekcje, podrażnienia oraz uszkodzenia okolic sromu, infekcje drożdżakowe, infekcje dróg moczowych, bakteryjne zapalenie pochwy i rzesistkowica.

**Pozostawienie tamponu na zbyt długo może prowadzić do zespołu wstrząsu toksycznego – rzadkiego, ale zagrażającego życiu stanu. Brak dostępu do środków menstruacyjnych i niemożność uzyskania ich w miejscu pracy/szkole skutkuje często koniecznością opuszczenia zajęć lub wzięcia wolnego.**



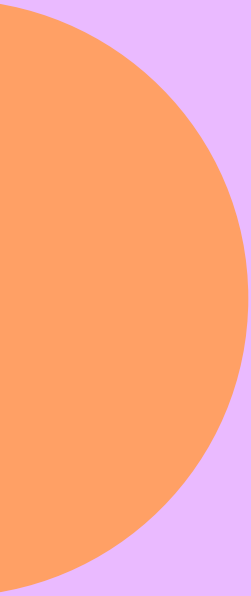
Uniwersytet  
Gdański

Centrum Aktywności  
Studenckiej  
i Doktoranckiej

**Ubóstwo menstruacyjne to nie tylko ograniczony dostęp do podpasek, tamponów, kubków, ale także środków przeciwbólowych i rozkurczowych, których brak znacząco wpływa na samopoczucie i produktywność osób menstruujących.**

Wiele osób uważa ból miesięczkowy za „normalny”, coś co muszą „znosić”. Nie zawsze zdają sobie sprawę, że ich ból może być spowodowany problemami zdrowotnymi i próbują samodzielnie sobie z nim radzić bez kontaktu ze specjalistą.





Metanalizy badań wykazują, że na całym świecie trzy czwarte nastolatków i osób poniżej 25 życia skarży się na bóle menstruacyjne (dysmenorrhea, bolesne miesiączki), które są prawdopodobnie najczęstszym objawem związanym z okresem. Charakteryzują się one bólem w dolnej części brzucha, promieniującym często w okolice dolnego odcinka kręgosłupa i ud.

**Ból pojawia się tuż przed albo po rozpoczęciu miesiączki i może trwać nawet przez kilka pierwszych dni. Dla niektórych osób może być on umiarkowany, dla innych bardziej dotkliwy i uniemożliwiający wykonywania codziennych czynności i obowiązków, co skutkuje koniecznością opuszczenia zajęć lub dnia w pracy.**

**Pierwotne bolesne miesiączkowanie jest najczęstszym rodzajem bólu i spowodowane jest głównie zmianami związków hormonalnych zwanych prostaglandynami – odpowiedzialnymi za odczuwane skurcze podczas okresu. Wtórne bolesne miesiączkowanie występuje, gdy ból spowodowany jest schorzeniami takimi jak endometrioza lub adenomioza.**





# Różowa Skrzyneczka Na UG

Spis lokalizacji Różowej Skrzyneczki, w której osoby menstruujące mogą znaleźć bezpłatne podpaski i tampony, na terenie Uniwersytetu Gdańskiego:



Uniwersytet  
Gdański  
Centrum Aktywności  
Studenckiej  
i Doktoranckiej

**Ul. Wita Stwosza 59 w Gdańsku – Wydział Biologii – toaleta przy klatce schodowej obok Audytorium Biologicum**

**Ul. Wita Stwosza 63 w Gdańsku – Wydział Chemii – toaleta damska na parterze budynku C, obok szatni**

**Ul. Armii Krajowej 119/121 w Sopocie – Wydział Ekonomiczny – toaleta damska pod łącznikiem**

**Ul. Wita Stwosza 51 w Gdańsku – Wydział Filologiczny – toaleta damska na parterze między wejściem od Rektoratu a wejściem od strony tramwaju**

**Ul. Wita Stwosza 55 w Gdańsku – Wydział Filologiczny i Historyczny – toaleta damska na parterze za windą**

**Ul. Bielańska 5 w Gdańsku – Wydział Historyczny – toaleta damska na I piętrze**

**Ul. Wita Stwosza 57 w Gdańsku – Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki – Nowy budynek Instytutu Informatyki – toaleta damska na parterze (przy wejściu)**

**Ul. Bażyńskiego 4 w Gdańsku – Wydział Nauk Społecznych – wnęka obok wejścia bocznego na poziomie 200**

**Ul. Bażyńskiego 6 w Gdańsku – Wydział Prawa i Administracji – toaleta damska 1035 na parterze**

**Ul. Armii Krajowej 101 w Sopocie – Wydział Zarządzania Budynek B – toaleta damska na I piętrze**

**Ul. Piaskowa 9 w Sopocie – Wydział Zarządzania – Centrum Dydaktyczno-Konferencyjne, toaleta damska na I piętrze**

**Ul. Abrahama 58 w Gdańsku – Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed – toaleta damska dla studentów na parterze**

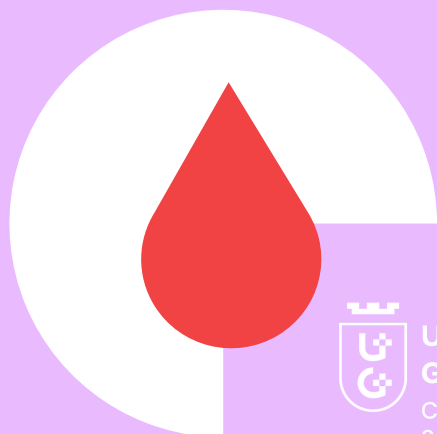
**Ul. Bażyńskiego 1a w Gdańsku – Budynek Administracji (stary Rektorat) – toaleta dla niepełnosprawnych na parterze**

**Ul. Bażyńskiego 8 w Gdańsku – Budynek Rektoratu – toaleta dla niepełnosprawnych na III piętrze**

**Ul. Wita Stwosza 53 w Gdańsku – Biblioteka Główna UG – toaleta damska na I piętrze**

**Ul. Wita Stwosza 58 – Budynek „Trzynastka” – toaleta damska na I piętrze**

**Al. Marszałka Piłsudskiego 46 w Gdyni – Wydział Oceanogeografii i Geografii – toaleta damska na parterze Instytutu Geografii**



**Uniwersytet  
Gdański**

Centrum Aktywności  
Studenckiej  
i Doktoranckiej

# Bibliografia

"HEJ, DZIEWCZYNY! PORADNIK DLA DYREKCJI I SZKÓŁ" AKCJA MENSTRUACJA

[KULCZYKFOUNDATION.ORG.PL/EDUKACJA/BAZA-WIEDZY/UBOSTWO\\_MENSTRUACYJNE\\_CZYM\\_JEST\\_I\\_JAK\\_Z\\_NIM\\_WALCZYĆ\\_MIEDZYNARODOWY\\_RAPORT](https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/ubostwo-menstruacyjne-czym-jest-i-jak-z-nim-walczyć-miedzynarodowy-raport)

[KULCZYKFOUNDATION.ORG.PL/AKTUALNOSCI/WYDARZENIA/TABU\\_STYGMATYZACJA\\_I\\_ZABOBONY\\_O\\_OKRESIE\\_W\\_XXI\\_WIEKU](https://kulczykfoundation.org.pl/aktualnosci/wydarzenia/tabu-stygmatyzacja-i-zabobony-o-okresie-w-xxi-wieku)

[GLOBALCITIZEN.ORG/EN/CONTENT/PERIOD-POVERTY-EVERYTHING-YOU-NEED-TO-KNOW](https://globalcitizen.org/en/content/period-poverty-everything-you-need-to-know)

[JOURNALS.PLOS.ORG/PLOSONE/ARTICLE?ID=10.1371/JOURNAL.PONE.0257333](https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257333)

[MEDICALNEWSTODAY.COM/ARTICLES/PERIOD-POVERTY](https://medicalnewstoday.com/articles/period-poverty)

[BORGENPROJECT.ORG/PERIOD-POVERTY-IN-EUROPE](https://borgenproject.org/period-poverty-in-europe)

[BMJOPEN.BMJ.COM/CONTENT/9/6/E026186](https://bmjopen.bmj.com/content/9/6/e026186)