



دعم الصحة النفسية للمرأة

يحتفل العالم كل عام **باليوم العالمي للمرأة يوم 8 مارس** لتعزيز حقوق المرأة وصحتها وسعادتها ورفاهيتها. وعلى المستوى الرسمي، فهذا اليوم يهدف إلى الاحتفاء بالتقدم المُحرز في تحقيق العدالة بين الجنسين، علاوةً على زيادة الوعي بشأن التحديات التي لا تزال تواجه المرأة حول العالم.



8 مارس

.....

الاحتفال باليوم
العالمي للمرأة

الصحة النفسية

تُعد الصحة النفسية إحدى التحديات التي تواجهها المرأة، بما يشمل السعادة والرفاهية العاطفية والنفسية والاجتماعية. وهذا فضلاً عن أن العديد من العوامل التي تتجاوز الصفات الوراثية يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية والسعادة والرفاهية للفرد.

المُحدِّدات الاجتماعية للصحة

تساهم الظروف التي يُولد فيها المرء وينشأ ويعمل ويحيا ويتقدم فيها في العُمر كلها على صحته وسلامته العامة. وتتضمن هذه المُحدِّدات الاجتماعية للصحة التقاليد تجاه الجنسين والأدوار والعلاقات علاوةً على السعادة والرفاهية المالية وصولاً إلى جودة التعليم والرعاية الصحية. وفي معظم الثقافات حول العالم، لا تزال المرأة تواجه تحديات أكبر من الرجل في كل مجال من هذه المجالات.

المرأة أكثر عُرضَةً من الرجل للتعرُّض لما يلي:

- التعرُّض للاعتداء والعنف البدني والجنسي
 - العيش في فقر
 - معاناة البطالة أو البطالة المقنعة
 - شغل وظائف ذات رواتب أقل وضغط نفسي وجهد أعلى
 - شغل مستويات أقل في وظائف القيادة السياسية أو الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية ومناصب صناعة القرار
 - الإصابة بمشكلات الصحة النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل واضطراب ضغط ما بعد الصدمة
- وهذا كله يدفعنا إلى أن نقول بإيجاز: مع أنه يتعذر عليك حل مشكلات النظام العالم وحده، لا يزال بوسعك المساعدة على دعم المرأة في حياتك.

إليك فيما يلي هنا بعض الطرق لبدء هذه الجهود:

✓ **إظهار الاحترام.** ينبغي معاملة المرأة على أنها إنسان وليست ممتلكات.

✓ **استخدام لغة تراعي الشخص أولاً.** ينبغي اختيار الكلمات بحساسية. ينبغي احترام تفرد المرأة وإنسانيتها.

✓ **مناصرة قضايا الإنسان.** ينبغي الحب على إبداء الاحترام والكرامة لكل البشر، بما في ذلك المرأة. إذا سمعت أو شاهدت قولاً أو فعلاً مسيئاً أو مؤذياً، فأعرب عن الاعتراض وعالج المشكلة.

✓ **الإحجام عن الافتراضات.** لا يمكن إخبار المرأة بكيوننتها، ولا ما تقدر عليه، ولا ما تفكر فيه أو تعتقده، ولا ما مرّت به بمجرد النظر إليها

✓ **السعي إلى الفهم والاستيعاب.** يمكن قراءة المقالات والكتب ومشاهدة الأفلام والاستماع إلى إذاعات البودكاست حول الثقافة والتاريخ والأحداث الحالية التي تمس المرأة.

✓ **التفاعل والمشاركة.** مهما كان اختيارك ومهما كانت طريقة فعله، فينبغي إثراء المناقشة وتعزيز القبول والحب على التسامح مع ممارسة الاحترام المتبادل عبر الحدود بين الجنسين.

المصادر:

- Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. آخر وصول 3 يناير 2024.
- Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. آخر وصول 3 يناير 2024.
- United Nations. International Women's Day 8 March. آخر وصول 3 يناير 2024.
- World Health Organization. Gender and health. آخر وصول 3 يناير 2024.
- World Health Organization. Mental health. آخر وصول 3 يناير 2024.
- World Health Organization. Social determinants of health. آخر وصول 3 يناير 2024.
- American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. آخر وصول 3 يناير 2024.

optum.com

تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظراً لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

WF12560493 142637-012024