



## תומכים בבריאות הנפש של נשים

בכל שנה ב-8 במארס, חוגג העולם את יום האישה הבינלאומי כדי לקדם זכויות נשים, בריאותן ורווחתן. באופן רשמי, נועד היום לציין את ההתקדמות שהושגה לקראת שוויון מגדרי, תוך העלאת המודעות לאתגרים שנשים ממשיכות להתמודד איתם ברחבי העולם.



### 8 במארס

.....  
ציינו את  
יום האישה  
הבינלאומי

### בריאות הנפש

אחד מהאתגרים העומדים בפני נשים הוא בריאות הנפש, כולל רווחה רגשית, פסיכולוגית וחברתית. גורמים רבים מעבר לגנטיקה יכולים להשפיע על בריאותו הנפשית ורווחתו של אדם.

### גורמים חברתיים שמשפיעים על המצב הבריאותי

מכלול התנאים בהם אדם נולד, גדל, עובד, חי ומזדקן משפיע על בריאותו הכללית ורווחתו. גורמים חברתיים אלה, שמשפיעים על המצב הבריאותי, כוללים נורמות, תפקידים ויחסים מגדריים, כמו גם רווחה כלכלית, וגישה לחינוך איכותי ולטיפול רפואי. ברוב התרבויות ברחבי העולם, נשים ממשיכות להתמודד עם אתגרים גדולים יותר מאשר גברים בכל אחד מהתחומים הללו.

### יותר מגברים, נשים נוטות:

- לחוות התעללות פיזית ומינית ואלימות
  - לחיות בעוני
  - להיות מובטלות או מובטלות סמויות
  - להיות מועסקות בעבודות בשכר נמוך יותר עם מתח גבוה
  - להחזיק במספר קטן יותר של עמדות מנהיגות וקבלת החלטות פוליטיות, כלכליות, חברתיות או תרבותיות
  - לסבול מבעיות נפשיות, כולל דיכאון, חרדה, הפרעות אכילה והפרעת דחק פוסט-טראומטית
- משמעות כל זה היא: שבעוד שכנראה אינכם יכולים לפתור בעיות מערכתיות גלובליות לבד, אתם יכול לעזור לתמוך בנשים שבחייכם.

## הנה כמה דרכים להתחיל:

✓ הפגינו כבוד. התייחסו לנשים כאל פרטים ולא כאל פריטים.

✓ דברו בשפה שמתייחסת לאדם תחילה. בחרו מילים ברגישות. כבדו את האינדיבידואליות של נשים והיותן בנות אדם.

✓ היו בעלי ברית. עודדו כבוד והערכה לכל בני האדם, כולל נשים. אם אתם שומעים או רואים מישהו אומר או עושה משהו פוגעני או מזיק, הביעו את דעתכם והתייחסו לזה.

✓ אל תניחו הנחות. אתם לא יכולים לדעת מי היא אישה, למה היא מסוגלת, מה היא חושבת או מאמינה, או מה היא עברה על ידי התבוננות בה.

✓ למדו כדי להבין. קראו מאמרים וספרים, צפו בסרטים והאזינו לפודקאסטים על תרבות, היסטוריה ואקטואליה שמשפיעים על נשים.

✓ השתתפו. לא משנה מה שתבחרו לעשות ואיך תעשו זאת, טפחו דיון, קדמו קבלה ועודדו כבוד הדדי מתמשך חוצה קווים מגדריים.

### מקורות:

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

### optum.com

Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים הם הרכוש של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. Optum היא מעסיקה שוויונית.

© 2024 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות.

WF12560493 142643-012024