



# Sostenere la salute mentale delle donne

Ogni anno, nel mondo, si celebra la **Giornata internazionale della donna l'8 marzo** per promuovere i diritti, la salute e il benessere delle donne. Ufficialmente, la giornata ha lo scopo di ricordare i progressi compiuti nel campo dell'uguaglianza di genere, aumentando al contempo la consapevolezza sulle sfide che le donne ancora devono affrontare in tutto il mondo.

## Salute mentale

Una delle sfide che le donne devono affrontare è la salute mentale, incluso il benessere emotivo, psicologico e sociale. Oltre alla genetica, esistono molti fattori che possono influenzare la salute mentale e il benessere di una persona.

## Determinanti sociali della salute

Le condizioni in cui una persona nasce, cresce, lavora, vive e invecchia contribuiscono tutte alla sua salute e al suo benessere generale. Questi determinanti sociali della salute comprendono le norme, i ruoli e le relazioni di genere, nonché il proprio benessere finanziario e l'accesso a un'istruzione e a un'assistenza sanitaria di qualità. Nella maggior parte delle culture di tutto il mondo, le donne continuano a incontrare più difficoltà rispetto agli uomini in ciascuna di queste aree.

### Rispetto agli uomini, le donne hanno maggiori probabilità di:

- Subire abusi e violenze fisiche e sessuali
- Vivere in povertà
- Essere disoccupate o sottoccupate
- Svolgere lavori estremamente stressanti meno retribuiti
- Avere meno leadership politica, economica, sociale o culturale e posizioni decisionali
- Soffrire di problemi di salute mentale, tra cui depressione, ansia, disturbi alimentari e disturbo post-traumatico da stress



# 8 marzo

.....

## Celebrazione della Giornata internazionale della donna

Tutto questo per dire che anche se probabilmente non potete risolvere da soli i problemi a livello di sistema globale, potete contribuire a sostenere le donne della vostra vita.

## Ecco da dove cominciare:

-  **Essere rispettosi.** Trattate le donne come persone, non come oggetti.
-  **Adottare un linguaggio che metta al centro la persona.** Scegliete le parole con tatto. Rispettate l'individualità e l'umanità delle donne.
-  **Offrire sostegno.** Incoraggiate il rispetto e la dignità per tutte le persone, comprese le donne. Se sentite o vedete qualcuno dire o fare qualcosa di offensivo o dannoso, fate sentire la vostra voce e intervenite.
-  **Evitare di fare supposizioni.** Non valutate l'essenza di una donna, le sue capacità, i suoi pensieri o convinzioni oppure il suo vissuto da quello che vedete.
-  **Acquisire consapevolezza.** Leggete articoli e libri, guardate film e ascoltate podcast su cultura, storia ed eventi di attualità che riguardano le donne.
-  **Partecipare.** Qualunque cosa scegliate di fare e comunque la facciate, stimolate la discussione, promuovete l'accettazione e incoraggiate il rispetto reciproco costante tra i sessi.

### Fonti:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Accesso effettuato il 3 gennaio 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Accesso effettuato il 3 gennaio 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Accesso effettuato il 3 gennaio 2024.

World Health Organization. Gender and health. Accesso effettuato il 3 gennaio 2024.

World Health Organization. Mental health. Accesso effettuato il 3 gennaio 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Accesso effettuato il 3 gennaio 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Accesso effettuato il 3 gennaio 2024.

### optum.com

Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati.

WF12560493 142644-012024