



Menyokong kesihatan mental wanita



Setiap tahun, satu dunia menyambut **Hari Wanita Antarabangsa pada 8 Mac** untuk mempromosikan hak, kesihatan dan kesejahteraan wanita. Secara rasminya, hari tersebut bertujuan untuk menandakan kemajuan yang dicapai ke arah kesaksamaan jantina, sambil meningkatkan kesedaran tentang cabaran yang masih dihadapi oleh wanita di seluruh dunia.

Kesihatan mental

Salah satu cabaran yang dihadapi oleh wanita ialah kesihatan mental, termasuk kesejahteraan emosi, psikologi dan sosial. Banyak faktor bukan genetik boleh menjejaskan kesihatan dan kesejahteraan mental seseorang.

Penentu sosial terhadap kesihatan

Keadaan seseorang dilahirkan, membesar, bekerja, hidup dan menua – semua perkara ini menyumbang kepada keseluruhan kesihatan dan kesejahteraan mereka. Penentu sosial terhadap kesihatan ini merangkumi norma, peranan dan hubungan jantina, serta kesejahteraan kewangan anda dan akses kepada pendidikan dan penjagaan kesihatan yang berkualiti. Dalam kebanyakan budaya di seluruh dunia, wanita masih lagi menghadapi cabaran yang lebih besar daripada lelaki dalam setiap isu ini.

Wanita lebih cenderung daripada lelaki untuk:

- Mengalami penderaan dan keganasan fizikal dan seksual
- Hidup dalam kemiskinan
- Tidak bekerja atau kurang bekerja
- Kerja bergaji lebih rendah dan bertekanan tinggi
- Memegang lebih sedikit jawatan kepimpinan yang membuat keputusan dari segi politik, ekonomi, sosial atau budaya



8 Mac







.....

Raikan Hari Wanita Antarabangsa

- Mengalami kebimbangan kesihatan mental, termasuk kemurungan, kebimbangan, gangguan pemakanan dan gangguan tekanan pascatrauma

Secara ringkasnya: Walaupun anda mungkin tidak dapat menyelesaikan isu sistemik global, anda boleh membantu untuk menyokong wanita dalam hidup anda.

Berikut ialah beberapa cara untuk bermula:

-  **Hormat-menghormati.** Layani wanita sebagai individu, bukannya objek.
-  **Gunakan kata nama pertama.** Peka memilih perkataan yang sesuai. Hormati keperibadian dan kemanusiaan wanita.
-  **Jadilah sekutu.** Galakkan rasa hormat dan bermaruah untuk semua orang, termasuk wanita. Jika anda mendengar atau melihat seseorang berkata atau membuat sesuatu yang menyinggung perasaan atau memudaratkan, bersuaralah dan lakukan sesuatu.
-  **Jangan membuat andaian.** Anda tidak boleh membuat andaian tentang seseorang wanita, kemampuannya, fikirannya, kepercayaannya atau pengalamannya hanya dengan melihat luarannya.
-  **Peroleh kefahaman.** Baca artikel dan buku, tonton filem dan dengar siar audio tentang budaya, sejarah dan hal ehwal semasa yang menjejaskan wanita.
-  **Ikut serta.** Apa-apa sahaja yang anda pilih untuk lakukan dan cara lakukan, pupuklah perbincangan, galakkan penerimaan dan biasakan sikap saling menghormati antara lelaki dengan wanita.

Sumber:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Diakses pada 3 Januari 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Diakses pada 3 Januari 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Diakses pada 3 Januari 2024.

World Health Organization. Gender and health. Diakses pada 3 Januari 2024.

World Health Organization. Mental health. Diakses pada 3 Januari 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Diakses pada 3 Januari 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Diakses pada 3 Januari 2024.

optum.com

Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama atau produk lain ialah harta pemilik masing-masing. Oleh sebab kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberikan peluang sama rata.

© 2024 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara.

WF12560493 142647-012024