



Wspieranie zdrowia psychicznego kobiet

Co roku 8. marca na całym świecie obchodzony jest **Międzynarodowy Dzień Kobiet**, aby wspierać prawa kobiet, ich zdrowie i dobrostan. Oficjalnie dzień ten ma na celu pokazanie postępów poczynionych w kierunku równości płci, jednocześnie podnosząc świadomość wyzwań, przed jakimi nadal stoją kobiety na całym świecie.

Zdrowie psychiczne

Jednym z wyzwań, przed jakim stoją kobiety jest zdrowie psychiczne, w tym dobrostan emocjonalny, psychologiczny i społeczny. Poza czynnikami genetycznymi, na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie może wpływać wiele czynników.

Społeczne uwarunkowania zdrowia

Warunki, w jakich dana osoba rodzi się, dorasta, pracuje, żyje i starzeje się przyczyniają się do jej ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej i psychicznej. Takie społeczne uwarunkowania zdrowia obejmują normy, role i relacje między płciami, a także dobrobyt finansowy oraz dostęp do wysokiej jakości edukacji i opieki zdrowotnej. W większości kultur na całym świecie, w każdym z tych obszarów kobiety nadal stoją przed większymi wyzwaniami niż mężczyźni.

Kobiety częściej niż mężczyźni:

- Doświadczają przemocy fizycznej i seksualnej
- Żyją w biedzie
- Są bezrobotne lub zatrudnione poniżej swoich możliwości
- Wykonują gorzej płatne, bardziej stresujące prace
- Zajmują mniejszą liczbę kierowniczych i decyzyjnych stanowisk w dziedzinie polityki, gospodarki, społecznej lub kulturowej
- Cierpią na zaburzenia psychiczne, w tym depresję, stany lękowe, zaburzenia odżywiania i zespół stresu pourazowego









8. marca

.....
**obchodzony jest
Międzynarodowy
Dzień Kobiet**

Warto zaznaczyć, że: Choć prawdopodobnie nie jesteśmy w stanie samodzielnie rozwiązać globalnych problemów systemowych, możemy wspierać kobiety w swoim życiu.

Oto kilka wskazówek, co można zrobić na początku.

-  **Okazuj szacunek.** Traktuj kobiety jako indywidualne osoby, a nie przedmioty.
-  **Używaj języka stawiającego na pierwszym miejscu osobę.** Zachowaj wrażliwość dobierając słowa. Szanuj indywidualizm i człowieczeństwo kobiet.
-  **Bądź sprzymierzeńcem.** Zachęcaj do traktowania wszystkich osób z szacunkiem i godnością, w tym również kobiet. Jeśli usłyszysz lub zobaczysz, że ktoś mówi lub robi coś obraźliwego lub szkodliwego, zwróć uwagę i zareaguj.
-  **Nie rób żadnych założeń.** Tylko patrząc na kobietę nie można powiedzieć, kim ona jest, do czego jest zdolna, co myśli lub w co wierzy, ani przez co przeszła.
-  **Postaraj się zrozumieć.** Czytaj artykuły i książki, oglądaj filmy i słuchaj podcastów na temat kultury, historii i bieżących wydarzeń, które mają wpływ na kobiety.
-  **Uczestnicz.** Bez względu na to, co zdecydujesz się zrobić i jak to zrobisz, wspieraj dyskusję, promuj akceptację i zachęcaj do trwałego wzajemnego szacunku bez względu na płeć.

Materiały źródłowe:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Dostęp uzyskano 3 stycznia 2024 r.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Dostęp uzyskano 3 stycznia 2024 r.

United Nations. International Women's Day 8 March. Dostęp uzyskano 3 stycznia 2024 r.

World Health Organization. Gender and health. Dostęp uzyskano 3 stycznia 2024 r.

World Health Organization. Mental health. Dostęp uzyskano 3 stycznia 2024 r.

World Health Organization, Social determinants of health. Dostęp uzyskano 3 stycznia 2024 r.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Dostęp uzyskano 3 stycznia 2024 r.

optum.com

Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów stanowią własność ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WF12560493 142648-012024