



# Поддержка психического здоровья женщин



Каждый год 8 марта весь мир отмечает **Международный женский день**, посвященный правам женщин, их здоровью и благополучию. Официально в этот день отмечается прогресс человечества в области гендерного равенства на фоне повышения осведомленности о тех проблемах, с которыми женщины до сих пор сталкиваются по всему миру.

## Психическое здоровье

Одна из сфер, в которой женщины испытывают сложности, — сфера психического здоровья, к которой также относится эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. На психическое здоровье и благополучие человека могут влиять разные факторы, помимо генетики.

## Социальные детерминанты здоровья

Условия, в которых человек родился, растет, работает, живет и взрослеет — все они сказываются на его здоровье и благополучии. Эти социальные детерминанты здоровья включают в себя гендерные нормы, роли и отношения, а также финансовое благополучие и доступ к качественному образованию и здравоохранению. В большинстве культур по всему миру женщины продолжают испытывать более серьезные трудности по сравнению с мужчинами в каждой из этих областей.

### Женщины по сравнению с мужчинами:

- Чаще сталкиваются с физическим и сексуальным насилием
- Чаще живут в бедности
- Чаще не работают или работают неполный рабочий день
- Чаще работают на низкооплачиваемой и тяжелой работе
- Реже занимают руководящие должности и должности, связанные с принятием решений, в политической, экономической, социальной или культурной сферах



## 8 марта

.....

### Отмечайте Международный женский день

- Чаще сталкиваются с психическими расстройствами, в том числе депрессией, тревожностью, пищевыми расстройствами и посттравматическим стрессовым расстройством

Вышесказанное означает, что, хотя вы и не сможете, скорее всего, в одиночку справиться с глобальными системными проблемами, вы можете помочь, поддерживая женщин в своей жизни.

## Предлагаем вашему вниманию несколько советов для начала:

-  **Проявляйте уважение.** Обращайтесь с женщинами как личностями, а не объектами.
-  **Используйте язык, ориентированный на людей.** Аккуратно подбирайте слова. Уважайте индивидуальность и человечность женщин.
-  **Выступайте соратником женщин.** Относитесь ко всем людям с почтением, в том числе к женщинам, и уважайте их достоинство. Если вы слышите или видите, что кто-то говорит или делает что-то оскорбительное или могущее принести вред, не молчите и разберитесь с этим.
-  **Не стройте догадки.** Вы не можете знать, что из себя представляет женщина, на что она способна, о чем она думает, во что верит и через что она прошла, если просто посмотрите на нее.
-  **Стремитесь к пониманию.** Читайте статьи и книги, смотрите фильмы и слушайте подкасты о культуре, истории и текущих событиях, которые касаются женщин.
-  **Не оставайтесь в стороне.** Что бы вы ни решили сделать и как бы ни хотели поступить, стремитесь к обсуждению, содействуйте принятию и взаимному уважению независимо от половой принадлежности.

### Источники:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. По состоянию на 3 января 2024 г.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. По состоянию на 3 января 2024 г.

United Nations. International Women's Day 8 March. По состоянию на 3 января 2024 г.

World Health Organization. Gender and health. По состоянию на 3 января 2024 г.

World Health Organization. Mental health. По состоянию на 3 января 2024 г.

World Health Organization, Social determinants of health. По состоянию на 3 января 2024 г.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. По состоянию на 3 января 2024 г.

### optum.com

Optum – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются собственностью их непосредственных владельцев. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.

© 2024 Optum, Inc. Все права защищены.

WF12560493 142650-012024