



Stöd för kvinnors psykiska hälsa



Varje år den 8 mars firar världen **Internationella kvinnodagen** för att främja kvinnors rättigheter, hälsa och välbefinnande. Officiellt är dagen tänkt att markera de framsteg som gjorts mot jämställdhet, samtidigt som man ökar medvetenheten om de utmaningar som kvinnor fortsätter att möta runt om i världen.

Psykisk hälsa

En av de utmaningar som kvinnor står inför är psykisk hälsa, inklusive känslomässigt, psykologiskt och socialt välbefinnande. Många faktorer utöver genetik kan påverka en persons psykiska hälsa och välbefinnande.

Sociala faktorer som är avgörande för hälsan

De förhållanden under vilka en person föds, växer upp, arbetar, lever och åldras – alla bidrar de till personens allmänna hälsa och välbefinnande. De faktorer som är avgörande för hälsan innefattar könsnormer, roller och relationer, såväl som ekonomiskt välbefinnande och tillgång till utbildning och hälsovård av hög kvalitet. I de flesta kulturer runt om i världen fortsätter kvinnor att möta större utmaningar än män inom vart och ett av dessa områden.

Kvinnor löper större risk än män att:

- Utsättas för fysiska och sexuella övergrepp och våld
- Leva i fattigdom
- Vara arbetslösa eller undersysselsatta
- Ha lågavlönade jobb med hög stress
- Inneha färre politiska, ekonomiska, sociala eller kulturella ledar- och beslutsfattande positioner
- Ha psykiska problem, inklusive depression, ångest, ätstörningar och posttraumatiskt stressyndrom



8 mars

.....
Internationella kvinnodagen

Det innebär att: Även om du sannolikt inte kan lösa globala systemproblem på egen hand, kan du hjälpa till att stödja kvinnorna i ditt liv.

Här är några sätt att komma igång:

-  **Visa respekt.** Behandla kvinnor som individer, inte som objekt.
-  **Använd ett språk som sätter personen i första rummet.** Välj ord med känsla. Respektera kvinnors individualitet och mänsklighet.
-  **Var en bundsförvant.** Uppmuntra respekt och värdighet för alla människor, inklusive kvinnor. Om du hör eller ser någon säga eller göra något som är stötande eller skadligt, säger du ifrån och tar itu med det.
-  **Dra inte några förhastade slutsatser.** Du kan inte avgöra vem en kvinna är, vad hon är kapabel till, vad hon tänker eller tror, eller vad hon har gått igenom genom att titta på henne.
-  **Vinn förståelse.** Läs artiklar och böcker, se filmer och lyssna på poddar om kultur, historia och aktuella händelser som berör kvinnor.
-  **Delta.** Vad du än väljer att göra och hur du än gör det, främja diskussion, verka för acceptans och uppmuntra varaktig ömsesidig respekt över könsgränserna.

Källor:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Åtkomst 3 januari 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Åtkomst 3 januari 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Åtkomst 3 januari 2024.

World Health Organization. Gender and health. Åtkomst 3 januari 2024.

World Health Organization. Mental health. Åtkomst 3 januari 2024.

World Health Organization. Social determinants of health. Åtkomst 3 januari 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Åtkomst 3 januari 2024.

optum.com

Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärken eller produktnamn tillhör sina respektive ägare. Då vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller Optum sig rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter.

© 2024 Optum, Inc. Med ensamrätt.

WF12560493 142657-012024