

Optum



การสนับสนุนด้าน สุขภาพจิตของผู้หญิง

ในแต่ละปี ทั่วโลกต่างเฉลิมฉลองวันสตรีสากลในวันที่ 8 มีนาคม เพื่อส่งเสริมด้านสิทธิสตรี สุขภาพ และสุขภาวะ วันนี้มีขึ้นอย่างเป็นทางการเพื่อเฉลิมฉลองความก้าวหน้าสู่ความเท่าเทียมทางเพศ ในขณะที่เดียวกันก็สร้างความตระหนักรู้ถึงความท้าทายที่ผู้หญิงยังคงต้องเผชิญอยู่ทั่วโลก

สุขภาพจิต

หนึ่งในความท้าทายที่ผู้หญิงต้องเผชิญคือสุขภาพจิต รวมถึงสุขภาวะทางอารมณ์ จิตใจ และสังคม มีปัจจัยหลายประการนอกเหนือจากพันธุกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสุขภาวะของบุคคลได้

ปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ

สภาวะที่บุคคลเกิด เติบโต ทำงาน มีชีวิต และแก่ตัวลง ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมของพวกเขาทั้งสิ้น ปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพเหล่านี้ครอบคลุมบรรทัดฐานทางเพศ บทบาทและความสัมพันธ์ เช่นเดียวกับสุขภาวะทางการเงินของคุณ และการเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพและการรักษาพยาบาล ในวัฒนธรรมส่วนใหญ่ทั่วโลก ผู้หญิงยังคงต้องเผชิญกับความท้าทายที่ยิ่งใหญ่กว่าผู้ชายในแต่ละด้าน

ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะเผชิญมากกว่าผู้ชายในด้าน:

- ประสบการณ์การล่วงละเมิด และความรุนแรงทั้งทางร่างกายและทางเพศ
- ดำรงชีวิตอย่างยากจน
- ว่างานหรือการทำงานต่ำระดับ
- ทำงานที่มีรายได้ต่ำ และมีความเครียดสูง
- ดำรงตำแหน่งผู้นำและการตัดสินใจทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม หรือวัฒนธรรมน้อยลง
- มีปัญหาด้านสุขภาพจิต รวมถึงภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล พฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติ และโรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์ที่สะเทือนใจ







ทั้งหมดนี้ต้องบอกว่า: แม้ว่าคุณจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาระบบทั่วโลกได้โดยลำพัง แต่คุณสามารถช่วยสนับสนุนผู้หญิงที่อยู่ในชีวิตของคุณได้



8 มีนาคม

.....
ฉลองวันสตรี
สากล

ต่อไปนี้เป็นวิธีการเริ่มต้น:

-  **ให้เกียรติกัน** ปฏิบัติต่อผู้หญิงในฐานะปัจเจกบุคคล ไม่ใช่วัตถุ
-  **ใช้ภาษาอย่างให้เกียรติ** เลือกใช้คำที่มีความละเอียดอ่อน เคารพในความเป็นปัจเจกชนและความเป็นมนุษย์ของผู้หญิง
-  **เป็นพันธมิตร** ส่งเสริมการให้เกียรติและความมีศักดิ์ศรีสำหรับทุกคน รวมถึงผู้หญิงด้วย หากคุณได้ยินหรือเห็นใครบางคนพูดหรือทำสิ่งที่น่ารังเกียจหรือเป็นอันตราย ให้พูดออกมาและจัดการกับสิ่งนั้นเลย
-  **อย่าตั้งสมมติฐานเอาเอง** คุณไม่สามารถบอกได้ว่าผู้หญิงคนไหนคือใคร เธอมีความสามารถอะไร เธอคิดหรือเชื่อในสิ่งใด หรือเธอผ่านอะไรมาบ้างจากการมองดูเธอเท่านั้น
-  **ทำความเข้าใจให้มากขึ้น** อ่านบทความและหนังสือ ชมภาพยนตร์ และฟังพอดแคสต์เกี่ยวกับวัฒนธรรมประวัติศาสตร์ และเหตุการณ์ปัจจุบันที่ส่งผลกระทบต่อผู้หญิง
-  **เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่ง** ไม่ว่าคุณจะทำอะไรและทำอย่างไรก็ตาม ให้ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ส่งเสริมการยอมรับ และส่งเสริมการเคารพซึ่งกันและกันโดยไม่ต้องคำนึงถึงบรรทัดฐานทางเพศ

แหล่งข้อมูล:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2024

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2024

United Nations. International Women's Day 8 March. เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2024

World Health Organization. Gender and health. เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2024

World Health Organization. Mental health. เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2024

World Health Organization. Social determinants of health. เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2024

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2024

optum.com

Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ

WF12560493 142651-012024