



Kadınların zihinsel sağlığını desteklemek



Dünyada her yıl kadınların haklarını, sağlığını ve refahını teşvik etmek için **8 Mart Dünya Kadınlar Günü** olarak kutlanmaktadır. Resmi olarak, bu gün toplumsal cinsiyet eşitliği bağlamında kaydedilen ilerlemeyi değerlendirmeyi ve kadınların dünya çapında karşılaşmaya devam ettiği zorluklara ilişkin farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.

Ruh sağlığı

Kadınların karşı karşıya oldukları zorluklardan biri de duygusal, psikolojik ve sosyal refahı da içeren ruhsal sağlıktır. Kişinin ruhsal sağlığını ve refahını genetiğin yanı sıra birçok faktör etkileyebilir.

Sağlığa ilişkin belirleyici sosyal faktörler

Bir kişinin doğduğu, büyüdüğü, çalıştığı, yaşadığı ve yaşlandığı koşulların hepsi, genel sağlığına ve refahına katkıda bulunur. Kişinin sağlık durumunda belirleyici etkiye sahip olan bu sosyal faktörler arasında toplumsal cinsiyet normları, rolleri ve ilişkilerinin yanı sıra, mali refahınız ve kaliteli eğitim ve sağlık hizmetlerine erişiminiz yer alır. Dünya genelindeki çoğu kültürde, kadınlar bu alanların her birinde erkeklerden daha büyük zorluklarla karşılaşmaya devam etmektedir.

Kadınların aşağıdaki durumlarla karşılaşma olasılığı erkeklere göre daha yüksektir:

- Fiziksel ve cinsel istismar ve şiddete uğramak
- Yoksulluk içinde yaşamak
- İşsizlik veya kapasitesinin altında çalışmak
- Düşük ücretli, yüksek stresli işlerde çalışmak
- Siyasi, ekonomik, sosyal veya kültürel liderlik ve karar alma pozisyonlarında daha az yer almak
- Depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gibi zihinsel sağlık sorunları yaşamak









8 Mart

.....
**Dünya
Kadınlar
Günü'nü
kutluyoruz**

İletmek istediğimiz mesaj şu: Küresel sistemik sorunları tek başınıza çözemeyecek olsanız da hayatınızdaki kadınları destekleyerek fark yaratabilirsiniz.

Başlangıç olarak yapabileceğinizden bazıları şunlardır:

-  **Saygılı olun.** Kadınlara nesne olarak değil birey olarak davranın.
-  **Kişiyi önceliklendiren bir dil kullanın.** Kelimelerinizi seçerken hassas davranın. Kadınların bireyselliğine ve insan olma vasfına saygı gösterin.
-  **Kadınların müttefiki olun.** Kadınlar dahil tüm insanlar için saygı ve haysiyeti teşvik edin. Birinin kırıcı veya kötü bir şey söylediğini ya da yaptığını duyduğunuzda veya gördüğünüzde sessiz kalmayın ve konuyu ele alın.
-  **Varsayımlarda bulunmayın.** Bir kadının kim olduğunu, neler yapabileceğini, ne düşündüğünü, neye inandığını veya neler yaşadığını ona bakarak anlayamazsınız.
-  **Bilgi ve anlayış kazanın.** Kültür, tarih ve kadınları etkileyen güncel olaylarla ilgili makale ve kitaplar okuyun, filmler izleyin ve podcast'ler dinleyin.
-  **Katılın.** Ne yapmayı seçerseniz seçin ve bunu nasıl yaparsanız yapın müzakereyi, kabul etmeyi ve toplumsal cinsiyet rolleri arasında sürekli ve karşılıklı saygıyı teşvik edin.

Kaynaklar:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Erişim Tarihi: 3 Ocak 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Erişim Tarihi: 3 Ocak 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Erişim Tarihi: 3 Ocak 2024.

World Health Organization. Gender and health. Erişim Tarihi: 3 Ocak 2024.

World Health Organization. Mental health. Erişim Tarihi: 3 Ocak 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Erişim Tarihi: 3 Ocak 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Erişim Tarihi: 3 Ocak 2024.

optum.com

Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için önceden haber vermeksizin özellikleri değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği tanıyan bir işverendir.

© 2024 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır.

WF12560493 142652-012024