



支持女性心理健康

每年，全世界共同庆祝 **3月8日国际妇女节**，提高妇女权利、促进女性健康并提升女性幸福感。据官方说法，这一天是为了纪念在性别平等方面取得的进展，同时提高人们的意识，世界各地女性仍然面临着诸多挑战。

心理健康

女性面临的挑战之一是心理健康，包括情绪状态、心理状态和社会幸福感。遗传以外的许多因素都会影响一个人的心理健康和幸福感。

健康的社会决定因素

一个人的出生、成长、工作、生活和年龄等情况都会影响他们的全面健康和幸福感。这些健康的社会决定因素包括性别规范、角色、关系、财务状况以及获得优质教育和医疗保健的机会。在全球绝大多数文化中，女性在这些领域中仍然比男性面临更大的挑战。

女性相较于男性更有可能：

- 遭受身体虐待、性虐待及暴力
- 生活贫困
- 失业或未充分就业
- 从事低薪、高压工作
- 较少担任政治、经济、社会或文化领导和决策职务
- 有心理健康问题，包括抑郁、焦虑、进食障碍和创伤后应激障碍

总的来说：虽然您可能无法单独解决这些全球系统性问题，但您可以在生活中帮助支持女性。



3月8日

.....
庆祝国际妇女节

以下是一些入门方法：

-  **尊重。**将女性视为个体，而非物品。
-  **使用以人为本的语言。**选择敏感词。尊重女性的个性和人性。
-  **成为盟友。**鼓励尊重包括女性在内的所有人的尊严。如果您听到或看到有人说或做一些冒犯或伤害他人的事情，请公开表态并行动起来。
-  **请勿主观臆断。**您不能靠观察一位女性来判断她是谁，她有什么能力，她有什么想法、信仰，或者她经历了什么。
-  **增进了解。**了解影响女性的文化、历史和时事，可以阅读相关文章和书籍、观看电影和收听播客。
-  **参与其中。**无论您选择做什么、无论怎么做，都应促进讨论、提高接受度并鼓励对跨性别保持长久的相互尊重。

资料来源：

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. 访问时间：2024年1月3日。

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. 访问时间：2024年1月3日。

United Nations. International Women's Day 8 March. 访问时间：2024年1月3日。

World Health Organization. Gender and health. 访问时间：2024年1月3日。

World Health Organization. Mental health. 访问时间：2024年1月3日。

World Health Organization, Social determinants of health. 访问时间：2024年1月3日。

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. 访问时间：2024年1月3日。

optum.com

Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的财产。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum, Inc. 保留所有权利。

WF12560493 142653-012024