



促進女性心理健康

每年，全世界的人們都會在**3月8日**這一天慶祝**國際婦女節**，以促進女性的權利、健康和福祉。根據官方的說法，這個節日是為了紀念我們在性別平等方面取得的進步，同時使人們深入認識到世界各地女性所持續面臨的挑戰。

心理健康

女性面臨的挑戰之一是心理健康，包括情緒、心理和社會福祉。除了遺傳因素以外，有許多因素都會影響一個人的心理健康和福祉。

影響健康的社會性決定因素

一個人的出生、成長、工作、生活環境以及年齡等因素都會影響他們的整體身心健康。這些影響健康的社會性決定因素包括性別規範、角色和關係，以及財務狀況和獲得優質教育和醫療保健的機會。在全世界的大多數文化中，女性在這些領域中持續面臨著比男性更大的挑戰。

女性比男性更有可能：

- 經歷身體虐待、性虐待以及暴力行為
- 生活貧困
- 失業或就業不足
- 從事低薪、高壓力的工作
- 較少擔任政治、經濟、社會或文化領域的領導和決策性職務
- 出現心理健康問題，包括憂鬱、焦慮、飲食失調和創傷後壓力症候群







這一切都說明了：儘管您可能無法以一己之力解決全球系統性問題，但您可以對生活中的女性伸出援助之手。



3月8日

.....
慶祝國際婦女節

以下是一些基本的方法：

-  **尊重女性。**將女性視為個體，而不是物品。
-  **採用以人為本的表達方式。**在選擇用詞時要謹慎而敏感。以尊重個性和人性化的方式對待女性。
-  **成為支持者。**鼓勵以尊重和有尊嚴的方式對待所有人，包括女性。如果您聽到或看到他人有冒犯性或傷害性的言行，請勇於直言並解決問題。
-  **不妄作假設。**您無法透過觀察來判斷一個女性的身份、能力、想法或信仰是什麼，或她經歷了什麼。
-  **擴大知識與理解。**閱讀一些有關影響女性的文化、歷史和時事的文章和書籍，觀看相關電影和收聽播客。
-  **投入參與。**無論您選擇採取何種行動和方式，都應努力推動性別間對話，促進包容接納，並鼓勵持久的相互尊重。

資訊來源：

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. 2024 年 1 月 3 日存取。

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. 2024 年 1 月 3 日存取。

United Nations. International Women's Day 8 March. 2024 年 1 月 3 日存取。

World Health Organization. Gender and health. 2024 年 1 月 3 日存取。

World Health Organization. Mental health. 2024 年 1 月 3 日存取。

World Health Organization. Social determinants of health. 2024 年 1 月 3 日存取。

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. 2024 年 1 月 3 日存取。

optum.com

Optum 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產。由於 Optum 不斷改進的產品和服務，故本公司保留更改細節之權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum, Inc. 版權所有。

WF12560493 142654-012024