

السيدات والصحة العقلية

5.1%

من السيدات يعانين
من الاكتئاب عالميًا⁴

4.6%

من السيدات يعانين
من القلق عالميًا⁴

الصحة العقلية مهمة للجميع. إنها جزء من طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفنا، ويمكن أن تؤثر على كيفية تفاعلنا مع الآخرين.¹ عندما نتمكن من تعريض أفكارنا وعواطفنا بطريقة صحية، يمكننا تحقيق أهدافنا بشكل أفضل والتعامل مع التوتر.² ومع ذلك، فإن حالات الصحة العقلية جزء من الحياة اليومية. وبعض الحالات، مثل الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب تؤثر على السيدات أكثر من الرجال.^{3,4}

حالات الصحة العقلية ليست علامة على الضعف أو عيبًا بالشخصية.⁵ فقد لا يمكن الوقاية منها على الدوام،² ولا يوجد سببًا واحدًا لها. يمكن أن يكون التاريخ العائلي والجينات وتجارب الحياة مثل الصدمة وسوء المعاملة والوحدة والاختلالات الكيميائية في الدماغ عوامل مساهمة.⁵

لا يمكن علاج معظم حالات الصحة العقلية الخطيرة، ولكن يمكن علاجها حتى تتحسن الأعراض.³ لهذا السبب من المهم للغاية مراقبة العلامات ومعرفة مكان الحصول على الدعم. من المهم أيضًا التفكير بشأن الصحة العقلية بشكل عام — وليس في الحالات التي يمكن فقط تشخيصها.

هل تبحثين عن الدعم؟

للعثور على الموارد المتاحة بالنسبة لك، يرجى زيارة [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)

الصحة العامة:

تشعر العديد من السيدات بالضغط

كان العمان الماضيان قاسين بشكل خاص على السيدات، اللواتي شعرن ككل بتأثيرات الوباء أكثر من الرجال.

فقدان الوظيفة والضغط الاقتصادي

فقد الكثير من السيدات وظائفهن أثناء الوباء لأن الصناعات التي من المرجح أن يعملن فيها، مثل الصناعات الخدمية، تضررت بشكل أكبر.^{6,7} على الصعيد العالمي، تشغل النساء 39% من الوظائف، لكنهن عانين من فقدان 54% من الوظائف.⁸ فقدان الوظيفة أمر مسيب للتوتر، ويمكن أن يكون للفقر طويل الأمد آثار صحية عقلية دائمة. تعتبر معدلات الاكتئاب وحالات الصحة العقلية الأخرى أعلى بكثير بين الأشخاص الذين يعيشون في فقر.⁹

زيادة مسؤوليات تقديم الرعاية

في الأسر ذات الأزواج من الجنس الآخر المتزوجين، تقدم السيدات حوالي 60% من رعاية الأطفال⁷ وتحتمل المزيد من المسؤوليات المنزلية. مع إغلاق المدارس أو تشغيلها عن بعد وإغلاق العديد من برامج رعاية الأطفال أثناء الوباء، تحملت النساء الجزء الأكبر من العبء. في الوقت ذاته، أظهرت دراسة في الولايات المتحدة أن عدد السيدات (22%) أقل من الرجال (28%) لديهن وظائف تسمح بالعمل عن بعد.⁷

شعرت العديد من السيدات بأنهن دُفعن للخروج من القوى العاملة لرعاية الأطفال،¹⁰ لكن الأطفال ليسوا السبب الوحيد لترك السيدات لوظائفهن. فالعديد منهن اضطررن لرعاية والدين مسنين أو بالغين آخرين يعانون من مشكلة بالصحة العقلية أو البدنية.¹¹

اكتئاب ما بعد الولادة

من الشائع تطور حالة الاكتئاب أثناء الحمل أو بعد الإنجاب. أظهرت دراسة عالمية أن المعدلات تختلف حسب الدولة، ولكن المعدل العام لاكتئاب ما بعد الولادة هو 17.22%.¹² بالنسبة للنساء اللواتي أنجبن أثناء الوباء، مع مخاوف إضافية وغالبًا تكون في عدم قدرة الأصدقاء أو الأسرة على الزيارة، فقد يكون الحمل والولادة أكثر إرهاقًا من المعتاد.

من المؤكد أن الصحة العقلية قد تأثرت سلبيًا بالوباء، لكنها مسألة موجودة دائمًا وتحتاج إلى معالجة. لضمان حصول جميع الأشخاص على الدعم الذي يحتاجون إليه لتحقيق الصحة العقلية، يجب أن نستمر في كسر الوصمة، والتعرف على أعراض حالات الصحة العقلية والتأكد من معرفة الأشخاص كيفية طلب المساعدة.



54%

من فقدان الوظائف

كانت نصيب السيدات عالميًا.⁸

60%

من رعاية الأطفال تقدمها

السيدات في الأزواج

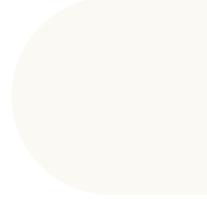
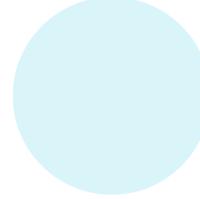
من الجنس الآخر المتزوجين.⁷



إذا كنتي تشعرين بالتوتر بسبب أمور مالية أو تقديم رعاية أو علاقة أو مخاوف شخصية أخرى، أو كنتي تعتقدين أنك قد تكوني مصابة بالاكتئاب أو القلق أو أي حالة أخرى ذات صلة بالصحة العقلية، فتواصلني معنا.



يرجى زيارة [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) للعثور على الموارد المتاحة بالنسبة لك.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. [cdc.gov/mentalhealth/index.htm](https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm). Last reviewed July 20, 2021. Accessed February 11, 2022.
2. Office on Women's Health (OWH). Good mental health. [womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health). Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
3. OWH. Mental health. [womenshealth.gov/mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health). Last updated May 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
4. World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-20172-eng.pdf. 2017. Accessed February 11, 2022.
5. MedlinePlus. Mental disorders. [medlineplus.gov/mentaldisorders.html](https://www.medlineplus.gov/mentaldisorders.html). Last updated December 7, 2021. Accessed February 11, 2022.
6. U.S. Census Bureau. Tracking job losses for mothers of school-age children during a health crisis. [census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html](https://www.census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html). March 3, 2021. Accessed February 11, 2022.
7. U.S. Bureau of Labor Statistics. COVID-19 recession is tougher on women. [bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm](https://www.bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm). September 2020. Accessed February 11, 2022.
8. McKinsey & Company. COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects. [mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects](https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects). July 15, 2020. Accessed February 11, 2022.
9. WHO. Breaking the vicious cycle between mental ill-health and poverty. [who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf). Accessed February 11, 2022.
10. American Psychological Association. Millions of women have left the workforce. Psychology can help bring them back. [apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses](https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses). January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
11. CDC. Women, caregiving and COVID-19. [cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html](https://www.cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html). Last reviewed June 21, 2021. Accessed February 11, 2022.
12. Wang Z, Liu J, Shuai H, et al. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*. 2021;11:543. doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.