

נשים ובריאות הנפש



5.1%
מהנשים בעולם חוות דיכאון.⁴

4.6%
מהנשים בעולם חוות חרדה.⁴

בריאות הנפש חשובה לכולנו. היא מהווה חלק מהאופן שבו אנחנו חושבים ומתנהגים, כמו גם מהאופן שבו אנחנו נמצאים בתקשורת עם אנשים אחרים.¹ כאשר אנחנו יכולים לחוות את המחשבות ואת הרגשות שלנו בצורה בריאה, אנחנו יכולים להגשים את המטרות שלנו ולהסתדר עם לחצים בצורה טובה יותר.² ואולם, עבור אנשים רבים, התמודדות עם סוגיות בריאות הנפש היא חלק מחיי היום-יום. מצבים מסוימים, כמו דיכאון ותסמונת דו-קוטבית, מערבים יותר נשים מאשר גברים.^{3,4}

התמודדויות בתחום בריאות הנפש אינן סימן של חולשה ואינן פגם באישיות.⁵ לא תמיד ניתן למנוע אותן,² ואין סיבה יחידה אשר גורמת להופעתן. היסטוריה משפחתית, גנטיקה, חוויות כמו טראומה והתעללות, בדידות וחוסר-איזון כימי במוח עלולים כולם לתרום למצב כזה.⁵

רוב התמודדויות בריאות הנפש החמורות אינן ניתנות לריפוי, אבל כן מגיבות לטיפול שיקל על הסימפטומים.³ בגלל זה כל כך חשוב להכיר את הסימנים ולדעת היכן אפשר לקבל תמיכה. חשוב גם לחשוב על הרווחה הנפשית באופן כללי, לא רק על מצבים שאפשר לאבחן.

מחפשות תמיכה?

כדי לקרוא עוד על המשאבים הזמינים, אפשר לבקר
באתר liveswell.optum.com



רווחה נפשית כללית:

נשים רבות חוות לחץ

השנתיים האחרונות היו קשות במיוחד עבור נשים, אשר באופן כללי חשו בהשפעת המגפה יותר מאשר גברים.

אובדן הכנסה ולחץ כלכלי

יותר נשים איבדו את מקומות העבודה שלהן במהלך המגפה, משום שהענפים המעסיקים יותר נשים, כמו תעשיות השירות, ספגו מכה חזקה יותר.^{6,7} מסביב לעולם, נשים מועסקות ב-39% מהמשרות אך החזיקו ב-54% מהמשרות שאבדו.⁸ פיטורין הם חוויה מלחיצה ועוני ארוך-טווח עלול להוביל להשפעות מתמשכות על בריאות הנפש. שיעור הדיכאון ושאר ההתמודדויות בתחום בריאות הנפש גבוה בהרבה אצל אנשים החיים בעוני.⁹

הכבדת העול הטיפולי

במשקי הבית של זוגות נשואים של גבר ואשה, האישה תספק כ-60% מהטיפול בילדים⁷ ותיקח על עצמה יותר מטלות ביתיות. במהלך המגיפה, כאשר בתי הספר נסגרו או הפעילו לימודים מרחוק וכאשר מסגרות טיפוליות רבות נסגרו לרגל המגיפה, נשים לקחו על עצמן את מרב האחריות. בה בעת, מחקר שפורסם בארה"ב הראה כי פחות נשים (22%) מאשר גברים (28%) מחזיקות במשרות שמאפשרות עבודה מרחוק.⁷

נשים רבות חשו שהן נדחקו מתוך תעסוקה כדי לטפל בילדים,¹⁰ אבל ילדים לא היו הסיבה היחידה שבגלל נשים עזבו עבודה. רבות מהן נדרשו לטפל בהורים מזדקנים או במבוגרים אחרים שבריאותם הפיזית או הנפשית רעועה.¹¹

דיכאון שלאחר הלידה

דיכאון המתפתח לאחר הריון או לידה הוא תופעה שכיחה. מחקר גלובלי מראה ששיעורי הדיכאון לאחר הלידה משתנים ממדינה למדינה, אבל השיעור הוא 17.22% באופן כולל.¹² נשים שילדו במהלך המגיפה, שדאגו יותר ולעתים קרובות לא יכלו לאפשר ביקורים מחברים ובני משפחה, הריון ולידה היו מצבים של לחץ חמור אפילו יותר מכרגיל.

רווחה נפשית בהחלט הושפעה לרעה על ידי המגיפה, אבל זהו נושא שעומד תמיד על הפרק ושזקוק להתייחסות. כדי שנוודא שכל אחת ואחד יקבלו את התמיכה הנחוצה להם כדי להגיע לרווחה נפשית, עלינו להמשיך למוטט סטיגמות, להכיר בסימפטומים של התמודדויות בריאות נפש ולוודא שאנשים יודעים כיצד למצוא עזרה.



54%

מבין המשרות שאבדו בעולם היו של נשים.⁸

60%

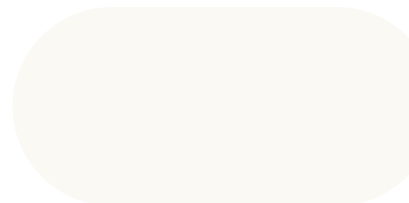
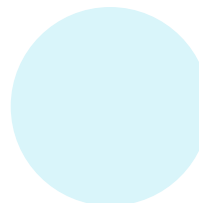
מהטיפול בילדים מסופק על ידי נשים, בנישואין בין גבר ואישה.⁷



אם אתם חשים לחץ בגלל דאגות כלכלה, מטלות טיפול, מערכות יחסים או עניינים אישיים אחרים או אם ייתכן שאתם חווים דיכאון, חרדה או התמודדות אחר בתחום בריאות הנפש, צרו קשר.



כדי לקרוא עוד על המשאבים הזמינים אפשר לבקר באתר **livewell.optum.com**.



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-2017-2-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.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, יש להתקשר ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או לגשת אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.