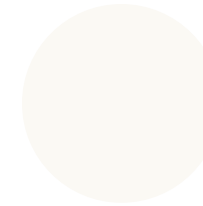
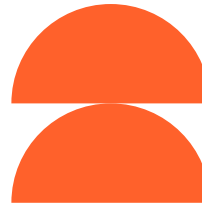




Optum

Donne e salute mentale



La salute mentale è importante per tutti. È parte di come pensiamo, sentiamo e agiamo e può influire sul modo in cui interagiamo con gli altri.¹ Se riusciamo a gestire i nostri pensieri e le nostre emozioni in modo sano, possiamo raggiungere meglio i nostri obiettivi e affrontare lo stress.² Tuttavia, per molte persone, i problemi di salute mentale fanno parte della vita quotidiana. E alcune patologie, come depressione e disturbo bipolare, affliggono più le donne che gli uomini.^{3,4}

I problemi di salute mentale non sono un segno di debolezza o un difetto caratteriale.⁵ Non sempre sono prevenibili² e la loro causa non è una sola. Storia familiare e geni, esperienze di vita come traumi e abusi, solitudine e squilibri chimici nel cervello possono contribuire alla causa.⁵

I problemi di salute mentale più gravi non possono essere curati, ma possono essere trattati in modo che i sintomi migliorino.³ Ecco perché è importante prestare attenzione a eventuali segnali e sapere dove ottenere assistenza. È anche importante pensare al benessere mentale complessivo, non solo ai problemi che possono essere diagnosticati.

Il **5,1%**
delle donne soffre di **depressione** in tutto il mondo.⁴

Il **4,6%**
delle donne soffre di **ansia** in tutto il mondo.⁴



Avete bisogno di aiuto?

Per scoprire le risorse disponibili per voi, visitate il sito [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com).

Benessere complessivo: Molte donne sono stressate

Gli ultimi due anni sono stati particolarmente duri per le donne, sulle quali gli impatti della pandemia sono stati nel complesso maggiori rispetto a quelli subiti dagli uomini.

Perdita di lavoro e stress economico

Durante la pandemia, molte donne hanno perso il lavoro perché i settori nei quali lavorano maggiormente, come quello dei servizi, sono stati colpiti duramente.^{6,7} Nel complesso, in tutto il mondo il 39% delle donne ha conservato il posto di lavoro, mentre il 54% lo ha perso.⁸ Perdere il lavoro è stressante e la povertà a lungo termine può avere effetti durevoli sulla salute mentale. I tassi di depressione e di problemi di salute mentale sono molto più alti tra le persone che vivono in povertà.⁹

Maggiori responsabilità di assistenza agli altri

Nelle coppie eterosessuali, le donne assistono i figli in circa il 60% dei casi⁷ e si occupano maggiormente delle faccende domestiche. Con le scuole chiuse oppure operative da remoto, e molti programmi di assistenza all'infanzia chiusi durante la pandemia, le donne si sono sobbarcate la maggior parte del carico. Allo stesso tempo, uno studio condotto negli USA ha dimostrato che le donne con lavori che consentono di operare da remoto sono meno (22%) degli uomini (28%).⁷

Molte donne si sono sentite costrette a rinunciare al lavoro per prendersi cura dei figli,¹⁰ ma i bambini non sono l'unica ragione per la quale le donne hanno lasciato il lavoro. Molte hanno dovuto occuparsi dei genitori anziani o di altri adulti con problemi di salute fisici o mentali.¹¹

Depressione post-parto

Lo sviluppo della depressione durante o dopo la gravidanza è molto comune. Uno studio globale ha scoperto che i tassi variano a seconda del Paese, ma nel complesso il tasso di depressione post-parto è del 17,22%.¹² Per le donne che hanno partorito durante la pandemia, con preoccupazioni extra e spesso parenti e amici che non potevano far loro visita, la gravidanza e il parto sono stati perfino più stressanti del solito.

La pandemia ha di certo influito negativamente sul benessere mentale, ma si tratta di una questione onnipresente che deve essere affrontata. Per essere sicuri che tutti ottengano il sostegno di cui hanno bisogno per il loro benessere mentale, dobbiamo continuare a combattere lo stigma, a riconoscere i sintomi dei problemi di salute mentale e ad assicurarci che le persone sappiamo come cercare aiuto,



Il **54%**
dei **posti di lavoro persi**
ha riguardato le donne
in tutto il mondo.⁸

Il **60%**
della **cura dei figli** è
ricaduto sulle donne nelle
coppie eterosessuali.⁷





Se vi sentite stressati da preoccupazioni finanziarie, assistenziali, relazionali o personali, oppure se pensate che state soffrendo di depressione, ansia o un altro problema di salute mentale, cercate aiuto.

Visitate il sito [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) per trovare le risorse disponibili per voi.



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.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli USA e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.