

Optum

# Wanita dan kesehatan mental



Kesehatan mental penting untuk semua orang. Ia adalah sebahagian daripada cara kita berfikir, merasa dan bertindak, dan ia boleh mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain.<sup>1</sup> Apabila kita boleh mengalami pemikiran dan emosi kita dengan cara yang sihat, kita boleh mencapai matlamat kita dengan lebih baik dan menangani tekanan.<sup>2</sup> Bagi kebanyakan orang, namun, keadaan kesehatan mental adalah sebahagian daripada kehidupan seharian. Dan beberapa keadaan, seperti kemurungan dan gangguan bipolar, memberi kesan kepada lebih ramai wanita daripada lelaki.<sup>3,4</sup>

Keadaan kesehatan mental bukanlah petanda kelemahan atau kecacatan perwatakan.<sup>5</sup> Keadaan ini mungkin tidak selalu dapat dicegah,<sup>2</sup> dan tiada satu pun punca untuknya. Sejarah keluarga dan gen, pengalaman hidup seperti trauma dan penderaan, kesunyian, dan ketidakseimbangan bahan kimia dalam otak boleh menjadi penyumbang.<sup>5</sup>

Kebanyakan keadaan kesehatan mental yang serius tidak boleh diubati, tetapi ia boleh dirawat supaya simptom bertambah baik.<sup>3</sup> Itulah sebabnya penting untuk melihat tanda-tanda dan mengetahui di mana untuk mendapatkan sokongan. Ia juga penting untuk memikirkan kesejahteraan mental secara keseluruhan – bukan hanya keadaan yang boleh didiagnosis.

5.1%

wanita mengalami **kemurungan** di peringkat global.<sup>4</sup>

4.6%

wanita mengalami **kebimbangan** secara global.<sup>4</sup>



**Sedang mencari sokongan?**

Untuk mengetahui sumber yang tersedia untuk anda, lawati [liveness.optum.com](https://liveness.optum.com).

## Keseluruhan kesejahteraan: Ramai wanita yang stress

Beberapa tahun kebelakangan ini adalah amat sukar untuk wanita, yang secara keseluruhannya telah merasakan kesan yang lebih besar daripada wabak itu berbanding lelaki.

## Hilang pekerjaan dan tekanan ekonomi

Lebih ramai wanita kehilangan pekerjaan semasa pandemik kerana industri yang mereka lebih cenderung bekerja, seperti industri perkhidmatan, terjejas dengan lebih teruk.<sup>6,7</sup> Di peringkat global, wanita memegang 39% pekerjaan tetapi mengalami 54% kehilangan pekerjaan.<sup>8</sup> Kehilangan pekerjaan adalah memberi tekanan, dan kemiskinan jangka panjang boleh memberi kesan kesihatan mental yang berkekalan. Kadar kemurungan dan keadaan kesihatan mental yang lain adalah jauh lebih tinggi di kalangan orang yang hidup dalam kemiskinan.<sup>9</sup>

## Tanggungjawab penjagaan yang meningkat

Dalam pasangan berlainan jantina yang berkahwin, wanita menyediakan kira-kira 60% daripada penjagaan anak<sup>7</sup> dan memikul lebih banyak tanggungjawab rumah tangga. Dengan sekolah ditutup atau beroperasi dari jarak jauh dan banyak program penjagaan kanak-kanak ditutup semasa pandemik, wanita menanggung sebahagian besar beban. Pada masa yang sama, satu kajian di A.S. menunjukkan bahawa lebih sedikit wanita (22%) daripada lelaki (28%) mempunyai pekerjaan yang membolehkan kerja jauh.<sup>7</sup>

Ramai wanita berasa ditolak keluar dari tenaga kerja untuk menjaga kanak-kanak,<sup>10</sup> tetapi kanak-kanak bukanlah satu-satunya sebab wanita meninggalkan pekerjaan. Ramai yang terpaksa menjaga ibu bapa yang sudah lanjut usia atau orang dewasa lain yang mempunyai kesihatan fizikal atau mental yang lemah.<sup>11</sup>

## Kemurungan postpartum

Mengalami kemurungan semasa mengandung atau selepas bersalin adalah perkara biasa. Satu kajian global mendapati bahawa kadar berbeza mengikut negara, tetapi secara keseluruhannya kadar kemurungan selepas bersalin ialah 17.22%.<sup>12</sup> Bagi wanita yang melahirkan anak semasa wabak, dengan kebimbangan tambahan dan selalunya rakan atau keluarga tidak dapat melawat, kehamilan dan bersalin mungkin tidak sama. lebih stress dari biasa.

Kesejahteraan mental sudah tentu terjejas secara negatif oleh wabak itu, tetapi ia adalah perkara yang sentiasa ada yang perlu ditangani. Untuk memastikan bahawa semua orang mendapat sokongan yang mereka perlukan untuk kesejahteraan mental, kita mesti terus memecahkan stigma, mengenali gejala keadaan kesihatan mental dan memastikan orang ramai tahu cara mendapatkan bantuan.



# 54%

kehilangan pekerjaan dialami oleh wanita secara global.<sup>8</sup>

# 60%

daripada penjagaan kanak-kanak disediakan oleh wanita dalam pasangan berlainan jantina yang berkahwin.<sup>7</sup>





**Jika anda berasa tertekan dengan kewangan, penjagaan, perhubungan atau kebimbangan peribadi yang lain, atau anda fikir anda mungkin mengalami kemurungan, kebimbangan atau keadaan kesihatan mental yang lain, hubungi.**

Lawati [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) untuk mengetahui sumber yang tersedia untuk anda.



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](https://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.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kecemasan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Penghadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan bidang kuasa yang lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan tanda berdaftar atau hak milik pemiliknya masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.