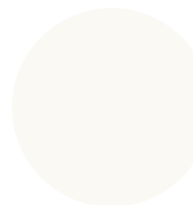
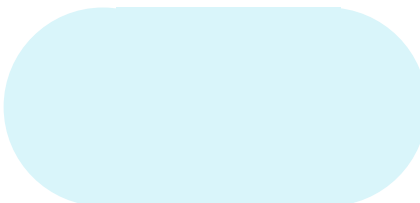


Optum

# Zdrowie psychiczne kobiet



Zdrowie psychiczne jest ważne dla każdego. Jest to część tego, jak myślimy, czujemy i działamy, i może wpływać na to, jak wchodzimy w interakcje z innymi.<sup>1</sup> Kiedy możemy doświadczać naszych myśli i emocji w zdrowy sposób, możemy lepiej osiągać nasze cele i radzić sobie ze stresem.<sup>2</sup> Dla wielu osób jednak problemy ze zdrowiem psychicznym są częścią codziennego życia. Niektóre schorzenia, takie jak depresja i choroba afektywna dwubiegunowa, dotyczą więcej kobiet niż mężczyzn.<sup>3,4</sup>

Choroby psychiczne nie są oznaką słabości ani wady charakteru.<sup>5</sup> Nie zawsze można im zapobiec<sup>2</sup> i nie istnieje dla nich tylko jedno podłoże. Może się do nich przyczynić historia rodziny i geny, doświadczenia życiowe, takie jak trauma i przemoc, samotność i brak równowagi chemicznej w mózgu.<sup>5</sup>

Najbardziej poważnych schorzeń psychicznych nie da się wyleczyć, ale można dążyć do poprawy objawów.<sup>3</sup> Dlatego tak ważne jest, aby zwracać uwagę na oznaki i wiedzieć, gdzie uzyskać wsparcie. Ważne jest również zwracanie uwagi na ogólne samopoczucie psychiczne, a nie tylko na schorzenia, które można zdiagnozować.

5,1%

kobiet na całym świecie doświadcza **depresji**.<sup>4</sup>

4,6%

kobiet na całym świecie doświadcza **stanów lękowych**.<sup>4</sup>



## Szukasz wsparcia?

Aby dowiedzieć się o dostępnych zasobach, odwiedź stronę [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com).

## Ogólne samopoczucie: Wiele kobiet jest zestresowanych

Ostatnie kilka lat było szczególnie trudne dla kobiet, które odczuły skutki pandemii silniej, niż mężczyźni.

### Utrata pracy i stres ekonomiczny

Więcej kobiet straciło pracę podczas pandemii, ponieważ branże, w których częściej pracowały, takie jak usługi, ucierpiały najmocniej.<sup>6,7</sup> Na całym świecie kobiety zajmują 39% miejsc pracy, ale straciły 54% miejsc pracy.<sup>8</sup> Utrata pracy jest stresująca, a długotrwałe ubóstwo może mieć trwałe skutki dla zdrowia psychicznego. Wskaźniki depresji i innych schorzeń psychicznych są znacznie wyższe wśród osób żyjących w ubóstwie.<sup>9</sup>

### Zwiększone obowiązki opiekuńcze

W małżeństwach osób przeciwnej płci kobiety zapewniają około 60% opieki nad dziećmi<sup>7</sup> i przejmują więcej obowiązków domowych. Ponieważ szkoły były zamknięte lub działały zdalnie, a wiele programów opieki nad dziećmi zostało zamkniętych podczas pandemii, kobiety przejęły większość ciężaru. Jednocześnie badanie w USA wykazało, że mniej kobiet (22%) niż mężczyzn (28%) wykonuje pracę, która umożliwia pracę zdalną.<sup>7</sup>

Wiele kobiet czuło się wypchniętych z siły roboczej na rzecz opieki nad dziećmi<sup>10</sup>, ale nie był to jedyny powód, dla którego kobiety odchodziły z pracy. Wiele musiało opiekować się starzejącymi się rodzicami lub innymi dorosłymi osobami o słabym zdrowiu fizycznym lub psychicznym.<sup>11</sup>

### Depresja poporodowa

Depresja w czasie ciąży lub po urodzeniu dziecka jest częstą przypadłością. Ogólnoświatowe badanie wykazało, że wskaźniki te różnią się w zależności od kraju, ale ogólny wskaźnik depresji poporodowej wynosi 17,22%.<sup>12</sup> W przypadku kobiet, które urodziły podczas pandemii, z dodatkowymi zmartwieniami i często brakiem możliwości odwiedzin ze strony przyjaciół lub rodziny, ciąża i poród były bardziej stresujące niż zwykle.

Pandemia z pewnością wpłynęła negatywnie na samopoczucie psychiczne, ale jest to wszechobecny problem, którym należy się zająć. Aby zapewnić wszystkim wsparcie, którego potrzebują dla dobrego samopoczucia psychicznego, musimy przełamywać piętno, rozpoznawać objawy chorób psychicznych i upewnić się, że wiedzą, jak szukać pomocy.



# 54%

- tyle **miejsc pracy straciły** kobiety na całym świecie.<sup>8</sup>

# 60%

- to procent **opieki nad dziećmi** sprawowany przez kobiety w małżeństwach osób przeciwnej płci.<sup>7</sup>





**Jeśli czujesz się zestresowana problemami finansowymi, opiekuńczymi, związkami lub innymi osobistymi problemami albo uważasz, że możesz doświadczać depresji, lęku lub innego schorzenia zdrowia psychicznego, skontaktuj się z nami.**

Aby dowiedzieć się o dostępnych zasobach, odwiedź stronę [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com).



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. [cdc.gov/mentalhealth/index.htm](https://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://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://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://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://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://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://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://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://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://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.

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.