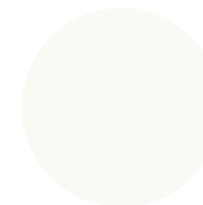
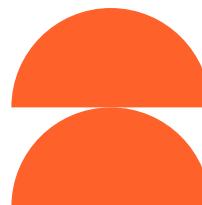




Optum

Женщины и психическое здоровье



Психическое здоровье — условие благополучия любого человека. Оно влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем. Оно влияет на нашу манеру общаться с людьми¹. Выражая свои мысли и эмоции, психически здоровые люди достигают своих целей и справляются со стрессом². Однако для многих людей расстройства психики — это часть повседневной жизни. Некоторые из этих расстройств, например депрессия и биполярное расстройство, чаще встречаются у женщин, чем у мужчин^{3,4}.

Психические расстройства не являются признаком слабости или ущербности⁵. Не всегда их можно предотвратить², и у них нет общей причины. К факторам риска относят наследственность и генетическую предрасположенность, травматический опыт и насилие, одиночество и химические процессы в мозге⁵.

Большинство психических расстройств неизлечимы, однако их течение можно контролировать³. Именно поэтому так важно следить за их характерными проявлениями и знать, куда обращаться за помощью. Психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств, поэтому к своему душевному состоянию следует относиться со всей серьезностью.

5,1 %

женщин по всему миру испытывают **депрессию**⁴.

4,6 %

женщин по всему миру страдают **тревожными расстройствами**⁴.

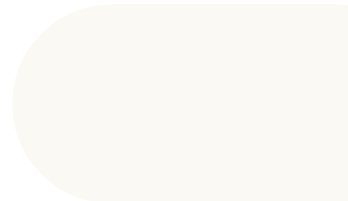


Первая помощь

Узнать о доступных ресурсах можно на портале livewell.optum.com.

Общее благополучие: стресс настигает женщин чаще

Последние несколько лет были особенно сложными для женщин, поскольку пандемия повлияла на них сильнее, чем на мужчин.



Потеря работы и экономические трудности

Женщины чаще теряли работу во время пандемии, поскольку отрасли, в которых они работали, такие как сфера услуг, пострадали сильнее^{6,7}. В мировом масштабе женщины занимают 39 % должностей, но при этом 54 % из них потеряли работу⁸. Потеря работы — это большой стресс, а продолжительная бедность может иметь долгосрочные последствия для психики. Депрессия и другие психические расстройства более распространены среди людей, живущих в бедности⁹.



Основное бремя семейных обязанностей

В гетеросексуальных семьях женщины несут около 60 % обязанностей по уходу за детьми⁷ и выполняют больше работы по дому. Закрытие школ и учреждений по уходу за детьми, переход на дистанционное обучение во время пандемии легли тяжелым бременем на плечи женщин. В то же время, исследование в США показало, что на рынке дистанционного труда доля женщин составляет 22 % по сравнению с 28 % мужчин⁷.

Многие женщины вынуждены были оставить работу ради воспитания детей¹⁰, однако дети — не единственная причина ухода женщин с работы. Многие вынуждены ухаживать за стареющими родителями или другими взрослыми людьми с физическими или психическими формами инвалидности¹¹.

Послеродовая депрессия

Депрессия во время беременности или после родов — достаточно распространенное явление. В ходе международного исследования было обнаружено, что процент женщин с подобными проявлениями отличается в разных странах, однако в среднем составляет 17,22 %¹². Для женщин, рожавших во время пандемии с ее повышенным уровнем тревожности и невозможностью видеть родных и близких, беременность и роды стали еще более сложными и напряженными.

Ухудшение психического здоровья называют одним из последствий пандемии. Вместе с тем это одна из глобальных проблем современности, которая требует пристального внимания. Для того чтобы обеспечить поддержку всем, кто столкнулся с психическим расстройством, мы должны бороться со стигматизацией, учиться распознавать тревожные симптомы и рассказывать людям, куда обращаться за помощью.

54 %

случаев **потери работы** по всему миру пришлось на женщин⁸.

В гетеросексуальных семьях

60 %

обязанностей по **уходу за детьми** лежит на женщинах⁷.





Если ухудшилось ваше финансовое положение, вы не справляетесь с обязанностями по уходу за родными, вас преследует кризис в отношениях и иные личные неурядицы, если вы думаете, что у вас депрессия, повышенная тревожность или иное психическое расстройство, обратитесь за помощью.

Узнайте о доступных ресурсах на портале [livewell.optum.com](https://www.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.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками, зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.