



Optum

ผู้หญิงกับ สุขภาพจิต

สุขภาพจิตคือสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน เพราะเป็นส่วนหนึ่งของการคิด ความรู้สึก และการกระทำของเรา และอาจส่งผลถึงวิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น¹ เมื่อเรามีความคิดและอารมณ์ที่เข้มแข็ง เราจะสามารถบรรลุเป้าหมายและจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น² แต่ภาวะทางสุขภาพจิตก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันสำหรับหลาย ๆ คน และบางภาวะ เช่น โรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์สองขั้ว จะส่งผลกระทบต่อผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย^{3,4}

ภาวะทางสุขภาพจิตไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอหรือข้อบกพร่อง⁵ ภาวะทางสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถป้องกันได้เสมอไป² และมีหลากหลายสาเหตุ ประวัติครอบครัวและพันธุกรรม ประสบการณ์ชีวิต เช่น ความบอบช้ำทางจิตใจ และการข่มเหง ความเหงา และสารเคมีในสมองไม่สมดุล อาจมีส่วนที่ทำให้เกิดภาวะทางสุขภาพจิตได้⁵

ภาวะทางสุขภาพจิตที่รุนแรงที่สุดเป็นสิ่งที่อาจไม่หายขาด แต่สามารถรักษาให้อาการทุเลาลงได้³ ดังนั้น การมองหาสัญญาณของโรคและการทราบว่าจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ใดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือการคิดถึงสภาวะทางจิตที่ดีโดยรวม ไม่ใช่เพียงภาวะทางจิตที่สามารถวินิจฉัยได้

5.1%

ของผู้หญิงทั่วโลกประสบกับ
โรคซึมเศร้า⁴

4.6%

ของผู้หญิงทั่วโลกประสบกับ
โรควิตกกังวล⁴

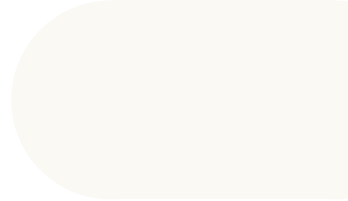


หากต้องการความช่วยเหลือ

หากคุณต้องการทราบเกี่ยวกับทรัพยากรที่มีให้แก่คุณ
โปรดไปที่ [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)

สุขภาพทางจิตที่ดีโดยรวม: ผู้หญิงหลายคนเครียด

สองปีที่ผ่านมาเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากโดยเฉพาะสำหรับผู้หญิง ซึ่งรู้สึกถึงผลกระทบจากการระบาดของโควิด-19 โดยองค์กรมากกว่าผู้ชาย



การตกงานและความเครียดทางเศรษฐกิจ

ผู้หญิงตกงานในระหว่างการระบาดของโควิด-19 มากกว่าผู้ชาย เนื่องจากอุตสาหกรรมที่มีคนจ้างงานผู้หญิงมากกว่า เช่น อุตสาหกรรมการบริการ ได้รับผลกระทบมากกว่า^{6,7} ทั่วโลกมีการจ้างงานผู้หญิง 39% ของงานทั้งหมด แต่ผู้หญิงตกงานถึง 54%⁸ การตกงานนั้นเป็นสิ่งที่สร้างความเครียด และความยากจนในระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาวด้วย อัตราของโรคซึมเศร้าและภาวะทางสุขภาพจิตอื่น ๆ จะสูงกว่ามากในกลุ่มคนยากจน⁹



ความรับผิดชอบในการเป็นผู้ดูแลเพิ่มขึ้น

ในชีวิตแต่งงานของคนต่างเพศ ผู้หญิงจะเป็นผู้ดูแลบุตรประมาณ 60%⁷ และรับผิดชอบเรื่องในบ้านมากขึ้น เมื่อโรงเรียนปิดหรือเปิดเรียนทางออนไลน์ และบริการรับเลี้ยงเด็กหลายแห่งต้องปิดลงในช่วงการระบาดของโควิด-19 ผู้หญิงตกเป็นผู้รับภาระส่วนใหญ่ในเรื่องนี้ ในขณะที่เดียวกัน การศึกษาในสหรัฐอเมริกาแสดงให้เห็นว่า ผู้หญิง (22%) มีงานที่อนุญาตให้ทำงานทางไกลได้น้อยกว่าผู้ชาย (28%)⁷

ผู้หญิงหลายคนรู้สึกว่าตนถูกบีบให้ออกจากการทำงานเพื่อมาเลี้ยงลูก¹⁰ แต่ลูกไม่ได้เป็นเพียงเหตุผลเดียวที่ทำให้ผู้หญิงออกจากงาน หลายคนต้องดูแลพ่อแม่ที่สูงอายุหรือดูแลผู้อื่นที่มีสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตที่ย่ำแย่¹¹

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

การมีภาวะซึมเศร้าระหว่างการตั้งครรภ์หรือหลังคลอดเป็นเรื่องธรรมดา การศึกษาระดับโลกพบว่าอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดโดยรวมคือ 17.22%¹² ซึ่งอัตรานี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ สำหรับหญิงที่คลอดบุตรในช่วงการระบาดของโควิด-19 ที่มีความกังวลมากกว่าปกติ และบ่อยครั้งที่ครอบครัวหรือเพื่อนไม่สามารถมาเยี่ยมเยียนได้นั้น การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรอาจทำให้เกิดความเครียดมากกว่าปกติ

54%

ของการตกงานเกิดขึ้น
ในกลุ่มผู้หญิงทั่วโลก⁸

60%

ของการดูแลบุตรกระทำ
โดยผู้หญิงในชีวิตแต่งงาน
ของคนต่างเพศ⁷

สุขภาพทางจิตได้รับผลกระทบเชิงลบจากการระบาดของโควิด-19 แต่เป็นสิ่งที่จะต้องได้รับการดูแลอยู่เสมอ เพื่อความแน่ใจว่าทุกคนได้รับความช่วยเหลือเพื่อสุขภาพทางจิตที่ดี เราต้องกำจัดการอุปสรรคที่กีดกันการเข้าถึงการดูแลสุขภาพทางจิต และตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกคนจะทราบว่าจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ใด





หากคุณรู้สึกเครียดจากปัญหาด้านการเงิน การดูแลผู้อื่น ความสัมพันธ์ หรือความกังวลส่วนบุคคลอื่น ๆ หรือหากคุณคิดว่า คุณอาจมีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล หรือภาวะทางสุขภาพจิตอื่น ๆ จงขอความช่วยเหลือ

โปรดไปที่ [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) เพื่อดูทรัพยากรที่มีให้แก่คุณ



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.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาหรือในเขตอำนาจศาลอื่น ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้ออกาสอย่างเท่าเทียมกัน