



Optum

女性與精神健康

精神健康對任何人而言都很重要。精神健康與我們的思想、感受和行為密不可分，也會影響我們與他人的互動。¹ 如果我們能以健康的方式面對自己的想法和情緒，就更有能力達成目標、應對壓力。² 然而，許多人卻必須每天面對精神健康病況的挑戰。而且有些病況（例如憂鬱症和躁鬱症）對女性的影響大過男性。^{3,4}

精神健康病況並非軟弱的跡象，也不是個性上的缺陷。⁵ 這類病況有時難以預防，² 而且成因錯綜複雜。家族病史和基因、創傷和受虐等生活經驗、孤獨，以及大腦中化學物質失衡都可能是促成因素。⁵

許多嚴重的精神健康病況難以治癒，但只要透過治療，症狀是可以改善的。³ 因此務必要特別留意徵兆，知道可以在哪裡取得支持。也務必要照顧好整體身心健康，而不僅僅是能診斷出來的病況而已。

5.1%
的全球女性有憂鬱情形。⁴

4.6%
的全球女性有焦慮情形。⁴



需要支持嗎？

如欲查詢您可取得的資源，請上網
livewell.optum.com。

整體身心健康： 許多女性都受到壓力所苦

女性朋友在過去幾年過得特別辛苦，整體而言，女性對疫情感受到的衝擊更甚於男性。



失業和經濟壓力

疫情期間失業的女性多過於男性，因為女性較可能從事的行業（例如服務業）受創最嚴重。^{6,7} 全球而言，女性的就業比例為 39%，但失業人口中女性卻佔了 54%。⁸ 失業給人帶來極大的壓力，而且長期貧困可能會對精神健康造成長久的影響。生活貧困的人發生憂鬱和其他精神健康病況的比例要高得多。⁹



照顧責任變重

在兩性婚姻人口中，女性負責約 60% 的育兒任務，⁷ 並且承擔較多的家事責任。由於學校在疫情期間關閉或改採遠距上課，許多托兒班也都暫停，因此女性要肩負起大部分重擔。同時，美國一項研究顯示，相較於男性（28%），女性的工作中允許遠距上班的較少（22%）。⁷

許多女性都覺得因為要照顧子女而被迫離開職場，¹⁰ 但子女並不是女性無法工作的唯一原因。很多女性必須要照顧年邁雙親或其他身體或精神健康不佳的成人。¹¹

產後憂鬱症

懷孕或產後發生憂鬱症是常見的事。一項全球研究結果顯示，雖然各國比例不同，但產後憂鬱症的整體比例是 17.22%。¹² 在疫情期間產子的女性要擔心的事更多，而且親友往往無法前來探望，使得在這段時間懷孕和生產比平時壓力更大。

精神健康確實因為疫情而受到負面影響，但這是長期存在、必須審慎處理的問題。為確保所有人都能得到所需的精神健康支持，我們必須持續破除污名、辨識精神健康病況的症狀，並確保大家都知道如何尋求幫助。

54%

的全球女性失業。⁸

60%

的育兒任務由女性（已婚兩性伴侶）負責。⁷





如果您因為財務、育兒、情感關係或其他個人問題而感到壓力，或您覺得自己可能有憂鬱、焦慮或其他精神健康病況，請向外界求助。

請上網 liveswell.optum.com 查詢您可取得的資源。



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. 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. Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
3. OWH. Mental health. 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. 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. 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. 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. 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. 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. January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
11. CDC. Women, caregiving and COVID-19. 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.

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。