

## 2024 legyen a nők mentális egészségének éve!

**E**urópai uniós prioritás lett a mentális egészség megelőzésére és a korai beavatkozásra összpontosító új stratégia, miután felismerték, hogy a mentális egészség nem csupán az egészségről szól. Erre reagálva a *Make Mothers Matter* (MMM) arra szólítja fel az EU Bizottságot, hogy vegye kiemelten figyelembe a nők érintettségét és az anyákat. A nők testi és lelki egészsége gyakran másképp alakul, mint a férfiaké, ezért személyre szabott megközelítést igényel.

Az Európai Unió kiemelt fontosságot tulajdonít az európai polgárok mentális egészségének megőrzésére. Ez 84 millió embert (minden hatodikot) érint az unióban. A súlyos társadalmi következmények mellett ez évi 600 milliárd euró költséget tesz ki.

A *Make Mothers Matter* (az 1947-ben alapított nemzetközi civil szervezet, amely világszerte több mint 10 millió anyát ér el) felszólítja a Bizottságot, hogy tegye a 2024-es évet a Nők Mentális Egészségének évévé, fókuszáljon a nőkre. Ők a társadalom elsődleges gondozói. A nők testi és lelki egészsége kiemelt figyelmet igényel. Náluk fokozott a különböző betegségek kockázata, és sokszor kevésbé jutnak segítséghez.

*Néhány sarkalatos tény:*

– Minden 5. nőből 1 nőnek van diagnosztizált mentális egészségi problémája, szemben minden 8. férfival.

– A nők 47%-a magas kockázatú a mentális problémák tekintetében. Ez jelentősen megnő a várandósság alatt és után.

– A nők gyakran számolnak be arról, hogy mások szükségleteit a sajátjuk elé helyezik.

– Az alacsony társadalmi-gazdasági státuszú nők nagyobb veszélynek vannak kitéve; ők kevésbé férnek hozzá a minőségi ellátáshoz.

– A nőket sokszor „rossz anyának” tekintik.

Mindezek ellenére a nők egészségét kevésbé kutatják az orvostudomány, a közegészségügyi területén. Ez különösen igaz a hátrányos helyzetben lévőkre.

A gyermekvállalás életbevágó esemény, az anyák időnként túlterheltek és szorongónak érzik magukat, ez mégis a pszichiátria homlokterében. Ennek eredményeképpen sok újdonsült anya kevés támogatást kap, magára hagyatott a terhei legyőzésében. A WHO szerint világszerte a várandósok 10 százaléka és a szülés utáni időszakban a nők 13 százaléka tapasztal mentális problémákat, leggyakrabban hangulatzavart,

mint a szülés utáni depresszió. Ezek a számok még magasabbak a fejlődő országokban. Az esetek nagy többségében az ezzel küzdő anyák nem beszélnek róla, nem jutnak kezeléshez.

„Ennek számos negatív hatása van, mind az anya, mind a gyermek számára, ráadásul hosszú távúak, és számos problémát okozhatnak. A csecsemők rendkívül érzékenyek a környezetükre és az anyai kötődésre, így azok, akiket pszichés problémával küszködő anya nevel, idősebb korukban több mentális problémának vannak kitéve. Emellett a fizikai fogyatékoság és a betegségek szempontjából is sérülékenyebbek, nagyjából egész hátralévő életük során. Sürgősen meg kell találnunk a módját, hogy jobban támogassuk az anyákat a várandósság és a szülői lét hullámvölgyei alatt, ezáltal javítva a gyermekek egészségét is. Ez a probléma felismerésével és annak megoldásáról való megbeszélésekkel kezdődik” – tette hozzá az MMM.

*Mit ajánl az EU Bizottságnak a Make Mothers Matter?*

A szervezet szerint proaktív, az életútra vonatkozó szemléletet kell követni, amely a nőkkel életük minden különböző szakaszában törődik, és az elkötelezett gondozást hozzáférhetővé és minőségivé teszi. Minden nő más típusú ellátást igényel. Képesé kell tenni őket arra, hogy a számukra legjobb döntéseket hozzák meg, támogatni kell őket a döntések meghozatalában. Ez magában foglalja a mentális egészségügyi komponens megerősítését is az összes gondozó képzésében, valamint a nemspecifikus és kulturális kompetenciáik megerősítését. Az EU Bizottsága és a tagállamok irányító testületei nagy segítséget nyújthatnának abban a kezdeményezésben, hogy az anyák és a nők mentális egészségét és jóllétét kiemelt prioritássá tegyék.

„Mindez kiemelt társadalmi cél. A jelenlegi erőfeszítések nem elegendők. Mindannyiunknak szószólóként kell összefognunk: a boldogabb és egészségesebb anyák azt jelentik, hogy a társadalmunk egészségesebb és boldogabb lesz” – szól az MMM kiáltványa.

Kun J. Viktória



A cikk és a felhasznált irodalom a QR kóddal elérhető az eLitMed honlapon.