

تفاوت بین سلامت روان زنان و مردان

- ❖ زنان دو برابر مردان مبتلا به افسردگی تک قطبی می شوند.
- ❖ تشخیص داده شده است که زنان بیش تر احتمال دارد چندین اختلال روانی به طور همزمان داشته باشند.
- ❖ زنان بیش تر دچار اختلال افسردگی پس از سانحه می شوند.
- ❖ زنان بیش تر قربانی تجاوز و خشونت های جنسی هستند.
- ❖ زنان 10 برابر بیش تر از مردان دچار اختلال های غذایی می شوند.
- ❖ زنان بیش تر از مردان به نظرات جامعه در مورد خود اهمیت می دهند و این امر بر اعتماد به نفس آن ها تاثیر می گذارد.



توصیه های مهم برای سلامت زنان

- تمرینات ورزشی کوتاه و منظم داشته باشید.
- مصرف شکر را قطع کنید.
- صبح ها نوشیدنی سالم بنوشید (آب ولرم با مقداری آلبیمو که خاصیت ضد قارچ و سم زدایی دارد و سیستم ایمنی را تقویت می کند).
- از رتینول استفاده کنید (به جای استفاده از کرم های ضد پیری پوست، از پزشکتان بخواهید خالص ترین شکل ویتامین A را برای از بین بردن چین و چروک صورت شما تجویز کند).
- مصرف گوشت را کاهش دهید.

رسیدن به جامعه ای سالم در گرو سلامت زنان، مادران و دختران آن جامعه است

با توجه به چنین نکاتی، می توان نتیجه گرفت که گرچه مسائل و مشکلات بهداشتی در هر دو جنس دارای اهمیت است، لکن توجه به سلامت زنان و دختران از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ چرا که به ویژه دختران به لحاظ جنسیت خود و به تبع آن مسئولیت و ایفاء نقش مورد انتظار جامعه دارای شرایط خاصی هستند. دختران امروز، مادران فردا هستند و به واسطه این شرایط قادرند نقش کلیدی در وضعیت بهداشت و سلامت خود، خانواده و جامعه پیرامونشان ایفا نمایند هدف رسیدن به جامعه ای سالم در گرو سلامت زنان، مادران و دختران آن جامعه است. از این رو، بنابر اهمیت جایگاه زنان در جامعه و نقش آنان در توسعه همه جانبه کشور، اطلاع از وضعیت سلامت و بهداشت زنان و شناخت عوامل مؤثر بر آن می تواند مبنای برنامه ریزی ها و سیاست گذاری های مناسب در جهت اصلاح وضعیت و پیشرفت زنان قرار گیرد.

واحد مشاوره آموزگدنی و حرفه ای دختران سمنان