

2024 LEGYEN A NŐK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÉNEK UNIÓS ÉVE

Uniós prioritás lett a mentális egészség előmozdítására, a megelőzésre és a korai beavatkozásra összpontosító új stratégia, miután felismerték, hogy a mentális egészség nem csupán az egészségről szól. Mindez válaszul született azokra az új jelentésekre, amelyek szerint a mentális egészségi problémák ma már becslések szerint 84 millió embert (minden hatodik embert) érintenek az EU-ban, és ennek társadalmi és pénzügyi következményei társadalmainkra nézve nagyok, mintegy 600 milliárd eurót tesznek ki. Erre reagálva a Make Mothers Matter (MMM) most arra szólítja fel az EU Bizottságot, hogy lépjen egy lépéssel tovább, és vegye kifejezetten figyelembe, hogy ez hogyan érinti a nőket és az anyákat, akik a társadalom elsődleges gondozói és a közösségek változásának kulcsfontosságú mozgatórugói. A nők testi és lelki egészsége ugyanis ma gyakran másképp alakul, mint a férfiaké, és ezért személyre szabottabb, betegközpontúbb megközelítést igényel.

Azt tudjuk, hogy a nők mentális egészsége, bármennyire is fontos önmagában is, de ha úgy döntenek, hogy anyává válnak, meghatározza a szülés kimenetelét, a gyermek egészséges fejlődését, a pozitív családi dinamikát és végül mindannyiunk boldogabb és egészségesebb közösségeit.

Amit ma a kutatások mutatnak:

- Minden 5. nőből 1 nőnek van diagnosztizált mentális problémája
- A nők 47%-a magas kockázatúnak tekinthető, a rossz mentális egészségi állapot tüneteinek kialakulása szempontjából, ez az arány jelentősen megnő a terhesség alatt és után.
- A nők gyakran számolnak be arról, hogy mások szükségleteit sajátjuk elé helyezik, beleértve az elsődleges vagy kizárólagos gondozói feladatot is.
- Bár az anyai mentális egészség bármilyen háttérű nőt érinthet, a faji-etnikai kisebbségekhez tartozó, vagy alacsony társadalmi-gazdasági státuszú nők nagyobb veszélynek vannak kitéve, ráadásul ők kevésbé valószínű, hogy hozzáférnek a minőségi ellátáshoz.
- A megbélyegzés volt a legtöbbször említett akadály a nők egészségkeresési folyamatának, beleértve azt is, hogy "rossz anyának" tekintik őket.

„Az anyai mentális egészségben általában a terhesség, a szülés és a szülést követő első év a meghatározó, de nemcsak akkor, azt követően is figyelni kell rá. Míg a gyermekvállalás nagy életbevágó esemény és normális, hogy időnként túlterheltenek és szorongónak érzik magukat, a krónikusabb, néha beavatkozást igénylő mentális egészségi állapotokról nem beszélnek elég nyíltan. Ennek eredményeképpen sokuk számol be arról, hogy úgy érzi, kevés támogatást kap, és hogy a teher túl nehéz ahhoz, hogy egyedül cipeljék. Ennek számos negatív hatása van, mind az anya, mind a gyermek számára. Ezek hosszú távú hatásokkal járhatnak és számos problémát okozhatnak, például az anya azon képességét, hogy a szülő, akár önmagáról is gondoskodjon. A csecsemők rendkívül érzékenyek a környezetükre és az anya-csecsemő kötődésre, így azok, akiket egy küszködő anya nevel, idősebb korukban a rossz mentális egészségi állapotok nagyobb kockázatának is ki vannak téve; ez ciklikusan, generációról generációra öröklődik. Emellett a fizikai fogyatékoság és a betegségek szempontjából is sérülékenyebbek, nagyjából egész hátralévő életük során. Mindezek alapján sürgősen meg kell találnunk a módját annak, hogy jobban támogassuk az anyákat, a terhesség és a szülői lét természetes hullámvölgyein keresztül, ezáltal javítva a gyermekek egészségét is” hívja fel a figyelmet az MMM. „Az EU Bizottsága és a tagállamok irányító testületei nagy segítséget nyújthatnának annak a politikai menetrendnek

meghatározásában, hogy az anyák mentális egészségét, és általában véve a nők egészségét és jóllétét kiemelt prioritássá tegyék. Ez magában foglalhatja azt is, hogy teret biztosítanak az anyák tapasztalatainak meghallgatására. Ezért felszólítjuk az EU-t, hogy 2024 legyen a nők mentális egészségének éve. Az anyák mentális egészsége számít. Amit jelenleg teszünk, az egyszerűen nem elég és nem is elfogadható. Mindannyiunknak erőteljes szószólóként kell összefognunk: a boldogabb és egészségesebb anyák mindannyiunk számára boldogabb és egészségesebb közösségeket jelentenek”.

Kun Viktória