

شماره هفته ملی سلامت بانوان ۱۴۰۰ « زنان، مدیریت سلامت، مهار کرونا» ۲۴-۳۰ مهر

جلب حمایت سیاستگذاران و مسئولین نسبت به عواقب اقتصادی اجتماعی کووید
بر بانوان و افزایش همکاری های بین بخشی در این زمینه



روز نگار هفته سلامت زنان ۱۴۰۰:

شنبه ۲۴ مهر: زنان، مدیریت اطلاعات و ارتقای سواد سلامت در بحران کرونا (دریافت اطلاعات از منابع معتبر، تشخیص منابع معتبر از غیر معتبر، استفاده صحیح و انتشار اطلاعات در شبکه های مجازی)

یکشنبه ۲۵ مهر: زنان، مدیریت سلامت روان خود و خانواده در بحران کرونا (مدیریت سوگ، مدیریت استرس، خشونت خانگی، روابط خانوادگی سالم، تقویت مهارت های ارتباطی، حمایت همسران از یکدیگر)

دوشنبه ۲۶ مهر: زنان و مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا (تغذیه سالم، فعالیت بدنی در منزل)

سه شنبه ۲۷ مهر: زنان و سلامت اجتماعی در بحران کرونا (فقر، بیکاری، از دست دادن سرپرست خانواده، زنان سرپرست خانواده، فرصت کارآفرینی، آموزش راه اندازی کسب و کار در فضای مجازی برای زنان)

چهارشنبه ۲۸ مهر: زنان و سلامت باروری در بحران کرونا (روابط زناشویی ایمن و سالم، بارداری، زایمان، شیردهی)

پنجشنبه ۲۹ مهر: زنان و واکسیناسیون بیماری کووید ۱۹ (اهمیت واکسیناسیون و رفع باورهای غلط، دریافت اطلاعات صحیح درباره عوارض واکسیناسیون و مدیریت آن، واکسیناسیون زنان باردار، واکسیناسیون نوجوانان و جوانان، مشاغل پرخطر و واکسیناسیون کرونا)

جمعه ۳۰ مهر: زنان و مدیریت سلامت خانواده (حمایت از همسر و فرزندان، پیشگیری از انتقال کووید در بین افراد خانواده)

زنان به دلیل شرایط فیزیولوژیک در دوره های مختلف زندگی، نیازهای جسمی خاص در ارتباط با تولید مثل و عوارض ناشی از آن، در معرض آسیب بیشتری نسبت به مردان هستند. سلامت زنان زیر بنای خانواده و جامعه می باشد و این امر اهمیت ویژه ای در تأمین و استمرار سلامت خانواده و جامعه دارد. بنا براین از سال ۱۳۸۶، ۲۸ مهرماه هر سال به عنوان روز ملی سلامت بانوان ایرانی (سبا) نامگذاری شده است.

هفته ملی سلامت بانوان ایران



خودباوری در زنان مهمترین عامل رشد فردی واجتماعی ورضایتمندی :

خودباوری زنان یک نیاز و ضرورت اساسی روان‌شناختی است که در تمام فعالیت‌های زنان در عرصه زندگی و فعالیت اجتماعی، اقتصادی و سیاسی تأثیر و نقش قابل توجهی دارد و آن واگویی‌هایی که زنان برای خود ارایه و تکرار می‌کنند، در جای جای زندگی و شغل‌شان بازتاب پیدا می‌کند.

خودباوری در زنان : خود باوری یک نیاز اساسی روان شناختی است.

خودباوری عبارت است از تمایل به اینکه خود را فردی شایسته ی مواجهه با چالش های اساسی زندگی و لایق شادی ها بدانیم. بنابراین خودباوری از دو جزء تشکیل شده است: جزء اول کارآمدی شخصی و جزء دوم اعتماد به نفس

خودباوری زنان به این مفهوم است که آنان ضمن توجه به این نکته مسلم که با مردان تفاوت‌های اساسی دارند، اما از این توان هم برخوردار هستند که مسؤولیت بپذیرند و خود را با چالش‌ها و مسائل گوناگون زندگی و شغلی درگیر سازند و به حدی از استقلال فکری و عاطفی و خودبستگی برسند که در آن حیطه‌ای از مسؤولیت‌ها که ربطی به جنسیت ندارد، ایفای نقش کنند و مسؤولیت‌پذیر باشند.

زنان توانمند می‌توانند با آگاهانه زیستن، خودتأییدی و هدفمند زیستن، زمینه و شرایط مطلوبی را فراهم کنند تا شرایط نابرابر کار را به نفع خود برهم زنند و از طرف دیگر، این قانون‌گذاران هستند که شرایط را به نوعی باید رقم بزنند که در عین رعایت قوانین و مقررات عادلانه در استخدام زنان، نوعی "تبعیض مثبت" هم به نفع زنان رقم بخورد تا این طیف عظیم که نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند، به جایگاه مطلوب خود نائل شوند و ستم، تبعیض و اجحاف تاریخی در حق زنان تا حدودی جبران شود.

تأکید اصلی بر خودباوری و خودبستگی زنان است و آنان باید بپذیرند که با ارتقای دانش و بینش علمی، تجربی و مدیریتی خود قادر هستند در تمام عرصه‌هایی که محدودیت قانونی، شرعی، عرفی و عقلی وجود ندارد، حضور داشته باشند و نسبت به ارتقای جایگاه و منزلت اجتماعی خود گام‌های بلندی بردارند.

زنی که خود را باور داشته و به خویشتن عشق بورزد، می‌تواند محیط خانواده را شاد کند، در فرزندپروری موفق‌تر عمل کرده و فرزندانی شادتر و توانمندتر تربیت کند، بنابراین اهمیت به زنان با توجه به نقش مهم و موثر آن‌ها در خانواده باید همیشه مورد توجه قرار گیرد

نکته مهم اینکه زنان فارغ از نقش جنسیتی و اجتماعی وی در خانواده باید به عنوان موجودی مستقل و خودباور نگاه کرد، این نکته خیلی مهم است که زن نشاط، سلامتی و توانمندی کافی را داشته باشد تا بتواند اهدافی را برای خود و آینده در نظر بگیرد و به علایق و توانمندی‌های خود اهمیت دهد.



منبع:سایت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر الهام حامدی فر

مهر ۱۴۰۰