

女性在人生不同階段面對的挑戰

心理和社交問題，例如上述提及與懷孕有關的情緒問題，婚姻、婆媳及子女的關係問題，或更年期的適應問題，都可能會蠶食婦女的情緒健康。此外，單親或貧窮婦女面對的生活壓力、少女面對成長壓力及社會對女性整體而言體態的性別定型，如果無法得到正確的紓解和引導，她們亦會出現情緒失衡的情況，例如有抑鬱或厭食症。若果這些問題一再拖延下去，可能導致更嚴重的情緒病、甚而令患者出現自殺傾向。



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址
info@jcwow.org

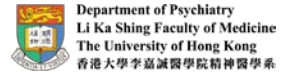
查詢電話
3917 9559



捐助機構



主辦機構



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

女性的 身心健康



協辦機構



香港婦女中心協會
Hong Kong Federation of Women's Centers



New Life
新生精神康復會



女性社會角色多元化的影響

雖然女性的平均壽命比男性長，但女性面對的健康問題不亞於男性。除了因女性獨特的身體結構而出現種種與生育、更年期等有關的生理和精神健康問題外，壓力、家庭照顧者的角色和工作性質，以及對健康資訊掌握不足亦會對女性健康構成障礙和威脅。

婦女事務委員會於2014年統計發現，在過去十年30歲或以上的已婚婦女在勞動人口方面的參與率有上升趨勢。另外，政府統計處2016年就醫管局轄下醫院精神科門診就診人次作調查，發現30到64歲的女性中有近三十三萬就診人次，較男性的十九萬二千人為高。這些可能表示女性相比以前，更須要同時照顧家人以及兼顧全職或兼職工作，從而令她們忽略自己的身體狀況。



女性的身體健康

根據衛生署2016年4月的行為風險因素調查，有30.5%年齡介乎18至64歲的女性屬超重或肥胖，更有62.2%的婦女沒有足夠的帶氧運動。在飲酒習慣方面，有10.3%的女性每星期最少飲酒一次。這些女性患上冠心病、糖尿病及關節病等多種疾病的風險亦會隨之增加。



婦女情緒及精神壓力

除了雙職婦女，產後婦女的情況亦值得關注。平均約有50%的產後婦女會感到情緒低落，這種情緒不穩定的狀況一般會維持三至五天，其後便會自然舒緩下來。不過，有部份產婦會的情緒會持續低落。據外國的研究所得，婦女產後抑鬱症的比率約為13-15%與香港情況相若：有11-12%的本港產後婦女在首六個星期有產後抑鬱的情況。

厭食症亦是一種在女性中比較常見的精神病。根據香港心理衛生會的資料，85%的厭食症患者於13-20歲之間病發，患者通常為女性。女性可能因怕體型變胖，或因對自己生活的各個範疇感到無力而轉而過度控制自己的飲食，導致體重不正常地下降。這不但會對身體運作及發育造成負面影響，亦會令她們精神難以集中、甚至形成情緒病。

