نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره نهم، شماره چهارم، زمستان ۱۴۰۴، صفحات ۳۹۰ تا ۳۹۴

خلاصه سیاستی

ارتقای سلامت روان زنان از طریق تغییر سبک زندگی

فاطمه رجبی[۱]، نرگس تبریزچی[۲]، پروین میرمیران[۳]، نینا لوری[۴]، نرگس رستمی گوران[۵*]

۱. دانشیار پزشکی اجتماعی، مرکز پژوهش‌های سلامت مبتنی بر مشارکت جامعه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۲. دانشیار پزشکی اجتماعی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، تهران، ایران
۳. استاد تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
۴. کارشناس ارشد مدیریت اجرایی، مرکز پژوهش‌های سلامت مبتنی بر مشارکت جامعه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۵. *نویسنده مسئول: دانشیار پزشکی اجتماعی، دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز پژوهش‌های سلامت مبتنی بر مشارکت جامعه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران، rostamigooran@gmail.com

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۲/۲۲ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۲۶

چکیده

اختلالات سلامت روان به‌ویژه در زنان، از جمله چالش‌های مهم سلامت عمومی در ایران هستند و بار قابل‌توجهی بر سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی وارد می‌کنند. افزایش بار بیماری‌های روانی در ایران طی سه دهه اخیر، به‌ویژه در میان زنان، ضرورت توجه ویژه به این مشکل را نشان می‌دهد. اصلاح سبک زندگی زنان به‌عنوان یکی از مؤثرترین روش‌ها برای پیشگیری و کنترل اختلالات روانی، می‌تواند به بهبود سلامت روان آنان و در نهایت ارتقای سلامت جامعه کمک کند.

این خلاصه سیاستی بر طراحی مداخلات چندبخشی در چهار محور کلیدی تأکید دارد: توانمندسازی روانی ـ اجتماعی زنان، اصلاح سبک زندگی و تقویت رفتارهای سلامت‌محور، اصلاح ساختارهای قانونی و محیطی، و تقویت هویت، معنویت و فرهنگ. راهبردهای مختلفی همچون آموزش مهارت‌های زندگی، ترویج فعالیت فیزیکی، بهبود تغذیه و ایجاد شبکه‌های حمایتی برای زنان، در این سیاست‌ها گنجانده شده است. همچنین، استفاده از ظرفیت‌های بومی، فرهنگی و معنوی در سیاست‌ها می‌تواند نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری روانی زنان ایفا کند.

اجرای این سیاست‌ها به رویکردی هماهنگ، مشارکتی و چندبخشی نیاز دارد که شامل تمام افراد سود بر، از جمله وزارتخانه‌ها و نهادهای مرتبط باشد. ایجاد کارگروه هماهنگی بین‌بخشی در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و طراحی چارچوب ملی برای اجرای این برنامه‌ها، از جمله توصیه‌های اساسی این خلاصه سیاستی است.

کلیدواژه‌ها: ایران، زنان، سبک زندگی، سلامت روان

مقدمه

اختلالات سلامت روان، یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر بار بیماری در جهان امروز محسوب می‌شود. بر اساس مطالعه بار جهانی بیماری‌ها نزدیک به پانزده درصد از سال‌های از دست رفته به دلیل ناتوانی (YLDs) بر اثر اختلالات روانی است. بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۹، تعداد سال‌های زندگی تعدیل شده بر اساس ناتوانی(DALYs) ناشی از اختلالات روانی از ۸۰/۸ میلیون به ۱۲۵/۳ میلیون افزایش یافت (۱). شواهد اخیر نشان می‌دهد که میزان واقعی بار اپیدمیولوژیک و اقتصادی این اختلالات حتی بیشتر از برآوردهای پیشین است (۲).

جمهوری اسلامی ایران نیز از جمله کشورهایی است که با نرخ بالای اختلالات روانی مواجه است (۱، ۳). در سال ۲۰۱۹، حدود ۶/۷ میلیون مورد جدید ابتلا و ۱۵/۷ میلیون مورد موجود از اختلالات روانی در کشور

Please cite this article as:
Rajabi F, Tabrizchi N, Mirmiran P, Loori N, Rostamigooran N. Improving Women's Mental Health Through Lifestyle Changes. Iran J Cult Health Promot 2026; 9(4): 390-394.

Copyright: © 2026 Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

گزارش شده و مجموع بار (DALYs) ناشی از این بیماری‌ها حدود ۲/۰۵ میلیون سال برآورد شده است. این شاخص در فاصله سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۹ در ایران ۷۷ درصد افزایش یافته که بالاتر از میانگین جهانی (۵۵ درصد) است (۴).

همچنین، مانند بسیاری از کشورها، شیوع اختلالات روانی در زنان ایرانی بیشتر از مردان است (۳). در سال ۲۰۱۹، نسبت بار بیماری بین زنان و مردان در ایران ۱/۳۴ بود، در حالی که این نسبت در سطح جهانی ۱/۱۹ گزارش شده است (۴). از سوی دیگر، شواهد متعددی بر تأثیر مستقیم و غیرمستقیم سلامت روان مادران بر سلامت روان سایر اعضای خانواده به‌ویژه کودکان تأکید دارند. بنابراین، تمرکز بر پیشگیری و کنترل اختلالات روانی در زنان نه‌تنها به بهبود وضعیت آنان، بلکه به ارتقای سلامت خانواده و جامعه منجر می‌شود (۱، ۳).

مفهوم سبک زندگی زمانی رواج پیدا کرد که متخصصان سلامت به تغییر الگوی بیماری‌ها در طول زمان پی‌بردند و نتیجه گرفتند که ریشه بسیاری از این بیماری‌ها در تغییر عادات و رفتارهای افراد است. تغییراتی مانند بی‌تحرکی، تغییر الگوی غذایی، سوءمصرف مواد، و الگوهای شهرنشینی اثرات خود را در ابعاد مختلف سلامت جامعه، از جمله سلامت روان نشان داد (۵، ۶). بر اساس شواهد علمی، یکی از مؤثرترین و قابل اجراترین مداخلات برای پیشگیری از اختلالات سلامت روان، اصلاح سبک زندگی بوده است (۶، ۷).

بدیهی است که سبک زندگی افراد در بستر جامعه و تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله هنجارها، فرهنگ، سیاست‌های ملی بهداشت و موقعیت افراد شکل می‌گیرد که یکی از آن عوامل جنسیت است. زنان نیمی از جمعیت را تشکیل می‌دهند که توجه به سلامت و در نتیجه سبک زندگی آنان ضروری است. آن‌ها همچنین مراقبت از سایر اعضای خانواده را بر عهده دارند و بسیاری از عادات و رفتارهای اعضای خانواده مانند رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی، سلامت روان و... هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم تحت تأثیر مادر خانواده قرار می‌گیرد (۱۰ ـ ۸).

با توجه به بار رو به رشد اختلالات روانی در ایران، به‌ویژه در میان زنان، و نقش تعیین‌کننده سبک زندگی در سلامت روان، این خلاصه سیاستی بر طراحی و اجرای مداخلات چندبخشی با تمرکز بر اصلاح سبک زندگی زنان تأکید دارد. این مداخلات در چهار محور کلیدی تدوین شده و مبتنی بر شواهد علمی، مطالعات تطبیقی و مشارکت افراد سود بر طراحی شده‌اند. اجرای این رویکرد می‌تواند به بهبود سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی در کشور منجر شود.

روش

این مطالعه با رویکردی ترکیبی و با بهره‌گیری از روش‌های مروری، کیفی، و کمی انجام شد. در گام نخست، با استفاده از مرور شواهد علمی، مهم‌ترین مولفه‌های سبک زندگی مؤثر بر سلامت روان زنان شناسایی شد. بدین منظور، پایگاه های داخلی و بین‌المللی در بازه زمانی ۱۹۹۸ تا ۲۰۲۲ با استفاده از کلمات کلیدی مرتبط جستجو شدند. نتایج این مرحله، مبنای شناسایی و استخراج مؤلفه های اصلی و طراحی مراحل بعدی پژوهش قرار گرفت.

در مرحله بعد، مؤلفه‌های شناسایی شده، با مشارکت کارشناسان و نخبگان حوزه سلامت روان و زنان اولویت‌بندی شدند. بدین‌منظور، پرسشنامه‌ای آنلاین طراحی وتوزیع شد و اولویت‌بندی براساس دو معیار اصلی «میزان اهمیت» (شامل فراوانی مشکل، میزان تأثیر و هزینه تحمیل شده ناشی از آن) و «قابلیت تغییر» (شامل وجود و قابلیت اجرای مداخله، هم‌راستایی مداخله با سیاست‌ها و برنامه‌ها و میزان پذیرش جامعه) انجام گرفت. همچنین، به منظور شناسایی راهکارهای مؤثر، مطالعه تطبیقی برنامه‌ها و استراتژی‌های ملی در کشورهای منتخب (ترکیه، آمریکا، انگلستان، هند و مالزی) انجام شد. در نهایت، با تلفیق شواهد علمی، دیدگاه خبرگان و تجارب افراد سود بر، خلاصه سیاستی حاضر با هدف ارتقای سلامت روان زنان از طریق طراحی مداخلات هدفمند، کاهش موانع، ترویج آگاهی، تسهیل دسترسی، مشارکت بین‌بخشی و سیاست‌گذاری مؤثر تدوین شد.

توصیه‌هایی برای سیاست‌گذاران و مدیران

بررسی شواهد علمی و نظرات خبرگان نشان داد که راه ارتقای سلامت روان زنان از مسیر اصلاح سبک زندگی آنان می‌گذرد. لازم به توضیح است که فعالیت فیزیکی کافی، تغذیه مناسب به خصوص مصرف میوه و سبزیجات تازه، اشتغال سالم، ارتقای مهارت‌های زنان به خصوص در حوزه مدیریت استرس، ارتباطات بین فردی، مشارکت اجتماعی، ارتباطات و رسانه‌های اجتماعی و ارتقای سلامت معنوی از مؤثرترین مواردی بودند که باید در سیاست‌ها و برنامه‌های سطوح مختلف مدنظر قرار گیرند. بر این اساس راهبردهای کلیدی در چهار محور سیاستی اصلی تنظیم شده‌اند که در جدول ۱ آورده شده است.

در ادامه راهکارهای به دست آمده در حوزه‌های راهبردی به تفکیک هر محور سیاستی فهرست شده است.

محور اول: توانمندسازی روانی و اجتماعی زنان

۱. آموزش‌های مهارت‌محور زنان در زمینه مهارت‌های زندگی و سبک زندگی سالم مبتنی بر فرهنگ ایرانی- اسلامی با بهره‌گیری از شیوه‌های نوین آموزشی و فناوری اطلاعات

- تولید محتوای چندرسانه‌ای آموزشی مبتنی بر نیازهای گروه‌های مختلف زنان جامعه بر حسب سن، وضعیت تحصیل، اشتغال، دسترسی و دیگر موارد

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

جدول ۱. راهبردهای کلیدی ارتقای سلامت روان زنان از طریق اصلاح سبک زندگی

محور سیاستی	هدف کلیدی	حوزه‌های راهبردی
توانمندسازی روانی ـ اجتماعی زنان	تقویت تاب‌آوری روانی، مهارت‌های ارتباطی و حس خودکارآمدی در زنان	آموزش مهارت زندگی، حمایت اجتماعی، نقش مثبت رسانه، حمایت در محیط کار
اصلاح سبک زندگی و تقویت رفتارهای سلامت‌محور	ترویج رفتارهای سلامت‌محور مؤثر بر روان	فعالیت فیزیکی، تغذیه سالم، آرام‌سازی ذهن
اصلاح ساختارهای قانونی و محیطی	رفع موانع فرهنگی، اجتماعی و زیرساختی در سبک زندگی سالم	قوانین حامی ورزش و سلامت، دسترسی به خدمات، عدالت در تغذیه، عدالت جنسیتی
تقویت هویت، معنویت و فرهنگ	بهره‌گیری از منابع فرهنگی- معنوی برای ارتقاء سلامت روان	برنامه‌های مذهبی، ترویج معنویت، محتواهای بومی دیجیتال

- برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی با استفاده از ظرفیت‌های محلی و ظرفیت‌های سکوهای برخط تعاملی (Interactive online platform)
- تولید فیلم و سریال هدفمند برای ترویج سبک زندگی سالم با استفاده از مثال‌ها و داستان‌های محلی

۲. تقویت حمایت اجتماعی

- ایجاد و توسعه شبکه‌های حمایتی متناسب به صورت برخط یا حضوری برای گروه‌های جمعیتی (شاغلین، زنان خانه‌دار و دیگر موارد)
- معرفی شبکه‌های اجتماعی مفید حضوری و مجازی
- ارائه برنامه‌های آموزش همتایان

۳. ترویج فرهنگ ارتباطی سالم در خانواده و جامعه

- آموزش مهارت‌های ارتباطی در خانواده و مقابله با خشونت خانگی و تبعیض جنسیتی
- ترویج الگوهای ارتباطی مثبت و مقابله با الگوها و هنجارهای جنسیتی آسیب‌زا مانند تقسیم ناعادلانه کار خانگی

۴. ترویج الگوهای مثبت در جامعه

- معرفی زنان موفق از طرق مختلف مانند تولید محتوا درباره الگوهای نقش مثبت

۵. توانمندسازی زنان در محیط‌های کاری و حرفه‌ای

- حمایت از حضور مؤثر زنان در محیط‌های کاری، همراه با مشاوره، آموزش و کاهش تبعیض‌ها
- ایجاد تعادل بین کار و زندگی

محور دوم: اصلاح سبک زندگی و تقویت رفتارهای سلامت‌محور

۱. فعالیت فیزیکی

- ترویج و حمایت از ورزش زنان در محیط‌های مختلف (خانه، مدرسه، پارک، محل کار)
- طراحی و ترویج استفاده از نرم‌افزارهای ورزشی و برنامه‌های انگیزشی

۲. آموزش فنون آرام‌سازی، مراقبه، یوگا و ترویج سلامت روان از طریق ابزارهای فناوری

- برگزاری کلاس‌های جمعی یوگا، آرام‌سازی و مراقبه در محلات
- تهیه محتواهای آموزشی مرتبط

۳. تغذیه سالم و ایمن

- تدوین گایدلاین‌های تغذیه‌ای بومی
- ترویج غذاهای سالم و محلی
- غنی‌سازی غذا با رویکرد پیشگیری از کمبودهای شایع
- ارتقای سواد تغذیه زنان با استفاده از شبکه‌های اجتماعی، فضای مجازی، هوش مصنوعی یا نرم‌افزارهای مختلف
- آموزش مراقبان بهداشت، دانش‌آموزان، دانشجویان
- آموزش و بازاریابی اجتماعی برای غذا و تغذیه سالم در محیط‌های کار

محور سوم: اصلاح ساختارهای حمایتی، قانونی و اجرایی

۱. رفع موانع فرهنگی و اجتماعی در زمینه فعالیت فیزیکی بانوان

- **تقویت نگرش مثبت به ورزش زنان**
- ایجاد شبکه‌های حمایتی همتایان از طریق آموزش در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی

۲. رفع موانع اجرایی و زیرساختی برای فعالیت فیزیکی بانوان

- افزایش دسترسی به فضاهای ورزشی امن و ویژه زنان
- ایجاد مشوق‌های مالی در جهت برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی ویژه زنان
- حمایت از ورزش در محیط‌های کاری و دانشگاهی

۳. افزایش حمایت‌های قانونی از ورزش و فعالیت فیزیکی بانوان

- بازنگری و ارتقای قوانین ترویج کننده فعالیت فیزیکی بانوان با تقویت همکاری بین بخشی
- افزایش حضور زنان در مدیریت ورزش کشور
- وضع قوانین برای تشویق ورزش در مدارس و محیط‌های کاری
- گنجاندن ورزش در برنامه‌های بهداشت روان

۴. بهبود دسترسی به خدمات مشاوره و روان‌شناسی

- توسعه خدمات سلامت روان با کیفیت هم به صورت برخط و هم حضوری
- حمایت بیمه‌ای مناسب از خدمات سلامت روان

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

- اطمینان از پاسخگویی جنسیتی، به طوری که زنان در زمان و مکان مناسب به اطلاعات و خدمات مورد نیاز دسترسی داشته باشند.
- کاهش انگ ناشی از دریافت خدمات مشاوره و روان‌شناسی در سطح جامعه

۵. ارتقای دسترسی عادلانه زنان و دختران به ویژه زنان باردار و شیرده به غذاهای ایمن، مقرون به صرفه و مغذی

- نظارت بر اجرای قوانین و مقررات موجود در زمینه رفع نیازهای تغذیه‌ای زنان و دختران
- تعهد و نظارت دولت در جهت تأمین مالی پایدار و انعطاف‌پذیر برای حمایت از تغذیه دختران و زنان
- حمایت دولت از سمن‌های فعال در زمینه امنیت غذایی و توانمندسازی آنها
- تقویت ارائه خدمات تغذیه‌ای در شبکه بهداشت و درمان با رویکرد ترویج غذاهای بومی و سالم
- استقرار نظام مراقبت تغذیه‌ای در جهت ارتقای ایمنی غذایی
- تدوین و اجرای گایدلاین‌های تغذیه‌ای ویژه زنان
- غنی‌سازی غذاها با محوریت کمبودهای تغذیه‌ای بومی در زنان براساس شواهد علمی

۶. حمایت تغذیه‌ای از زنان با نیازهای ویژه

- افزایش دسترسی اقتصادی زنان به مواد غذایی
- حمایت تغذیه‌ای از زنان زندانی، معلول و یا سالمند بستری در مراکز بهزیستی
- توسعه پوشش مکمل یاری برای گروه‌های در معرض خطر

محور چهارم: تقویت بنیان‌های معنوی، فرهنگی و هویتی

۱. تقویت باورهای دینی، معنوی و فرهنگی

- استفاده از منابع مذهبی و معنوی برای ارتقاء امید و سلامت روان
- برگزاری برنامه‌های دینی - معنوی و تولید محتوای فرهنگی سازگار با ارزش‌های جامعه
- ترویج زنان الگو با هویت فرهنگی ایرانی- اسلامی در رسانه‌ها
- تولید محتوای دیجیتال

نتیجه‌گیری و توصیه سیاستی

سلامت روان زنان، بنیان سلامت جامعه است. اولویت‌بخشی به سلامت روان زنان از مسیر ارتقای سبک زندگی، می‌تواند نقش مؤثری در بهبود سلامت عمومی، افزایش بهره‌وری اجتماعی و ارتقاء کیفیت زندگی خانواده‌ها ایفا کند. اجرای این سیاست‌ها نیازمند رویکردی چندبخشی، مشارکت فعال نهادهای مختلف و در نظر گرفتن ابعاد بومی، فرهنگی و اجتماعی جامعه ایران است. توصیه می‌شود چارچوبی ملی با مشارکت همه افراد سود بر برای اجرای هماهنگ این سیاست‌ها طراحی و پیاده‌سازی شود.

برای افزایش اثربخشی، لازم است یک دبیرخانه / کارگروه هماهنگی بین‌بخشی در وزارت بهداشت با شرکت نمایندگان تام‌الاختیار یا معاونت‌های مربوطه از دستگاه‌های مرتبط ایجاد شود.

تشکر و قدردانی

این مطالعه در قالب طرح پژوهشی و با حمایت فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران طراحی، مصوب و اجرا شده است (IR.AMS.REC.1401.013). نویسندگان بدینوسیله مراتب قدردانی و سپاس خود را از اعضای محترم کارگروه سلامت زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و نیز از کلیه صاحب‌نظرانی که با شرکت در مصاحبه‌ها، جلسات گروهی یا در تکمیل پرسشنامه‌ها ما را یاری کردند، ابراز می‌دارند.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافعی توسط نویسندگان بیان نشده است.

منابع

1. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet Psychiatry 2022; 9(2): 137-50.
2. Arias D, Saxena S, Verguet S. Quantifying the global burden of mental disorders and their economic value. eClinicalMedicine 2022; 54: 101675.
3. Taheri Mirghaed M, Abolghasem Gorji H, Panahi S. Prevalence of Psychiatric Disorders in Iran: A Systematic Review and Meta-analysis. Int J Prev Med 2020; 11: 21.
4. Ghalichi L, Shariat SV, Naserbakht M, Taban M, Abbasi-Kangevari M, Afrashteh F, et al. National and subnational burden of mental disorders in Iran (1990-2019): findings of the Global Burden of Disease 2019 study. The Lancet Global Health 2024; 12(12): e1984-e92.
5. Ahmadipour H, Kiarash G. Promoting Healthy Lifestyles for Women in Kerman, Iran: A Population-Based Study. Women's Health Bulletin 2016; 3(3): 1-4.
6. Firth J, Solmi M, Wootton RE, Vancampfort D, Schuch FB, Hoare E, et al. A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders 2020; 19(3): 360-80.
7. Sharma I, Marwale AV, Sidana R, Gupta ID. Lifestyle modification for mental health and well-being. Indian journal of psychiatry 2024; 66(3): 219-34.
8. Goodwin PY, Garrett DA, Galal OJIJoGH, Disparities H. Women and family health: The role of mothers in promoting family and child health 2005; 4(1): 30-42.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]

9. Im Y, Kim DHJJoC, Studies F. Family Management Style and psychosocial health of children with chronic conditions 2021; 30: 483-92.
10. Varkey P, Mbbs, Kureshi S, Lesnick T. Empowerment of women and its association with the health of the community. J Womens Health (Larchmt) 2010 ; 19(1): 71-6.

Policy Brief

Improving Women's Mental Health Through Lifestyle Changes

Fatemeh Rajabi[1], Narges Tabrizchi[2], Parvin Mirmiran[3], Nina Loori[4], Narges Rostamigooran*[5]

1. Associate Professor of Community Medicine, Community Based Participatory Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
2. Associate Professor, Community Medicine. Academy of Medical Sciences of I.R Iran, Tehran, Iran.
3. Professor of Nutrition, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
4. Master of Business Management, Community Based Participatory Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
5. ⁎**Corresponding Author:** Associate Professor of Community Medicine, Secretariat of the Supreme Council for Health and Food Security, Ministry of Health and Medical Education, Community Based Participatory Research Center, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, rostamigooran@gmail.com

Abstract

Mental health disorders, particularly among women, are one of the major public health challenges in Iran, imposing a considerable burden on individual, and social well-being. The increasing prevalence of mental disorders over the past three decades (especially among women) highlights an urgent need for attention to this issue. Promoting lifestyle modification among women, as one of the most effective approaches for the prevention and management of mental health disorders, can contribute significantly to improving women's mental well-being and, ultimately, enhancing community health.

This policy brief emphasizes the design of multisectoral interventions across four key dimensions: social and psychosocial empowerment of women, lifestyle modification and reinforcement of health-promoting behaviors, reform of legal and environmental structures, and strengthening of identity, spirituality, and cultural values. Various strategies, such as life skills training, promoting physical activity, improving nutrition, and establishing supportive networks for women, are incorporated into these policies. Furthermore, integrating local, cultural, and spiritual capacities into policymaking can play a crucial role in enhancing women's psychological resilience.

Implementation of these policies requires a coordinated, participatory, and multisectoral approach involving all relevant stakeholders, including ministries and related institutions. The key recommendations of this policy brief are establishing an intersectoral collaboration secretariat in Ministry of Health and Medical Education and developing a national framework for the implementation of this program.

Keywords: Iran, Life Style, Mental health, Women

Please cite this article as:
Rajabi F, Tabrizchi N, Mirmiran P, Loori N, Rostamigooran N. Improving Women's Mental Health Through Lifestyle Changes. Iran J Cult Health Promot 2026; 9(4): 390-394.

Copyright: © 2026 Iranian Journal of Culture and Health Promotion. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-22]