Депресия при жените:
4 НЕЩА, КОИТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ

Чувството на тъга е нормална реакция при трудни моменти в живота. Депресията е различна - това е разстройство на настроението, което може да повлияе на това как човек се чувства, мисли и действа. Прочетете този информационен лист, за да научите за депресията при жените и начините за получаване на помощ.

Депресията е медицинско състояние.

Депресията е често срещано, но сериозно разстройство на настроението. Изследванията показват, че депресията се причинява от комбинация от генетични, биологични, екологични и психологически фактори.

Всички хора могат да се чувстват депресирани, но разстройството е особено често при жените поради уникалните им биологични, хормонални и социални преживявания.

Депресията не е предизвикана от нещо, което една жена е направила или не е направила, и не е нещо, от което тя може просто да „се отърси“. Повечето жени имат нужда от лечение, за да се почувстват по-добре.

Депресията има признаци и симптоми, които трябва да се наблюдават.

Тъгата е само една част от депресията. Други често срещани симптоми включват:

- Безпокойство или раздразнителност
- Чувства на безнадеждност, ниска стойност или безпомощност
- Загуба на интерес или удоволствие от хобита и дейности
- Умора, липса на енергия или чувство на забавяне
- Трудности с концентрацията, паметта или вземането на решения
- Промени в съня или апетита
- Физически болки, които нямат ясна физическа причина
- Мисли за смърт или самоубийство, или опити за самоубийство

Тези симптоми могат да затруднят мисленето, работата, съня, ученето, храненето и

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

наслаждаването на живота. Говорете с медицински специалист, ако изпитвате симптомите по-голямата част от деня, почти всеки ден, поне 2 седмици. Депресията не изглежда еднакво при всички; някои жени може да имат много симптоми, а други - само няколко.

Някои видове **депресия** са уникални за жените.

Определени видове депресия се появяват в специфични етапи от живота на жената. Бременността, следродилният период, менструалният цикъл и перименопаузата са свързани с физически и хормонални промени, които могат да предизвикат депресивен епизод при някои жени.

- **Пременструалното дисфорично разстройство** е по-интензивна форма на предменструален синдром (ПМС), която се проявява в седмиците преди менструацията. Разстройството причинява силни симптоми като потиснато настроение, гняв или раздразнителност, суицидни мисли, промени в апетита, подуване, чувствителност в гърдите и болки в ставите или мускулите.
- **Перинаталната депресия** се появява по време на бременност или след раждането. Това е повече от „бебешкия блус“, който много нови майки изпитват след раждането. Жените с перинатална депресия изпитват силна тъга, безпокойство и умора, които могат да затруднят ежедневните задачи, включително грижата за себе си или за други. Научете повече за перинаталната депресия на www.nimh.nih.gov/perinataldepression.
- **Перименопаузалната депресия** засяга някои жени по време на прехода към менопаузата. Докато необичайните периоди, проблемите със съня, промяната в настроението и горещите вълни са чести по време на менопаузата, по-силни чувства на раздразнителност, безпокойство, тъга или загуба на удоволствие могат да бъдат признаци на депресия.

Можете да получите помощ за **депресията**.

Дори най-тежката депресия може да бъде лекувана. Често използваните лечения включват антидепресанти, разговорна терапия (виртуална или присъствена) или комбинация от медикаменти и терапия.

Няма „универсално“ лечение. Може да се наложи проба и грешка, за да се намери най-подходящото за вас. Медицинският специалист може да обясни различните опции и да ви помогне да изберете най-доброто лечение според вашите симптоми. С помощта можете да се почувствате по-добре.

За повече информация за лечението на депресия посетете **www.nimh.nih.gov/depression**.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.