افسردگی در زنان:

۴ چیزی که باید بدانید

غمگین بودن یک واکنش طبیعی به مشکلات زندگی است. افسردگی متفاوت است — این یک اختلال خلقی است که می‌تواند بر احساسات، افکار و رفتار فرد تأثیر بگذارد. این برگه اطلاعاتی را بخوانید تا درباره افسردگی در زنان و راه‌های کمک گرفتن بیشتر بدانید.

افسردگی یک بیماری پزشکی است.

افسردگی یک اختلال خلقی شایع اما جدی است. تحقیقات نشان می‌دهند که افسردگی ناشی از ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، محیطی و روان شناختی است.

همه افراد می‌توانند احساس افسردگی داشته باشند، اما این اختلال به‌ویژه در میان زنان به دلیل تجربیات بیولوژیکی، هورمونی و اجتماعی منحصر به فرد، شایع تر است.

افسردگی به خاطر کاری که یک زن انجام داده یا نداده ایجاد نمی‌شود، و چیزی نیست که بتوان به سادگی از آن "بیرون آمد". اکثر زنان برای بهتر شدن به درمان نیاز دارند.

نشانه‌های افسردگی و علائمی که باید مراقب آن‌ها بود.

غم تنها بخشی از افسردگی است. سایر علائم رایج عبارتند از:

- اضطراب یا تحریک پذیری
- احساس ناامیدی، بی‌ارزشی، یا درماندگی
- از دست دادن علاقه یا لذت از سرگرمی‌ها و فعالیت‌ها
- خستگی، کمبود انرژی، یا احساس کندی
- مشکل در تمرکز، به‌خاطر سپردن، یا تصمیم گیری
- تغییرات در خواب یا اشتها
- دردها یا دردهای جسمی که علت جسمی مشخصی ندارند
- افکار مربوط به مرگ یا خودکشی یا اقدام به خودکشی

این علائم می‌توانند فکر کردن، کار کردن، خوابیدن، مطالعه، غذا خوردن و لذت بردن از زندگی را دشوار کنند. اگر این علائم را بیشتر روز، تقریباً هر روز، به مدت حداقل ۲ هفته تجربه می‌کنید، با یک پزشک یا پرستار صحبت کنید. افسردگی برای همه یکسان نیست؛ برخی زنان

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.

ممکن است علائم زیادی را تجربه کنند، و برخی دیگر ممکن است تنها چند مورد را تجربه کنند.

برخی انواع افسردگی منحصر به زنان است.

برخی انواع افسردگی در مراحل خاصی از زندگی یک زن رخ می‌دهند. بارداری، دوره پس از زایمان، عادت ماهیانه، و دوره پیش از یائسگی با تغییرات جسمی و هورمونی مرتبط هستند که می‌توانند در برخی زنان یک دوره افسردگی را آغاز کنند.

- اختلال دیسفوریک پیش قاعدگی شکل شدیدتری از سندرم پیش از قاعدگی یا PMS است که در هفته‌های قبل از قاعدگی رخ می‌دهد. این اختلال علائم شدیدی ایجاد می‌کند، مانند خلق افسرده، خشم یا تحریک پذیری، افکار خودکشی، تغییرات اشتها، نفخ، حساسیت پستان، و درد مفاصل یا عضلات.

- افسردگی پیرامون زایمان در دوران بارداری یا پس از زایمان رخ می‌دهد. این بیشتر از "غم نوزاد" است که بسیاری از مادران تازه پس از زایمان تجربه می‌کنند. زنان مبتلا به افسردگی پیرامون زایمان احساس غم شدید، اضطراب و خستگی می‌کنند که ممکن است انجام وظایف روزانه، از جمله مراقبت از خود یا دیگران، را دشوار کند. اطلاعات بیشتر درباره افسردگی پیرامون زایمان را در www.nimh.nih.gov/perinataldepression بیابید.

- افسردگی پیش از یائسگی برخی زنان را در دوران گذار به یائسگی تحت تأثیر قرار می‌دهد. در حالی که قاعدگی‌های نامنظم، مشکلات خواب، نوسانات خلقی و گرگرفتگی در دوران گذار به یائسگی رایج هستند، احساسات شدیدتر تحریک‌پذیری، اضطراب، غم، یا از دست دادن لذت ممکن است نشانه‌های افسردگی باشند.

می‌توانید برای افسردگی کمک بگیرید.

حتی شدیدترین افسردگی نیز قابل درمان است. درمان‌های رایج شامل داروهای ضد افسردگی، روان درمانی (مجازی یا حضوری)، یا ترکیبی از دارو و درمان هستند.

هیچ درمان "یکسان برای همه" وجود ندارد. ممکن است نیاز به آزمون و خطا باشد تا بهترین گزینه را برای خود بیابید. یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند گزینه‌های مختلف را توضیح دهد و به شما کمک کند بهترین درمان را بر اساس علائمتان انتخاب کنید. با کمک گرفتن، می‌توانید احساس بهتری داشته باشید.

برای اطلاعات بیشتر درباره درمان‌های افسردگی، از www.nimh.nih.gov/depression دیدن کنید.

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.