الاكتئاب لدى النساء

٤ أشياء يجب معرفتها

الشعور بالحزن أمر طبيعي في أوقات الحياة الصعبة، لكن الاكتئاب شيء مختلف. الاكتئاب هو اضطراب في المزاج يمكن أن يؤثر على طريقة شعور الشخص وتفكيره وتصرفه. اقرأ هذه النشرة لتتعرّف على الاكتئاب لدى النساء وكيفية الحصول على المساعدة

الاكتئاب حالة طبية

الاكتئاب هو اضطراب شائع لكنه خطير في المزاج .تشير الأبحاث إلى أن سببه مزيج من العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية والنفسية

جميع الأشخاص يمكن أن يشعروا بالاكتئاب، لكن النساء معرضات له أكثر بسبب تجاربهن البيولوجية والهرمونية والاجتماعية الفريدة

الاكتئاب لا يحدث بسبب شيء فعلته المرأة أو لم تفعله، وليس شيئًا يمكنها "التخلص منه "بقوة الإرادة فقط .معظم النساء يحتجن إلى علاج للشعور بالتحسن

للاكتئاب علامات وأعراض يجب الانتباه لها

الحزن ليس سوى جزء واحد من الاكتئاب. من الأعراض الشائعة الأخرى

- القلق أو التهيج
- الشعور باليأس أو انعدام القيمة أو العجز
- فقدان الاهتمام أو المتعة بالهوايات والأنشطة
- التعب، نقص الطاقة، أو الشعور بالبطء
- صعوبة في التركيز أو التذكّر أو اتخاذ القرارات
- تغيّرات في النوم أو الشهية
- آلام جسدية لا تفسير جسدي واضح لها
- أفكار عن الموت أو الانتحار أو محاولات انتحار

هذه الأعراض قد تجعل من الصعب التفكير، أو العمل، أو النوم، أو الدراسة، أو تناول الطعام، أو الاستمتاع بالحياة
تحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا استمرت هذه الأعراض معظم اليوم، تقريبًا كل يوم، لمدة أسبوعين أو أكثر

الاكتئاب لا يبدو بنفس الشكل لدى الجميع؛ بعض النساء تظهر لديهن أعراض كثيرة، وأخريات قد يعانين من أعراض قليلة فقط

تمت الترجمة عن المعهد الوطني للصحة النفسية (2024). المعلومات في هذا المنشور ضمن الملكية العامة ويمكن استخدامها أو إعادة نسخها بدون إذن

بعض أنواع **الاكتئاب** خاصة بالنساء

هناك أنواع معينة من الاكتئاب تحدث في مراحل معينة من حياة المرأة، مثل الحمل، وفترة ما بعد الولادة، والدورة الشهرية، وما قبل انقطاع الطمث. التغيرات الجسدية والهرمونية في هذه الفترات يمكن أن تسبّب نوبات اكتئاب لدى بعض النساء

- **اضطراب ما قبل الحيض الاكتئابي (PMDD)**
  ويحدث في الأسابيع التي تسبق الحيض. تشمل الأعراض ،(PMS(وهو شكل أكثر شدة من متلازمة ما قبل الحيض
  .مزاج مكتئب، الغضب أو التهيج، أفكار انتحارية، تغيّرات في الشهية، الانتفاخ، ألم في الثديين، وآلام في المفاصل أو العضلات
- **الاكتئاب في فترة الحمل وما بعد الولادة**
  .يحدث أثناء الحمل أو بعد الولادة. وهو أكثر من مجرد "كآبة ما بعد الولادة". النساء المصابات يشعرن بحزن وقلق وتعب شديد
  .قد يصعب عليهن أداء المهام اليومية، بما في ذلك رعاية أنفسهن أو أطفالهن
  www.nimh.nih.gov/perinataldepression للمزيد من المعلومات
- **اكتئاب ما قبل انقطاع الطمث**
  يؤثر على بعض النساء أثناء الانتقال إلى سن اليأس. تشمل الأعراض الشائعة: عدم انتظام الدورة، مشاكل النوم، تقلبات المزاج، الهبات الساخنة. لكن القلق الشديد، الحزن، أو فقدان المتعة قد تكون علامات على الاكتئاب

يمكنك الحصول على **المساعدة**

حتى أكثر حالات الاكتئاب شدة يمكن علاجها. تشمل العلاجات الشائعة

- الأدوية المضادة للاكتئاب
- العلاج بالكلام (سواء حضوريًا أو عبر الإنترنت)
- أو مزيج من العلاجين

لا يوجد علاج واحد مناسب للجميع. قد تحتاجين لتجربة عدة خيارات قبل العثور على ما يناسبك. مقدم الرعاية الصحية يمكنه مساعدتك في اختيار الأنسب بناءً على الأعراض. مع الدعم المناسب، يمكنك أن تشعري بتحسّن

www.nimh.nih.gov/depression للمزيد عن العلاجات

تمت الترجمة عن المعهد الوطني للصحة النفسية (2024). المعلومات في هذا المنشور ضمن الملكية العامة ويمكن استخدامها أو إعادة نسخها بدون إذن