女性抑郁症:
需要了解的 4 件事

感到悲伤是生活中遇到困难时的正常反应。抑郁症则不同---它是一种情绪障碍，会影响一个人的感受、思维和行为。阅读这份情况说明书，了解女性抑郁症以及如何获得帮助。

抑郁症是一种疾病。

抑郁症是一种常见但严重的情绪障碍。研究表明，抑郁症是由遗传、生物、环境和心理因素共同造成的。

所有人都可能感到抑郁，但由于独特的生物、荷尔蒙和社会经历，这种疾病在女性中尤其常见。

抑郁症并非由女性做过或没做过的任何事情引起，也不是她可以立即摆脱的。大多数女性需要接受治疗才能好转。

抑郁症有一些迹象和症状需要注意。

悲伤只是抑郁症的一部分。其他常见症状包括：

- 焦虑或易怒
- 感到绝望、无价值或无助
- 对爱好和活动失去兴趣或乐趣
- 疲劳、精力不足或感觉迟缓
- 难以集中注意力、记忆力或做出决定
- 睡眠或食欲改变
- 不明原因的身体疼痛
- 有死亡、自杀或试图自杀的思想

这些症状会使您难以思考、工作、睡眠、学习、进食和享受生活。如果您几乎每天都出现这些症状，并且持续至少两周，请咨询医疗保健提供者。抑郁症在每个人身上的表现都不一样；有些女性可能会出现多种症状，而另一些女性可能只出现几种症状。

译自美国国家心理健康研究所（National Institute of Mental Health, 2024）。本出版物所含信息属于公共领域，可在无需许可的情况下转载或复制。

某些类型的**抑郁症**是女性独有的。

某些类型的抑郁症会在女性生命的特定阶段发生。怀孕、产后、月经周期和围绝经期都与生理和激素变化有关，这些变化可能导致部分女性出现抑郁发作。

- **经前烦躁症**是经前综合征（PMS）的一种更严重的表现，发生在月经前几周。这种疾病会导致严重的症状，例如情绪低落、易怒或易怒、有自杀倾向、食欲改变、腹胀、乳房胀痛以及关节或肌肉疼痛。
- **围产期抑郁症**发生在怀孕期间或分娩后。它不仅仅是许多新妈妈产后经历的情绪低落状态。患有围产期抑郁症的女性会感到极度悲伤、焦虑和疲劳，这可能会使她们难以完成日常任务，照顾自己或他人。了解更多关于围产期抑郁症的信息，请访问 **www.nimh.nih.gov/perinataldepression**。
- **围绝经期抑郁症**会影响一些正处于更年期过渡期的女性。虽然月经不调、睡眠问题、情绪波动和潮热在更年期过渡期很常见，但更极端的易怒、焦虑、悲伤或失去乐趣等情绪也可能是抑郁症的征兆。

您可以获得**抑郁症**方面的帮助。

即使是最严重的抑郁症也可以治疗。常见的治疗方法包括抗抑郁药物治疗、谈话治疗（线上或线下），以及药物和心理治疗相结合。

没有“一刀切”的治疗方法。您可能需要反复尝试才能找到最适合您的方法。医疗保健提供者可以解释不同的选择，并根据您的症状帮助您选择最佳治疗方法。在医生的帮助下，您会感觉好一些。

有关抑郁症治疗的更多信息，请访问 **www.nimh.nih.gov/depression**。

译自美国国家心理健康研究所(National Institute of Mental Health, 2024)。本出版物所含信息属于公共领域，可在无需许可的情况下转载或复制。