

په بنځو کې خپګان

4 کلیدي نقطو باندې باید پوه شئ



د دماغي روغتیا ملي انستیتیوت څخه

د غم احساس په ژوند کې د سختو وختونو طبیعي غبرګون دی. خو خپګان یو جلا شئ دی؛ دا د مزاج اختلال دی چې کولی شي د یو شخص مزاج، فکر او چلند باندې اغیزه وکړي. په بنځو کې د خپګان او د مرستې د ترلاسه کولو څرنگوالي په اړه د زده کړې لپاره دا معلوماتي پاڼه ولولئ.

خپګان نښې او نښانې لري چې تاسو باید ورته پاملرنه وکړئ.

خپګان یو ناروغي ده.

خپګان یو عام او د مزاج جدي اختلال دی. څیړنې نښې چې خپګان د جنتیکي، بیولوژیکي، چاپیریالي او رواني عواملو د ترکیب له امله رامنځته کیږي.

هر څوک کولی شي خپګان تجربه کړي، مګر دا اختلال په ځانګړې توګه په میرمنو کې د دوی د ځانګړې بیولوژیکي، هورمونونو او ټولنیزو تجربو له امله عام دی.

خپګان د هغه څه له امله نه رامینځته کیږي چې میرمنو کړي یا یې نه دي کړي، او دا داسې یو څه نه دي چې هغه نشي کولی له دې څخه ووځي. ډیری میرمنې د ښه کیدو لپاره درملنې ته اړتیا لري.

غم د خپګان یوازې یوه برخه ده. نورې عامې نښې نښانې عبارت دي له:

- اندېښنه او غوسه
- د نا امیدۍ، بې ارزښتۍ، یا بې کارۍ احساس
- د خوښې کارونو او فعالیتونو کې د علاقې یا خوند کموالی
- ستړیا، کمه انرژي، یا د سستی احساس
- په تمرکز، یاد، یا پریکړې نیولو کې مشکل
- په خوب او اشتها کې بدلون
- درد یا جسمي درد چې هیڅ څرګند فزیکي لامل نلري
- د مرګ یا ځان وژنې فکرونه یا د ځان وژنې هڅې

دا نښې کولی شي د فکر کولو، کار کولو، خوب کولو، مطالعې، خورلو او ژوند څخه خوند اخیستلو وړتیا کمه کړي. که تاسو دا نښې نږدې هره ورځ له 2 اونیو څخه ډیر وخت لپاره تجربه کوئ، له یو روغتیایي متخصص سره مشوره وکړئ. خپګان د هر چا لپاره یو شان نه دی؛ ځینې ښځې ممکن ډیری نښې تجربه کړي، پداسې حال کې چې نورې ممکن یوازې یو څو نښې تجربه کړي.



خپل روغتیایي متخصص سره ښه اړیکه کولی شي ستاسو پاملرنه لا ښه کړي. د دماغي روغتیا ملي انستیتیوت (NIMH) د مرستې ترلاسه کولو، د روغتیایي متخصص موندلو، او درملنې ته د لاسرسۍ لارې چارې په دې www.nimh.nih.gov/findhelp ویب پاڼه کې وړاندې کوي. ستاسو د روغتیایي لیدنې د چمتووالي او له هغې څخه خورا ډیرې استفادې لپاره، دې www.nimh.nih.gov/talkingtips ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ.

که تاسو یا یو څوک چې تاسو یې پیژنئ او له دې ستونزو سره مبارزه کوي یا د ځان وژنې فکرونه لری، 988 ته زنگ ووهئ یا ورته پیغام پریردئ او یا دلته 988lifeline.org مستقیم پیغام ولیرئ. د ژوند ګواښونکي حالتونو کې، 911 ته زنگ ووهئ..

د خپگان ځینې ډولونه په پنځو کې ځانګړي دي.

د خپگان ځینې ډولونه د پنځو د ژوند په ځینو پړاوونو کې واقع کېږي. امیندواری، د زیږون وروسته دوره، میاشتنۍ دوره، او عمر د فزیکي او هورمونونو بدلونونو سره تړاو لري چې کیدای شي په ځینو میرمنو کې د خپگان د حملې لامل شي.

• د حیض څخه دمخه خپگان اختلال

دا د حیض څخه دمخه د (PMS) سندروم یو ډیر شدید شکل دی چې د حیض څخه مخکې اونیو کې پېښېږي. دا ناروغي د سختو نښو لامل ګرځي لکه خپگان، غوسه یا عصبي کیدل، د ځان وژني فکرونه، په اشتهای کې بدلون، پرسوب، د سینې نرموالی، او د عضلاتو درد.

• د زیږون خپگان (Perinatal Depression) دا د امیندواری

پرمهال یا د زیږون وروسته پېښېږي. دا د "ماشوم بلوز" څخه ډیر دی چې ځینې نوې میندې د زیږون وروسته تجربه کوي. هغه میرمنې چې د زیږون خپگان لري، شدید غم، اندېښنې او ستریا تجربه کوي، کوم چې ممکن د ورځني کارونو ترسره کول ستونزمن کړي، په شمول د ځان او نورو ساتنه. د زیږون خپگان په اړه نور معلومات په

www.nimh.nih.gov/perinataldepression ویب پاڼه کې

زده کړئ.

• د زوړ عمر خپگان (Perimenopausal Depression) ځینې

بڼې د زوړ عمر ته د لیرد په وخت کې له دې څخه رنځ وړي. پداسې حال کې چې غیر منظم حیض، د خوب ستونزې، د مزاج بدلون، او ګرمې چمکونه په زاړه عمر کې معمول دي. غوسه، اندېښنه، غم، یا د خوبۍ له لاسه ورکولو ډیر شدید احساسات ممکن د دې خپگان نښې وي.

تاسو کولی شئ د خپگان لپاره مرسته ترلاسه کړئ.

حتی د خپگان ترټولو سختې قضیې درملنه هم کیدی شي. په عامو درملنو کې د فشار ضد درمل، د خبرو درملنه (مجازی یا مخامخ)، یا د درملو او درملني ترکیب شامل دي.

د درملني لپاره هیڅ ډول "د ټولو لپاره یو اندازه" چلند شتون نلري. دا ممکن یو څه ارزونو او تیروتنو وروسته معلومه شي چې کوم یو ستاسو لپاره غوره کار کوي. روغتیایي متخصص کولی شي مختلف انتخابونه تشریح کړي او ستاسو سره ستاسو د نښو پراساس غوره درملنه کې مرسته وکړي. د مرستې سره، تاسو کولی شئ ښه شئ..

د خپگان د درملني په اړه د نورو معلوماتو لپاره، له لاندې ویب پاڼې

www.nimh.nih.gov/depression څخه لیدنه وکړئ.

اضافي سرچینې

لاندې ادارې په پنځو کې د خپگان په اړه نور معلومات لري:

• خپگان (د پنځو د روغتیا څانګه)

www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression

• د پنځو تر منځ خپگان (د ناروغيو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه)

www.cdc.gov/reproductivehealth/depression

• بڼې او خپگان (د متحده ایالاتو د خوړو او درملو اداره)

www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression

د مادې ناوړه ګټه اخیستنې او دماغي روغتیا خدماتو اداره ستاسو په سیمه کې د رواني روغتیا خدماتو موندلو لپاره آنلاین سرچینه <https://findtreatment.gov> وړاندې کوي.



بیا چاپونکي

په دې څېړنه کې معلومات په عامه ډومین کې دي او کیدای شي د اجازې پرته بیا وکارول شي یا کاپي شي. په هر حال، تاسو نه شئ کولی عکسونه بیا وکاروئ یا کاپي کړئ. مهرباني وکړئ د سرچینې په توګه د دماغي روغتیا ملي انسټیټیوټ د مرجع په توګه وکاروئ. زموږ د کاپي حق پالیسي په اړه د نورو معلوماتو لپاره، له دې www.nimh.nih.gov/copyright ویب پاڼې څخه لیدنه وکړئ.



NIH National Institute of Mental Health

NIH د څېړولو شمیره
23-MH-4779
بیا وکتل شو 2023

www.nimh.nih.gov

اړیکه: nimhinfo@nih.gov

NIMH په ټولنیزو رسنیو کې تعقیب کړئ @NIMHgov

