

# Депрессия у женщин:

## 4 ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ



От НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Чувство грусти — это нормальная реакция на трудные времена в жизни. Депрессия отличается — это расстройство настроения, которое может повлиять на то, как человек чувствует себя, думает и действует. Ознакомившись с этим информационным бюллетенем, вы узнаете о депрессии у женщин и способах получения помощи.

### Депрессия — это заболевание.

Депрессия — распространенное, но серьезное расстройство настроения. Исследования показывают, что депрессия вызвана комбинацией генетических, биологических, экологических и психологических факторов.

Все люди могут чувствовать себя подавленными, но это расстройство особенно распространено среди женщин из-за уникального биологического, гормонального и социального опыта.

Депрессия не вызвана тем, что женщина сделала или не сделала, и это не то состояние, из которого можно просто выйти. Большинство женщин нуждаются в лечении, чтобы почувствовать себя лучше.



### Депрессия имеет признаки и симптомы, на которые нужно обратить внимание.

Печаль — это только часть депрессии. Другие распространенные симптомы:

- Тревожность или раздражительность
- Чувство безнадежности, бесполезности или беспомощности
- Потеря интереса или удовольствия от хобби или активной деятельности
- Усталость, упадок сил или чувство заторможенности
- Трудности с концентрацией внимания, запоминанием, принятием решений
- Изменения сна или аппетита
- Физические боли или боли, которые не имеют четкой физической причины
- Мысли о смерти или самоубийстве или попытки самоубийства

Эти симптомы могут мешать думать, работать, спать, учиться, есть и наслаждаться жизнью. Поговорите с врачом, если вы испытываете симптомы большую часть дня, почти каждый день, в течение не менее 2 недель. Депрессия не выглядит одинаково для всех; некоторые женщины могут испытывать много симптомов, а другие могут испытывать только несколько.

Плодотворное общение с врачом может улучшить ваше излечение. Национальный институт психического здоровья (NIMH) предоставляет способы получить помощь, найти врача и получить доступ к лечению на сайте [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp). Советы по подготовке к посещению врача и получению максимальной пользы от него можно найти на сайте [www.nimh.nih.gov/talkingtips](http://www.nimh.nih.gov/talkingtips).

Если вы или кто-то из ваших знакомых страдает или думает о самоубийстве, позвоните или отправьте текстовое сообщение «988» на номер телефона доверия, помощи и экстренного вызова служб **988** или пообщайтесь в чате по адресу [988lifeline.org](http://988lifeline.org). В ситуациях, угрожающих жизни, звоните по номеру **911**.

## Некоторые виды депрессии уникальны для женщин.

Некоторые виды депрессии возникают на определенных этапах жизни женщины. Беременность, послеродовой период, менструальный цикл и перименопауза связаны с физическими и гормональными изменениями, которые могут вызвать депрессивный эпизод у некоторых женщин.

- **Предменструальное дисфорическое расстройство** — это более интенсивная форма предменструального синдрома, или ПМС, которая возникает за несколько недель до менструации. Расстройство вызывает серьезные симптомы, такие как подавленное настроение, гнев или раздражительность, суицидальные мысли, изменения аппетита, вздутие живота, болезненность груди и боль в суставах или мышцах.
- **Перинатальная депрессия** возникает во время беременности или после родов. Это больше, чем просто «подавленное состояние после родов», которое испытывают многие новоиспеченные матери после родов. Женщины с перинатальной депрессией испытывают крайнюю грусть, беспокойство и усталость, которые могут затруднить выполнение повседневных задач, включая уход за собой или другими. Узнать больше о перинатальной депрессии можно на сайте [www.nimh.nih.gov/perinataldepression](http://www.nimh.nih.gov/perinataldepression).
- **Перименопаузальная депрессия** поражает некоторых женщин в период перехода к менопаузе. В то время как нерегулярные месячные, проблемы со сном, перепады настроения и приливы — это распространенные симптомы во время перехода к менопаузе, более сильные чувства раздражительности, тревоги, печали или потеря удовольствия могут быть признаками депрессии.



## Копирование

Информация, содержащаяся в этой публикации, находится в открытом доступе и может быть повторно использована или скопирована без получения разрешения. Тем не менее запрещается повторно использовать или копировать изображения. Просьба указывать Национальный институт психического здоровья в качестве источника. Ознакомьтесь с нашей политикой в отношении авторских прав, чтобы узнать больше о наших рекомендациях по повторному использованию контента NIMH на сайте [www.nimh.nih.gov/copyright](http://www.nimh.nih.gov/copyright).

## Вы можете получить помощь при депрессии.

Даже самая тяжелая депрессия поддается лечению. Общими методами лечения являются антидепрессанты, терапевтические беседы (виртуально или лично) или комбинация препаратов и терапии.

Не существует «универсального» подхода к лечению. Чтобы найти лучший вариант именно для вас, может потребоваться метод проб и ошибок. Врач может предложить различные варианты и помочь вам выбрать лучшее лечение, исходя из ваших симптомов. Получив помощь, вы можете почувствовать себя лучше.

Получить дополнительную информацию о лечении депрессии: [www.nimh.nih.gov/depression](http://www.nimh.nih.gov/depression).

## Дополнительные ресурсы

Следующие ведомства предоставляют больше информации о депрессии у женщин:

- Депрессия (Отдел охраны здоровья женщин) [www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression](http://www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression)
- Депрессия среди женщин (Центры по контролю и профилактике заболеваний) [www.cdc.gov/reproductivehealth/depression](http://www.cdc.gov/reproductivehealth/depression)
- Женщины и депрессия (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США) [www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression](http://www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression)

Управление службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств предоставляет онлайн-ресурс для поиска служб психиатрической помощи в вашем регионе по адресу <https://findtreatment.gov>.



**NIH** National Institute of Mental Health

Публикация NIH № 23-MH-4779

Редакция от 2023 г.

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

Напишите нам: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Подпишитесь на NIMH в соцсетях @NIMHgov

