

Nyongovu ya wanawake:

Vitu 4 ya kujua



Kutoka kwa TAASISI YA TAIFA ya AFYA YA AKILI

Unahisi huzuni ni hali ya kawaida kwa nyakati ngumu maishani. Unyongovu ni tofauti—ni ugonjwa wa huzuni unaoweza kuathiri jinsi mtu anavyohisi, kufikiri, na kutenda. Soma karatasi hii ili kujifunza kuhusu unyogovu kwa wanawake na njia za kupata usaidizi.

Unyogovu ni hali ya matibabu.

Unyogovu ni ugonjwa wa kawaida lakini hali mbaya ya huzuni. Utafiti unasema inasababishwa na mchanganyiko wa mambo ya kuzaliwa, kibayolojia, kimazingira na kisaikolojia.

Watu wote wanaweza kuhisi unyogovu, lakini ugonjwa huo ni wa kawaida kati ya wanawake kutokana na uzoefu wa kipekee wa kibaolojia, homoni, na kijamii.

Unyogovu hauletwi na kitu chochote ambacho mwanamke amefanya au hajafanya, na sio kitu ambacho anaweza "kujiondoa". Wanawake wengi wanahitaji matibabu ili kujisikia vizuri.



Nyongovu ina ishara jinsi ya kuona ishara.

Huzuni ni sehemu moja tu ya unyogovu. Dalili zingine ni pamoja na:

- Wasiwasi au kuwashwa
- Hisia za kukosa tumaini, kutokuwa na thamani, au kukosa na msaada
- Kupoteza hamu au furaha katika mambo ya kufurahisha na shughuli
- Uchovu, ukosefu wa nguvu, au hisia za kupungua
- Ugumu wa kuzingatia, kukumbuka, au kufanya maamuzi
- Mabadiliko ya usingizi au hamu ya kula
- Maumivu ya kimwili au maumivu ambayo hayana sababu ya kimwili
- Mawazo ya kifo au kujiua au majaribio ya kujiua

Dalili hizi zinafanya iwe vigumu kufikiri, kufanya kazi, kulala, kusoma, kula, na kufurahia maisha. Zungumza na mhudumu wa afya ikiwa unapata dalili siku nyingi, karibu kila siku, kwa angalau wiki 2. Unyogovu hauonekani sawa kwa kila mtu; baadhi ya wanawake wanaweza kupata dalili nyingi, na wengine wanaweza kupata chache tu.

Kuwasiliana vyema na mhudumu wa afya inaboresha utunzaji wako. NIMH hutoa njia za kupata usaidizi, kupata mhudumu wa afya, na kupata matibabu katika www.nimh.nih.gov/findhelp. Kwa vidokezo za kupata manufaa zaidi kutokana na ziara yako ya afya, tazama www.nimh.nih.gov/talkingtips.

Ikiwa wewe au mtu unayemjua anatatizika au ana mawazo ya kujiua, piga simu au tuma ujumbe kwa nambari ya 988 Suicide and Crisis Lifeline at **988** au chat **988lifeline.org**. Kwa hali ya kutishia maisha, piga **911**.

Aina fulani za nyogovu ni za kipekee kwa wanawake.

Aina fulani za unyogovu hutokea katika hatua za maisha ya mwanamke. Mimba, kipindi cha baada ya kuzaa, mzunguko wa hedhi, na kukoma kwa hedhi na mabadiliko ya kimwili na ya homoni ambayo huleta tukio la huzuni kwa baadhi ya wanawake.

- **Ugonjwa wa dysphoric kabla ya hedhi** ni aina ya ugonjwa wa kabla ya hedhi, au PMS, ambayo hutokea wiki kabla ya hedhi. Ugonjwa huo husababisha dalili kama hali ya huzuni, hasira au kuwashwa, mawazo ya kujiua, mabadiliko ya hamu ya kula, uvimbe, uchungu wa matiti, na maumivu ya viungo au misuli.
- **Unyogovu wa uzazi** hutokea wakati wa ujauzito au baada ya kujifungua. Ni zaidi ya uzoefu wa "mtoto wa bluu" mama wengi wachanga baada ya kuzaa. Wanawake walio na unyogovu wa kuzaa huhisi huzuni, wasiwasi, na uchovu ambao hufanya iwe vigumu kutekeleza majukumu ya kila siku, ikiwa ni pamoja na kujijali wao wenyewe au wengine. Jifunze zaidi kuhusu unyogovu wa uzazi kwenye www.nimh.nih.gov/perinataldepression.
- **Unyogovu wa kumaliza uzazi** huathiri wanawake wakati wa mpito hadi kukoma hedhi. Ingawa vipindi visivyo vya kawaida, matatizo ya kulala, mabadiliko ya hisia, na joto jingi ni mambo ya kawaida wakati wa kipindi cha kukoma hedhi, hisia za kuwashwa, wasiwasi, huzuni, au kupoteza furaha ni dalili za kushuka moyo.



Chapa upya

Maelezo katika chapisho hili yako katika kikoa cha umma na yanaweza kutumika tena au kunakiliwa bila ruhusa. Hata hivyo, huwezi kutumia tena au kunakili picha. Tafadhali taja Taasisi ya Kitaifa ya Afya ya Akili kama chanzo. Soma sera yetu ya hakimiliki ili kupata maelezo zaidi kuhusu miongozo yetu ya kutumia tena maudhui ya NIMH kwa www.nimh.nih.gov/copyright.

Unaweza zaidika kwa nyongovu.

Hata unyogovu mkali unaweza kutibiwa. Matibabu ya kawaida ni dawa za kupunguza mfadhaiko, tiba ya mazungumzo (ya kawaida au ya kibinafsi), au mchanganyiko wa dawa na tiba.

Hakuna "saizi moja-inafaa-yote" kwa matibabu. Inaweza kuchukua majaribio na hitilafu ili kupata iliyo bora kwako. Mtoa huduma wa afya anaweza kueleza chaguzi mbalimbali na kukusaidia kuchagua matibabu bora zaidi kulingana na dalili zako. Kwa msaada, unaweza kujisikia vizuri.

Kwa maelezo zaidi ya matibabu ya nyongovu, tembelea www.nimh.nih.gov/depression.

Tafuta Rasilimali zaidi

Mashirika yafuatayo yana habari zaidi juu ya unyogovu kwa wanawake:

- Depression (Office on Women's Health) www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression
- Depression Among Women (Centers for Disease Control and Prevention) www.cdc.gov/reproductivehealth/depression
- Women and Depression (U.S. Food and Drug Administration) www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression

Matumizi Mabaya ya Dawa na Huduma za Afya ya Akili hutoa nyenzo mtandaoni ya kutafuta huduma za afya ya akili katika eneo lako kwa <https://findtreatment.gov>.



NIH National Institute of Mental Health

