



الاكتئاب لدى السيدات: 4 أشياء يجب معرفتها

من المعهد الوطني للصحة العقلية

الشعور بالحزن هو رد فعل طبيعي للأوقات الصعبة التي نعيشها. ولكن، الاكتئاب مختلف - فهو اضطراب مزاجي يمكن أن يؤثر على شعور الشخص، وتفكيره، وتصرفه. اقرأ صحيفة الوقائع هذه لتتعرف على الاكتئاب لدى النساء وطرق الحصول على المساعدة.

للاكتئاب علامات وأعراض يجب البحث عنها.

الحزن هو جزء واحد فقط من الاكتئاب. تشمل الأعراض الشائعة الأخرى ما يلي:

- القلق أو الانفعالية
- الشعور بفقدان الأمل، أو انعدام القيمة، أو العجز
- فقدان الاهتمام، أو فقدان الشعور بالمتعة في ممارسة الهوايات والأنشطة
- التعب، أو نقص الطاقة، أو الشعور بالتباطؤ
- صعوبة في التركيز، أو التذكر، أو اتخاذ القرارات
- تغيرات في النوم أو الشهية
- الأوجاع الجسدية، أو الآلام التي ليس لها سبب جسدي واضح
- أفكار تتعلق بالموت، أو الانتحار، أو محاولات الانتحار.

هذه الأعراض يمكن أن تجعل من الصعب التفكير، والعمل، والنوم، والدراسة، وتناول الطعام، والاستمتاع بالحياة. تحدث مع أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من الأعراض معظم اليوم، أو كل يوم تقريباً، أو لمدة أسبوعين على الأقل. ليس للاكتئاب شكل واحد بالنسبة للجميع. قد تعاني بعض النساء من العديد من الأعراض، وقد تعاني أخريات من عدد قليل فقط.

الاكتئاب هو حالة طبية

الاكتئاب هو اضطراب مزاجي شائع ولكنه خطير. تشير الأبحاث إلى أن الاكتئاب ناتج عن مجموعة من العوامل الوراثية، والبيولوجية، والبيئية، والنفسية.

يمكن أن يشعر جميع الناس بالاكتئاب، لكن الاضطراب شائع بشكل خاص بين النساء بسبب التجارب البيولوجية، والهرمونية، والاجتماعية الفريدة التي يتعرضن لها.

لا يحدث الاكتئاب بسبب شيء ما فعلته المرأة أو لم تفعله، وهو ليس شيئاً يمكنها "الخروج" منه بكل بساطة. تحتاج معظم النساء إلى الخضوع للعلاج ليشعرن بتحسن.



يمكن أن يؤدي التواصل الجيد مع مقدم الرعاية الصحية إلى تحسين مستوى الرعاية الصحية التي تحصل عليها. يوفر المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) طرقاً للحصول على المساعدة، والوصول إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية، وتلقي العلاج، من خلال www.nimh.nih.gov/findhelp. للحصول على نصائح حول الاستعداد لزيارتك للرعاية الصحية وتحقيق أقصى استفادة منها، راجع www.nimh.nih.gov/talkingtips.

إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تعرفه، أو كان لديكم أفكار انتحارية؛ فالرجاء الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى خط مكافحة الانتحار على رقم 988، أو الدردشة من خلال الموقع الإلكتروني على 988lifeline.org. في المواقف التي تهدد الحياة، اتصل برقم 911.

هناك أنواع معينة من الاكتئاب تختص بها النساء.

يمكنك الحصول على المساعدة للتخلص من الاكتئاب.

حتى الاكتئاب الشديد يمكن علاجه. العلاجات الشائعة هي الأدوية المضادة للاكتئاب، والعلاج بالكلام (بصورة افتراضية أو صورة شخصية)، أو مزيجًا من الأدوية والعلاج. لا يوجد علاج واحد مناسب للجميع. قد يستغرق الأمر فترة من التجربة والخطأ للعثور على العلاج الأفضل لك. يمكن لمقدم الرعاية الصحية شرح الخيارات المختلفة، ومساعدتك في اختيار أفضل علاج بناءً على أعراضك. مع تلقي المساعدة؛ فإنه سيمكنك أن تشعر بتحسن. لمزيد من المعلومات حول علاجات الاكتئاب؛ قم بزيارة

www.nimh.nih.gov/depression

تحدث أنواع معينة من الاكتئاب في مراحل محددة من حياة المرأة. يرتبط الحمل وفترة ما بعد الولادة والدورة الشهرية، وفترة ما قبل انقطاع الطمث بالتغيرات الجسدية والهرمونية التي يمكن أن تؤدي إلى نوبة اكتئاب لدى بعض النساء.

• **الاضطراب المزعج السابق للحيض** هو شكل أكثر شدة من متلازمة ما قبل الحيض، أو PMS، التي تحدث في الأسابيع التي تسبق الحيض. يسبب الاضطراب أعراضًا حادة، مثل المزاج المكتئب، والغضب أو الانفعالية، والأفكار الانتحارية، وتغيرات الشهية، والانتفاخ، وإيلام الثدي، وآلام المفاصل أو العضلات.

• يحدث **اكتئاب فترة ما قبل الولادة** أثناء الحمل أو بعد الولادة. و يتعدى كونه مجرد "كآبة نفاسية" تواجهها العديد من الأمهات الجدد بعد الولادة. تشعر النساء المصابات باكتئاب فترة ما قبل الولادة بالحزن الشديد، والقلق، والتعب، مما يجعل من الصعب القيام بالمهام اليومية، بما في ذلك رعاية أنفسهن أو الآخرين. تعرف على المزيد من المعلومات عن اكتئاب فترة ما قبل الولادة من خلال:

www.nimh.nih.gov/perinataldepression

• يؤثر **اكتئاب فترة انقطاع الطمث** على بعض النساء أثناء الانتقال إلى مرحلة انقطاع الطمث. بينما الفترات غير الطبيعية، ومشاكل النوم، وتقلب المزاج، والتهبات الساخنة، كلها شائعة أثناء انتقال إلى مرحلة انقطاع الطمث، فإن المشاعر الأكثر تطرفًا من الانفعالية، أو القلق، أو الحزن، أو فقدان المتعة، قد تكون علامات على الاكتئاب.

الوصول إلى موارد إضافية

لدى الوكالات التالية المزيد من المعلومات عن الاكتئاب لدى النساء:

• الاكتئاب (مكتب صحة المرأة)

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

• الاكتئاب بين النساء (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها)

www.cdc.gov/reproductivehealth/depression

• النساء والاكتئاب (إدارة الغذاء والدواء الأمريكية)

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

تقدم إدارة خدمات إساءة استخدام المواد المخدرة والصحة العقلية موردًا عبر الإنترنت للوصول إلى خدمات الصحة العقلية في منطقتك، وذلك من خلال:

<https://findtreatment.gov>



إعادة الطباعة

المعلومات الواردة في هذا المنشور تقع ضمن المجال العام، ويمكن إعادة استخدامها أو نسخها دون إذن. لا يجوز لك إعادة استخدام الصور أو نسخها. يرجى ذكر المعهد على (NIMH) الوطني للصحة العقلية كمصدر المعلومات. اقرأ سياسة حقوق الطبع والنشر لمعرفة المزيد حول إرشاداتنا لإعادة استخدام محتوى المعهد الوطني للصحة العقلية

www.nimh.nih.gov/copyright



National Institute of Mental Health

(NIH): ٢٣-MH- (رقم منشور المعهد الوطني للصحة العقلية، وتمت مراجعته في عام ٢٠٢٣، ٤٧٧٩)

www.nimh.nih.gov

يمكنكم التواصل من خلال: nimhinfo@nih.gov

تابع المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH)

على مواقع التواصل الاجتماعي @NIMHgov

