

افسردگی در زنان

4 نکته کلیدی که باید بدانید



از سوی موسسه ملی صحت روانی

احساس غم و اندوه واکنش طبیعی‌ای به زمان‌های دشوار در زندگی است. اما افسردگی متفاوت است؛ این یک اختلال خلقی است که می‌تواند تأثیری بر روی حالت روحی، تفکر و رفتار فرد داشته باشد. این برگه اطلاعاتی را بخوانید تا درباره افسردگی در زنان و راه‌های دریافت کمک آگاه شوید.

افسردگی دارای نشانه‌ها و علائمی است که باید به آن توجه کنید.

افسردگی یک بیماری صحتی است.

افسردگی یک اختلال خلقی رایج و جدی است. تحقیقات نشان می‌دهد که افسردگی ناشی از ترکیب عوامل ژنتیکی، زیست‌شناسی، محیطی و روان‌شناختی است.

همه افراد ممکن است احساس افسردگی کنند، اما این اختلال به ویژه در زنان به دلیل تجربیات بیولوژیکی، هورمونی و اجتماعی منحصر به فرد، شایع‌تر است.

افسردگی ناشی از کاری که زن انجام داده یا نداده است نیست، و او نمی‌تواند از آن خارج شود. بیشتر زنان به درمان نیاز دارند تا بهتر شوند.

غم و اندوه تنها یک جزء از افسردگی است. علائم متداول دیگر عبارت‌اند از:

- اضطراب یا عصبانیت
- احساس ناامیدی، بی‌ارزشی یا بی‌کاری
- کاهش علاقه یا لذت به سرگرمی‌ها و فعالیت‌ها
- خستگی، کم‌انرژی یا احساس کاهش سرعت
- مشکل در تمرکز، یادآوری یا تصمیم‌گیری
- تغییرات در خواب یا اشتها
- درد یا آلام جسمی که علت فیزیکی واضحی ندارند
- اندیشه‌های مرگ یا خودکشی یا تلاش‌های خودکشی

این علائم می‌توانند باعث کاهش توانایی در تفکر، کار، خواب، مطالعه، تغذیه و لذت‌بردن از زندگی شوند. اگر شما تقریباً هر روز بیشتر از ۲ هفته این علائم را تجربه می‌کنید، با یک متخصص صحتی مشورت کنید. افسردگی برای همه یکسان نیست؛ برخی زنان ممکن است تعداد زیادی از علائم را تجربه کنند، در حالی که دیگران ممکن است تنها چند علامت داشته باشند.



ارتباط خوب با متخصص صحتی می‌تواند مراقبت شما را بهبود بخشد. موسسه ملی صحت روانی (NIMH) راه‌هایی برای دریافت کمک، پیدا کردن متخصص صحتی و دسترسی به تدای در www.nimh.nih.gov/findhelp ارائه می‌دهد. برای نکاتی در مورد آماده شدن و بهره‌بردن از ویزیت صحتی خود، به www.nimh.nih.gov/findhelp مراجعه کنید.

اگر شما یا کسی که می‌شناسید با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کند یا افکاری از خودکشی دارد، با شماره **988** یا 988lifeline.org تماس بگیرید یا پیام ارسال کنید. در مواقع تهدید کننده‌ی جانی، با **911** تماس بگیرید.

انواع خاصی از افسردگی به زنان اختصاص دارد.

بعضی از انواع افسردگی در مراحل خاصی از زندگی زنان رخ می‌دهند. بارداری، دوره پس از زایمان، دوره قاعدگی و پیری پیوندی با تغییرات فیزیکی و هورمونی است که ممکن است باعث ایجاد یک حمله افسردگی در برخی زنان شود.

- **اختلال افسردگی پیش از قاعدگی (Premenstrual Dysphoric Disorder) (PMS)** یک شکل شدیدتر از سندرم پیش از قاعدگی (PMS) است که در هفته‌های قبل از قاعدگی رخ می‌دهد. این اختلال علائم شدیدی از جمله حالت افسرده، خشم یا عصبانیت، افکار خودکشی، تغییرات در اشتها، تورم، حساسیت پستان و درد مشترک یا عضلانی را ایجاد می‌کند.
- **افسردگی پرناتال (Perinatal Depression)** در دوره بارداری یا پس از زایمان رخ می‌دهد. این بیشتر از حالت "بلوز نوزاد" است که بعد از زایمان برخی از مادران جدید تجربه می‌کنند. زنان مبتلا به افسردگی پرناتال احساس افسردگی شدید، اضطراب و خستگی می‌کنند که ممکن است انجام وظایف روزانه، از جمله مراقبت از خود یا دیگران، را دشوار کند. بیشتر در مورد افسردگی پرناتال در www.nimh.nih.gov/perinataldepression بیاموزید.
- **افسردگی پیری (Perimenopausal Depression)** برخی از زنان در دوره انتقال به پیری از آن رنج می‌برند. در حالی که دوره‌های نامنظم، مشکلات خواب، تغییرات خلقی و دم‌زدن‌های گرم در دوره پیری رایج هستند، احساسات شدیدتری از عصبانیت، اضطراب، افسردگی یا از دست دادن لذت ممکن است نشانه‌های افسردگی باشند.



شما می‌توانید برای افسردگی کمک بگیرید.

حتی افسردگی شدیدترین موارد نیز قابل تداوی است. تداوی‌های معمول شامل داروهای ضدافسردگی، تداوی صحبت (مجازی یا حضوری) یا ترکیبی از دارو و معالجه می‌شوند.

برای تداوی، هیچ روش "یک اندازه برای همه" وجود ندارد. ممکن است برای پیدا کردن بهترین روش برای شما، نیاز به تست و خطا داشته باشد. یک متخصص بهداشتی می‌تواند گزینه‌های مختلف را توضیح دهد و به شما کمک کند تا بر اساس علائم خود، بهترین درمان را انتخاب کنید. با کمک، می‌توانید بهتر شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تداوی‌های افسردگی، به www.nimh.nih.gov/depression مراجعه کنید.

منابع اضافی

آژانس‌های زیر دارای اطلاعات بیشتر در مورد افسردگی در زنان هستند:

- افسردگی (اداره صحت زنان)
www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression
- افسردگی در میان زنان (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری)
www.cdc.gov/reproductivehealth/depression
- زنان و افسردگی (اداره غذا و داروی آمریکا)
www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression

اداره خدمات صحتی و روانی مواد مخدر یک منبع آنلاین برای پیدا کردن خدمات صحت روانی در منطقه شما در <https://findtreatment.gov> ارائه می‌دهد.

بازچاپ‌ها

اطلاعات موجود در این انتشار در دامنه عمومی قرار دارد و می‌توان آن را مجدداً استفاده یا کاپی کرد بدون نیاز به مجوز. با این حال، شما نمی‌توانید تصاویر را مجدداً استفاده یا کاپی کنید. لطفاً به موسسه ملی صحت روانی به عنوان منبع ارجاع دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سیاست حق تکثیر ما، به www.nimh.nih.gov/copyright مراجعه کنید.



NIH National Institute of Mental Health

شماره نشریه NIH 23-MH-4779
بازبینی شد 2023

www.nimh.nih.gov
تماس: nimhinfo@nih.gov

NIMH را در رسانه‌های اجتماعی دنبال کنید @NIMHgov

