

महिलाहरूमा डिप्रेसनः

जात्रु पर्ने ४ कुराहरू



राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य संस्थाबाट

दुःखी महसुस गर्नु जीवनमा कठिन समयहरूमा सामान्य प्रतिक्रिया हो। डिप्रेसन फरक छ - यो एक मनोदशा विकार हो जसले व्यक्तिको महसुस गर्ने, सोच्ने र कार्य गर्नेलाई असर पार्दछ। महिलाहरूमा डिप्रेसन र मद्दत प्राप्त गर्ने तरिका बारे जात्रुको लागि यो तथ्य पाना पढ्नुहोस्।

डिप्रेसन एक चिकित्सा अवस्था हो।

डिप्रेसन एक सामान्य तर गम्भीर मनोदशा विकार हो। अनुसन्धानले डिप्रेसन आनुवंशिक, जैविक, वातावरणीय र मनोवैज्ञानिक कारकहरूको संयोजनको कारणले हुने देखाएको छ।

सबै मानिसहरू निराश महसुस गर्न सक्छन्, तर यो विकार विशेष गरी महिलाहरूमा अद्वितीय जैविक, हार्मोनल, र सामाजिक अनुभवहरूको कारण सामान्य छ।

डिप्रेसन महिलाले गरेको वा नगरेको कुनै पनि कुराले ल्याउँदैन, र यो उसले "छोड्न" सक्ने कुरा होइन। धेरैजसो महिलाहरूलाई राम्रो महसुस गर्न उपचार चाहिन्छ।



डिप्रेसनका चिन्हहरू र लक्षणहरू छन् जसलाई याद गर्नुपर्छ।

उदासी डिप्रेसनको एक भाग मात्र हो। अन्य सामान्य लक्षणहरू समावेश छन्:

- चिन्ता वा चिडचिडापन
- आशाहीनता, मूल्यहीनता वा असहायताको भावना
- शौक र गतिविधिहरूमा रुचि वा आनन्दको कमी
- थकान, ऊर्जाको कमी, वा सुस्त महसुस
- ध्यान केन्द्रित गर्न, सम्झन, वा निर्णय गर्न कठिनाई
- निद्रा वा भोकमा परिवर्तन
- शारीरिक दुखाइ वा पीडाहरू जसको स्पष्ट शारीरिक कारण छैन
- मृत्यु वा आत्महत्या वा आत्महत्या गर्ने प्रयासको विचार

यी लक्षणहरूले सोच्न, काम गर्न, सुत्न, अध्ययन गर्न, खान र जीवनको आनन्द लिन गाह्रो बनाउन सक्छ। यदि तपाईं दिनको धेरै जसो लक्षणहरू अनुभव गर्नुहुन्छ भने, लगभग हरेक दिन, कम्तिमा २ हप्ताको लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। डिप्रेसन सबैको लागि समान देखिँदैन; केही महिलाहरूले धेरै लक्षणहरू अनुभव गर्न सक्छन्, र अरूले थोरै।

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग राम्रोसँग कुराकानी गर्नाले तपाईंको हेरचाह सुधार गर्न सक्छ। NIMH ले www.nimh.nih.gov/findhelp मा मद्दत प्राप्त गर्ने, स्वास्थ्य सेवा प्रदायक खोज्ने र उपचारमा पहुँच गर्ने तरिकाहरू प्रदान गर्दछ। तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह भ्रमणको लागि तयारी गर्ने र त्यसबाट अधिकतम फाइदा लिन सुझावहरूको लागि, www.nimh.nih.gov/talkingtips मा जानुहोस्।

यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कोही संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ वा आत्महत्या गर्ने विचारहरू छन् भने, ९८८ आत्महत्या र संकट लाइफलाइनलाई ९८८ मा कल गर्नुहोस् वा टेक्स्ट गर्नुहोस् वा 988lifeline.org मा च्याट गर्नुहोस्। जीवन-धम्कीपूर्ण परिस्थितिहरूमा, ९११ मा कल गर्नुहोस्।

केही प्रकारका डिप्रेसन महिलाहरूका लागि भिन्न हुन्छन्।

निश्चित प्रकारका डिप्रेसन महिलाको जीवनको विशिष्ट चरणहरूमा देखा पर्दछ। गर्भावस्था, प्रसवपछिको अवधि, मासिक धर्म चक्र, र मेनोपजको नजिक शारीरिक र हार्मोनल परिवर्तनहरूसँग सम्बन्धित छन् जसले केही महिलाहरूमा डिप्रेसनको सत्रहरू ल्याउन सक्छ।

- **महिनावारीपूर्व डिस्फोरिक विकार** महिनावारी हुनु अघिको हप्ताहरूमा देखा पर्ने प्रीमेन्स्ट्रुअल सिन्ड्रोम, वा PMS को अधिक तीव्र रूप हो। यो विकारले गम्भीर लक्षणहरू निम्त्याउँछ, जस्तै उदास मूड, रिस वा चिडचिडापन, आत्महत्याको विचार, भोक परिवर्तन, पेट फूल्लिने, स्तन कोमलता, र जोर्नी वा मांसपेशीमा दुखाइ।
- **पेरिनेटल डिप्रेसन** गर्भावस्थाको समयमा वा बच्चा जन्मेपछि हुन्छ। यो "बेबी ब्लूज" भन्दा धेरै नयाँ आमाहरूले जन्म दिएपछि अनुभव गर्छन्। पेरिनेटल डिप्रेसन भएका महिलाहरूले चरम उदासी, चिन्ता र थकान महसुस गर्छन् जसले आफ्नो वा अरुको हेरचाह सहित दैनिक कार्यहरू गर्न गाह्रो बनाउन सक्छ। www.nimh.nih.gov/perinataldepression मा पेरिनेटल डिप्रेसन बारे थप जान्नुहोस्।
- **पेरिमेनोपज डिप्रेसन**ले मेनोपजमा संक्रमणको समयमा केही महिलाहरूलाई असर गर्छ। मेनोपज संक्रमणको समयमा असामान्य महिनावारी, सुत्ने समस्याहरू, मुड स्विडहरू, र छाला पोल्नेहरू सामान्य छन् भने, चिडचिडापन, चिन्ता, उदासी, वा आनन्दको कमीको चरम भावनाहरू डिप्रेसनको लक्षण हुन सक्छ।



तपाईंले डिप्रेसनको लागि मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

सबैभन्दा गम्भीर डिप्रेसन पनि उपचार गर्न सकिन्छ। सामान्य उपचारहरू एन्टीडिप्रेसन्ट औषधि, टक थेरापी (भर्चुअल वा व्यक्तिमा), वा औषधि र थेरापीको संयोजन हुन्।

त्यहाँ उपचारको लागि "एक-मात्र-तरिका" छैन। यो तपाईंको लागि सबै भन्दा राम्रो उपचार पाउन परीक्षण र त्रुटिको प्रक्रिया लाग्न सक्छ। एक स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकले विभिन्न विकल्पहरू व्याख्या गर्न र तपाईंको लक्षणहरूमा आधारित उत्तम उपचार छनौट गर्न मद्दत गर्न सक्छ। मद्दत संग, तपाईं राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

डिप्रेसनको उपचारको बारेमा थप जानकारीको लागि, www.nimh.nih.gov/depression मा जानुहोस्।

थप स्रोतहरू खोज्नुहोस्

निम्न एजेन्सीहरूसँग महिलाहरूमा डिप्रेसनको बारेमा थप जानकारी छ:

- डिप्रेसन (महिला स्वास्थ्य कार्यालय)
www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression
- महिलाहरूमा डिप्रेसन (रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरू)
www.cdc.gov/reproductivehealth/depression
- महिला र डिप्रेसन (अमेरिकी खाद्य र औषधि प्रशासन)
www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression

पदार्थ दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासनले <https://findtreatment.gov> मा तपाईंको क्षेत्रमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू खोज्नको लागि अनलाइन स्रोत प्रदान गर्दछ।

पुनः प्रिन्ट

यस प्रकाशनमा जानकारी सार्वजनिक डोमेनमा छ र अनुमति बिना पुनः प्रयोग वा प्रतिलिपि गर्न सकिन्छ। यद्यपि, तपाईंले छविहरू पुनः प्रयोग वा प्रतिलिपि गर्न सक्नुहुन्न। कृपया स्रोतको रूपमा मानसिक स्वास्थ्यको राष्ट्रिय संस्थानको उल्लेख गरिदिनुहोस्। www.nimh.nih.gov/copyright मा NIMH सामग्री पुनः प्रयोगको लागि हाम्रो दिशानिर्देशहरू बारे थप जान्नको लागि हाम्रो प्रतिलिपि अधिकार नीति पढ्नुहोस्।



NIH National Institute of Mental Health

NIH प्रकाशन नं. २१-MH-८०८५
संशोधित २०२१

www.nimh.nih.gov

सम्पर्क: nimhinfo@nimh.gov

NIMH लाई सामाजिक संजालमा फलो गर्नुहोस् @NIMHgov

