

Депресія у жінок:

4 РЕЧІ, ЯКІ ПОТРІБНО ЗНАТИ



Від НАЦІОНАЛЬНОГО ІНСТИТУТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Відчуття смутку — це нормальна реакція на важкі часи у житті. Депресія відрізняється — це розлад настрою, який може вплинути на те, як людина почувається, думає і діє. Ознайомившись із цим інформаційним бюлетенем, ви дізнаєтеся про депресію у жінок та способи отримання допомоги.

Депресія — це хвороба.

Депресія — поширений, але серйозний розлад настрою. Дослідження показують, що депресія викликана комбінацією генетичних, біологічних, екологічних та психологічних факторів.

Усі люди можуть почуватися пригніченими, але цей розлад особливо поширений серед жінок через унікальний біологічний, гормональний і соціальний досвід.

Депресія не викликана тим, що жінка зробила чи не зробила, і це не той стан, з якого можна просто вийти. Більшість жінок потребують лікування, щоб відчутися краще.

Депресія має ознаки та симптоми, на які слід звернути увагу.

Смуток — це тільки частина депресії. Інші поширені симптоми:

- Тривожність або дратівливість
- Почуття безнадії, нікчемності або безпорадності
- Втрата інтересу або задоволення від хобі чи активної діяльності
- Утома, занепад сил чи почуття загальмованості
- Труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням, прийняттям рішень
- Зміни режиму сну або апетиту
- Фізичні болі або болі, які не мають чіткої фізіологічної причини
- Думки про смерть чи самогубство або спроби самогубства

Ці симптоми можуть заважати думати, працювати, спати, вчитися, їсти та насолоджуватися життям. Поговоріть з лікарем, якщо ви відчуваєте симптоми більшу частину дня, майже щодня впродовж не менше 2 тижнів. Депресія не виглядає однаково для всіх; деякі жінки можуть відчувати багато симптомів, інші можуть відчувати лише кілька.



Плідне спілкування з лікарем може покращити ваше лікування. Національний інститут психічного здоров'я (NIMH) надає способи отримати допомогу, знайти лікаря та отримати доступ до лікування на сайті www.nimh.nih.gov/findhelp. Поради щодо підготовки до візиту до лікаря та отримання максимальної користі від візиту можна знайти на сайті www.nimh.nih.gov/talkingtips.

Якщо ви або хтось із ваших знайомих страждає або думає про самогубство, зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення «988» на номер телефону довіри, допомоги та екстреного виклику служб **988** або поспілкуйтесь у чаті за адресою 988lifeline.org. У ситуаціях, що загрожують життю, телефонуйте за номером **911**.

Деякі види депресії є унікальними для жінок.

Певні види депресії виникають на певних етапах життя жінки. Вагітність, післяпологовий період, менструальний цикл та перименопауза пов'язані з фізіологічними та гормональними змінами, які можуть спричинити депресивний епізод у деяких жінок.

- **Передменструальний дисфоричний розлад** — це інтенсивніша форма передменструального синдрому, або ПМС, яка виникає за кілька тижнів до менструації. Розлад викликає серйозні симптоми, такі як пригнічений настрій, гнів чи дратівливість, суїцидальні думки, зміни апетиту, здуття живота, болючість грудей та біль у суглобах чи м'язах.
- **Перинатальна депресія** виникає під час вагітності або після пологів. Це більше, ніж просто «пригнічений стан після пологів», який буває у багатьох новоспечених матерів після пологів. Жінки з перинатальною депресією зазнають крайнього смутку, занепокоєння та втоми, які можуть ускладнити виконання повсякденних завдань, у тому числі догляду за собою або іншими. Дізнатися більше про перинатальну депресію можна на сайті www.nimh.nih.gov/perinataldepression.
- **Перименопаузальна депресія** вражає деяких жінок під час переходу до менопаузи. У той час як нерегулярні місячні, проблеми зі сном, перепади настрою та припливи — це поширені симптоми під час переходу до менопаузи, сильніші почуття дратівливості, тривоги, смутку чи втрата задоволення можуть бути ознаками депресії.



Копіювання

Інформація, що міститься в цій публікації, знаходиться у відкритому доступі і може бути повторно використана або скопійована без отримання дозволу. Проте забороняється повторно використовувати або копіювати зображення. Прохання вказувати Національний інститут психічного здоров'я як джерело. Ознайомтеся з нашою політикою щодо авторських прав, щоб дізнатися більше про наші рекомендації щодо повторного використання контенту NIMH на сайті www.nimh.nih.gov/copyright.

Ви можете отримати допомогу при депресії.

Навіть найважча депресія піддається лікуванню. Загальними методами лікування є антидепресанти, терапевтичні бесіди (віртуально чи особисто) або комбінація препаратів та терапії.

Немає «універсального» підходу до лікування. Щоб знайти найкращий варіант саме для вас, може знадобитися метод спроб і помилок. Лікар може запропонувати різні варіанти та допомогти вам підібрати найкраще лікування, виходячи з ваших симптомів. Отримавши допомогу, ви можете відчути себе краще.

Додаткову інформацію щодо лікування депресії можна отримати за адресою: www.nimh.nih.gov/depression.

Знайти додаткові ресурси

Наступні відомства надають більше інформації про депресію у жінок:

- Депресія (Відділ охорони жіночого здоров'я) www.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/depression
- Депресія серед жінок (Центри з контролю та профілактики захворювань) www.cdc.gov/reproductivehealth/depression
- Жінки і депресія (Управління з санітарного нагляду за якістю харчових продуктів і медикаментів США) www.fda.gov/consumers/women/women-and-depression

Управління служби лікування наркотичної залежності та психічних розладів надає онлайн-ресурс для пошуку служб психіатричної допомоги у вашому регіоні за адресою <https://findtreatment.gov>.

