

نشانه های افسردگی در زنان چیست؟

افسردگی می‌تواند شما را از انرژی و امید خالی کند، باعث شود احساس تهی بودن، ناراحتی و تنهایی کنید. افسردگی در زنان با عوامل بسیاری در هم می‌آمیزد؛ از هورمون‌های تولیدمثلی و فشار اجتماعی گرفته تا پاسخ منحصر به فردی که جنس زن به استرس می‌دهد. مهم نیست که چقدر اوضاع درهم ریخته و فجیع به نظر برسد؛ همیشه راهی هست که بتوانید حس و حال و تفکرات خود را تغییر بدهید. شما نمی‌توانید به خودتان بگویید: «ناراحت نباش!» و افسرده نباشید، اما بیشتر از آنچه که فکرش را بکنید، روی افسردگی کنترل دارید. اگر قدم‌های کوچک، اما مهمی بردارید، احساس بهتری خواهید داشت، اراده و امید خود را به دست خواهید آورد و از زندگی لذت خواهید برد.

نشانه‌های افسردگی در زنان

افسردگی زنان خانه دار

از هشت زن، یک زن در طول دوران حیات خود، افسردگی را تجربه خواهد کرد. بدانید که تنها نیستید. خیلی مهم است که در مورد نشانگان و علائم افسردگی در زنان بدانید. از آن مهم‌تر، شناخت عواملی است که باعث افسردگی شما می‌شوند؛ بدین طریق قادر خواهید بود شرایط را تشخیص دهید، به بهترین و مؤثرترین نحو ممکن، افسردگی خود را درمان و از بروز دوباره‌ی آن پیشگیری کنید.

علائم افسردگی

افسردگی زنان بعد از طلاق

حال و هوای افسرده؛

از دست دادن علاقه و لذت نسبت به فعالیت‌هایی که پیش از این، از آنها لذت می‌بردید؛

کمبود انرژی و خستگی؛

احساس گناه، ناامیدی و بی‌ارزشی؛

تغییر ذائقه و وزن؛

تغییر عادات‌های خواب (کمتر یا بیشتر خوابیدن)؛

دشواری در تمرکز؛

افکار مربوط به خودکشی یا تفکر مکرر در مورد مرگ.

برای آن که احساس بهتری داشته باشید، از موارد زیر پیروی کنید:

از دیگران کمک بگیرید. 1.

شما با راه‌هایی بسیار ساده اما قدرتمند می‌توانید افسردگی خود را کاهش دهید. برای آنکه احساس بهتری داشته باشید، به زمان و تلاش نیاز دارید؛ آن هم درست زمانی که انرژی آن را ندارید یا دوست ندارید قدم از قدم بردارید. اگر هر روز تصمیم مثبتی بگیرید و از حمایت دیگران هم بهره‌مند شوید، می‌توانید از افسردگی نجات پیدا کنید.

کمک گرفتن از اشخاصی که برای شما اهمیت قائل هستند، نقشی اساسی در غلبه بر استرس ایفا می‌کند. اگر فقط به خودتان تکیه داشته باشید، دستیابی به دیدگاهی سالم و حفظ تلاش روزانه برای غلبه بر افسردگی کمی دشوار خواهد

بود. در عین حال، ذات افسردگی باعث می‌شود کمک گرفتن از دیگران برایتان بسیار دشوار باشد. وقتی افسرده هستید، تمایل به کنار کشیدن از دیگران و منزوی کردن خود، حتی از نزدیکترین اعضای خانواده نیز می‌تواند دشوار باشد.

برای کمک و حمایتی که نیاز دارید، درخواست کنید. این کار تغییری عظیم در بهبودی شما ایجاد خواهد کرد. آنچه را که بر شما می‌گذرد با افرادی که به آنها علاقه و اعتماد دارید، در میان بگذارید. ممکن است شما حتی از ارزشمندترین روابط هم خود را کنار کشیده باشید، اما این اشخاص می‌توانند به شما کمک کنند که این دوران سخت را پشت سر بگذارید. اگر فکر می‌کنید کسی را ندارید که به او تکیه کنید، می‌توانید کمک بگیرید تا دوستان جدیدی داشته باشید؛ حتی اگر خجالتی و درون‌گرا هستید چگونه از دیگران کمک بگیریم؟

افسردگی زنان متاهل

از کسانی کمک بگیرید که به شما احساس امنیت می‌دهند: شخصی که با او صحبت می‌کنید، لزوماً نباید قادر باشد شما را درمان کند؛ کافی است شنونده‌ی خوبی باشد. کسانی که با توجه و اشتیاق به شما گوش می‌کنند، حواسشان پرت نمی‌شود و شما را قضاوت نمی‌کنند.

ملاقات‌های رودررو را در اولویت قرار دهید: تماس‌های تلفنی، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌های متنی راه‌های خوبی برای حفظ ارتباط هستند، اما جایگزین زمانی که باهم می‌گذرانیم، نیستند. کنش ساده‌ی صحبت رودررو در مورد احساسات‌تان می‌تواند نقشی عظیم در بهبود افسردگی و پیشگیری از آن ایفا کند.

حتی زمانی که علاقه ندارید، در فعالیتهای اجتماعی شرکت کنید: اغلب وقتی افسرده هستید، حبس کردن خودتان در لاک تنهایی راحت‌تر به نظر می‌رسد، اما گذراندن زمان با دیگران از افسردگی شما کم می‌کند.

راهی برای حمایت از دیگران بیابید: وقتی از حمایت دیگران بهره‌مند می‌شوید، حس خوبی خواهید داشت. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فراهم کردن پشتیبانی برای دیگران، نقش بیشتری در از بین بردن افسردگی شما دارد. بنابراین راهی برای حمایت از دیگران بیابید؛ مهم نیست کاری کوچک یا بزرگ باشد. در امور خیریه داوطلب شوید، برای دوستان، گوشه شنوا باشید یا کاری خوب برای کسی انجام دهید.

حیوان خانگی داشته باشید: درست است که هیچ‌چیز نمی‌تواند جای ارتباطات انسانی را بگیرد، اما حیوانات خانگی می‌توانند نشاط و همراهی را به زندگی شما بیاورند و باعث شوند کمتر احساس تنهایی کنید. از سوی دیگر، نگهداری از حیوانات خانگی، می‌تواند شما را از لاکتان بیرون بیاورد و باعث شود احساس مفید بودن کنید. هر دوی این احساس‌ها، افسردگی را از بین می‌برند.

به گروه‌های حامی افراد افسرده بپیوندید: اگر با اشخاصی که آنها هم از افسردگی رنج می‌برند، دیدار داشته باشید، از احساس تنهایی شما به نحو چشمگیری کاسته خواهد شد. شما می‌توانید یکدیگر را تشویق کنید، در مورد هماهنگی با این شرایط به یک دیگر توصیه کنید و تجارب خود را به اشتراک بگذارید.

2. از سلامت خود مراقبت کنید.

برای غلبه بر افسردگی، باید کارهایی انجام دهید که آرامش‌بخش باشد و به شما انرژی دهد. به این منظور، سبک زندگی سالمی را دنبال کنید، یاد بگیرید که چگونه استرس خود را مدیریت کنید، در مورد توانایی‌های خود محدودیت قائل شوید و فعالیت‌های سرگرم‌کننده را در برنامه‌ی روزانه خود بگنجانید.

هشت ساعت خواب: افسردگی معمولاً به مشکلات خواب منجر می‌شود. اگر خیلی کم یا خیلی زیاد بخوابید، کسل و بی‌نشاط می‌شوید. با بهره‌گیری از عادات‌های خواب سالم، زمان‌بندی خواب بهتری داشته باشید.

استرس خود را مدیریت کنید: استرس باعث طولانی‌تر شدن و وخامت افسردگی شما می‌شود. استرس می‌تواند باعث آغاز افسردگی شما هم شود. تمام چیزهایی را که در زندگی شما باعث استرستان می‌شود مانند فشار کاری، مشکلات مالی و روابط شخصی نامناسب مشخص کنید. راه‌هایی برای کاهش فشار بیابید و دوباره کنترل اوضاع را به دست بگیرید.

تکنیک‌های آرامش را امتحان کنید: یک تمرین آرامش روزانه می‌تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند، استرس را کاهش و احساس لذت و خوبی حال شما را افزایش دهد. یوگا، تنفس عمیق، آرامش ماهیچه‌ها و مدیتیشن را امتحان کنید.

به فعالیت‌هایی بپردازید که پیش از این از آن لذت می‌بردید: شما نمی‌توانید خود را مجبور کنید که خوش بگذرانید یا لذت ببرید، اما می‌توانید خودتان را ترغیب کنید که فعالیت‌های خاصی انجام دهید. سرگرمی یا ورزشی را که قبلاً دوست داشتید، انتخاب کنید. احساسات خود را از طریق موسیقی، هنر یا نوشتن بیان کنید. با دوستانتان بیرون بروید. در سفری یک‌روزه، راهی موزه، کوهستان یا طبیعت شوید.

جعبه ابزار سلامتی در مواجهه با افسردگی

افسردگی زنان در دوران قاعدگی

فهرستی از فعالیت‌هایی که می‌تواند حال و هوایتان را سریعاً بهبود بخشد، آماده کنید. هرچقدر که ابزارتان برای مقابله با استرس بیشتر باشد، بهتر است. هر روز بخشی از این ایده‌ها را اجرا کنید؛ حتی اگر حالتان خوب است.

زمانی را در طبیعت بگذرانید.

فهرستی از نقاط قوت خود تهیه کنید.

کتاب بخوانید.

فیلم سینمایی یا سریالی سرگرم‌کننده تماشا کنید.

حمامی طولانی و گرم داشته باشید.

چند کار کوچک دلچسب انجام دهید.

با حیوان خانگی خود بازی کنید.

با دوستان یا خانواده‌ی خود، دیداری حضوری داشته باشید.

به موسیقی گوش بدهید.
کاری خودجوش انجام دهید.

بلند شوید و فعالیت کنید. 3.

وقتی افسرده هستید، بیرون آمدن از رختخواب هم کار شاقی است؛ چه برسد به ورزش کردن! اما ورزش کردن از عوامل بسیار قوی در از بین بردن افسردگی و مهم‌ترین بخش جعبه ابزار بهبودی شماست.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش منظم به اندازه‌ی داروهای ضد افسردگی در افزایش سطح انرژی و کاهش احساس خستگی مؤثر است. نیازی نیست به باشگاه بروید. یک پیاده‌روی نیم‌ساعته و روزانه می‌تواند انرژی شما را به مقدار زیادی افزایش دهد. اگر نمی‌توانید ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشید، سه دوره‌ی ۱۰ دقیقه‌ای در طول روز، به همان اندازه مؤثر خواهد بود.

شما می‌توانید همین الان ورزش کنید تا حال و هوای خود را بهبود ببخشید.

خستگی شما در صورت تداوم ورزش از بین خواهد رفت: وقتی افسرده و بی‌انرژی هستید، ورزش کردن می‌تواند کاری بسیار طاقت‌فرسا باشد، اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اگر ورزش کردن را به عادت روزانه خود تبدیل کنید، سطوح انرژی شما افزایش خواهد یافت. ورزش کردن باعث می‌شود تا کمتر احساس خستگی کنید و بیشتر پرانرژی باشید.

ورزش‌هایی بیابید که ریتمیک و پیوسته هستند: ورزش‌های ریتمیک بیشترین تأثیر را در بهبود افسردگی دارند.

ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، بدن‌سازی، شنا، هنرهای رزمی و رقص که در آن دست‌ها و پاهایتان درگیر هستند، افسردگی شما را کاهش می‌دهند.

عنصری از ذهن‌آگاهی را به ورزش خود اضافه کنید: اگر افسردگی شما از تروما یا افکار وسواسی و منفی نشئت می‌گیرد، اضافه کردن ذهن‌آگاهی به روتین فعالیت بدنی‌تان سودمند خواهد بود. روی حس بدن در حال حرکتتان، حس پاهایتان وقتی به زمین می‌خورند، حس باد روی پوستتان یا ریتم تنفستان تمرکز کنید.

یک شریک ورزشی پیدا کنید: وقتی با دیگران ورزش می‌کنید، هم‌زمانی را به فعالیت‌های اجتماعی اختصاص داده‌اید و هم انگیزه می‌گیرید تا به ورزش کردن ادامه دهید. به دسته‌ای از دوندگان بپیوندید، کلاس رقص یا ایروبیک بروید، به دنبال کسی باشید که با او تنیس بازی کنید یا در لیگ والیبال یا فوتبال شرکت کنید.

4. رعایت رژیم غذایی سالم و ضد افسردگی.

آنچه که می‌خورید، تأثیری مستقیم روی احساس شما دارد. برخی از زنان دریافته‌اند که تغییرات رژیم غذایی، مکمل‌های غذایی و دمنوش‌های گیاهی می‌تواند نشانگان افسردگی را در آنها کاهش دهد. پیروی از موارد زیر می‌تواند به کاهش افسردگی در زنان کمک کند.

مصرف نمک، چربی‌های ناسالم، کافئین، کربوهیدرات‌های ساده و الکل را کاهش دهید. مصرف این مواد می‌تواند باعث تغییرات سریع در خلق‌و‌خو و انرژی شما شود.

وعده‌های غذایی خود را حذف نکنید. اگر بین وعده‌های غذایی شما فاصله بیفتد، احساس زودرنجی و خستگی خواهید کرد. بنابراین سعی کنید هر سه تا چهار ساعت، چیزی بخورید.

مصرف ویتامین‌های گروه ب را افزایش دهید. کمبود ویتامین‌های گروه ب مانند اسید فولیک و ب_{۱۲} می‌تواند منجر به افسردگی شود. برای افزایش مصرف ویتامین‌های گروه ب، از مکمل‌های ب کمپلکس استفاده کنید یا مصرف مرکبات، سبزیجات با برگ‌های سبز، لوبیا، مرغ و تخم‌مرغ را افزایش دهید.

غذاهایی سرشار از امگا ۳ مصرف کنید تا احساس بهتری داشته باشید. اسیدهای چرب امگا ۳ نقشی اساسی در تثبیت خلق‌وخوی شما دارند. بهترین منبع امگا ۳، ماهی‌های چرب مانند سالمون، شاه‌ماهی، ماهی خال‌خالی، ماهی آنچوی، ساردین، ماهی تن و مکمل‌های روغن ماهی‌های آب‌های سرد هستند.

مطمئن شوید مقدار کافی آهن دریافت می‌کنید. سطوح پایین آهن می‌تواند به بروز علائم معمول افسردگی مانند زودرنجی، خستگی و دشواری تمرکز منجر شود. غذاهای سرشار از آهن شامل گوشت قرمز، لوبیا، سبزیجات با برگ‌های سبز و میوه‌های خشک می‌شود.

اضافه کردن مکمل‌های گیاهی به رژیم‌تان می‌تواند سودمند باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روغن گل مغربی (گل پامچال) و گیاه پنج‌انگشت در درمان اختلالات پیش از قاعدگی

تأثیر دارند (PMDD)

هر روز در معرض آفتاب قرار بگیرید

نور آفتاب می‌تواند به بهبود سطح سرتونین و بهبود خلق‌وخوی شما کمک کند. سعی کنید هر روز حداقل ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرید. عینک آفتابی خود را بردارید (هرگز مستقیماً به خورشید خیره نشوید) و به مقدار لازم از ضدآفتاب استفاده کنید.

هنگام ناهار کمی بیرون قدم بزنید، قهوه‌ی خود را در فضای باز میل کنید یا زمانی را به باغبانی اختصاص دهید.

اگر می‌خواهید از فواید نور خورشید بیشتر بهره‌مند شوید، بیرون از منزل ورزش کنید. در پارک محله‌ی خود قدم بزنید یا با دوست خود تنیس بازی کنید.

مقدار نور طبیعی منزل و محل کار خود را افزایش دهید. پرده‌ها را کنار بزنید و کنار پنجره بنشینید.

اگر در محلی زندگی می‌کنید که در فصل زمستان، نور چندان‌ی به شما نمی‌رسد، از جعبه‌های نوردرمانی استفاده کنید.

مواجهه با غم زمستانی

افسردگی زنان باردار

برای برخی از مردم، کاهش تعداد ساعات روز در فصل زمستان (SAD) می‌تواند به فرمی از افسردگی به نام اختلال خلقی فصلی منجر شود. نرخ بروز اختلال خلقی فصلی در زنان، چهار برابر مردان است. اختلال خلقی فصلی می‌تواند شما را به فردی کاملاً متفاوت با فردی که در تابستان‌ها هستید، تبدیل کند: فردی ناامید، غمگین، پرتنش یا مضطرب که به دوستان یا فعالیت‌هایی که پیش از این دوست داشت، علاقه‌ای ندارد. با این حال، فارغ از آنکه چقدر احساس ناامیدی می‌کنید،

کارهای زیادی هست که می‌توانید انجام دهید و خلق و خوی پایداری در طول سال داشته باشید

افکار منفی را به چالش بکشید.6

افسردگی می‌تواند همه چیز و حتی نگاه‌تان به خود و صورتان در مورد آینده را در هاله‌ای منفی فرو ببرد. وقتی افکار منفی بر شما غلبه می‌کند، به یاد داشته باشید که این یکی از علائم افسردگی شما است و این نگرش‌های آزاردهنده و بدبینانه یا اختلال شناختی، چیزی واقعی نیست

افکار منفی در مقابل بررسی‌های شما دوام نمی‌آورند، اما با وجود این، شکست دادن آنها دشوار است. شما نمی‌توانید به خودتان بگویید که "مثبت فکر کن" و از چهارچوب فکری منفی خود رها شوید. اغلب تفکرات منفی بخشی از الگوی فکری دائمی هستند که پیش از آنکه شما متوجه شوید، خودکار می‌شوند

زنان تمایل دارند که وقتی افسرده هستند، مدام فکر کنند. آنها می‌گیرند تا فشار عصبی خود را کاهش دهند، تلاش می‌کنند تا علت افسردگی خود را بیابند یا با دوستانشان در مورد افسردگی صحبت کنند. با این حال، فکر کردن زیاد می‌تواند افسردگی را حفظ یا حتی بدتر کند. شما باید افکار منفی‌ای را که به سوخت افسردگی شما تبدیل شده‌اند، بیابید و آنها را با روش تفکر متعادل‌تری جایگزین کنید

تفکرات منفی که سوخت افسردگی هستند

افسردگی زنان باردار

تفکر مطلق: وقتی که شما همه چیز را سیاه یا سفید می‌بینید، در دام این تفکر افتاده‌اید. در این حالت شما فکر می‌کنید که اگر نتوانید به حالتی ایده آل دست یابید، چیزی جز شکست نیستید.

بیش از حد تعمیم دادن افکار منفی: در این حالت، شما با یک تجربه‌ی منفی، آن را به کل زندگی خود تعمیم داده‌اید و تصور می‌کنید که نمی‌توانید هیچ‌چیزی را درست انجام دهید.

فیلتر ذهنی: در این حالت شما تمامی حوادث مثبت را نادیده می‌گیرید و بر افکار منفی تمرکز می‌کنید. در این حالت شما فقط بر افکار منفی تمرکز کرده‌اید و تمامی چیزهای مثبت را فراموش می‌کنید.

محو کردن اتفاق‌های مثبت: در این حالت شما دلایلی می‌تراشید که چرا اتفاق‌های مثبتی که رخ داده‌اند، به حساب نمی‌آیند.

یک طرفه به قاضی رفتن: در این حالت، شما بدون در دست داشتن شواهد حقیقی، تفسیرهای منفی از وقایع ارائه می‌دهید. در این حالت شما مانند یک خواننده‌ی ذهن (او حتما فکر می‌کند من دیوانه‌ام) یا پیشگو (من برای همیشه در این شغل بدون آینده گرفتار شده‌ام) عمل می‌کنید.

استدلال حسی: در این حالت شما تصور می‌کنید آنچه که احساس می‌کنید، واقعیت دارد (حس می‌کنم یک بازنده‌ام؛ من اصلا خوب (نیستم).

بایدها و نبایدها: خودتان را به فهرستی از بایدها و نبایدها محدود کرده‌اید و اگر مطابق این قوانین زندگی نکنید، خودتان را ملامت می‌کنید.

برچسب زدن: در این حالت شما به خودتان بر اساس تصویر ذهنی‌تان از خودتان و اشتباهاتتان برچسب می‌زنید (من یک (بازنده‌ام).

افکار منفی‌تان را بررسی کنید

وقتی که الگوهای مخرب فکری‌تان را که در بروز افسردگی تأثیرگذارند، شناسایی کردید، با سؤالاتی مانند سؤالات زیر، آنها را به چالش بکشید

آیا شواهدی وجود دارد که این تفکر درست یا نادرست است؟
اگر یکی از دوستان من چنین تفکری داشته باشد، به او چه می‌گویم؟

آیا راه دیگری برای نگرستن به این موقعیت یا توضیحی جایگزین برای آن وجود دارد؟

اگر افسرده نبودم، چگونه به این موقعیت نگاه می‌کردم؟

وقتی افکار منفی خود را بررسی می‌کنید، شگفت‌زده خواهید شد که آنها چقدر سریع از هم می‌پاشند. شما در یک فرایند، دیدگاهی متعادل‌تر را انتخاب می‌کنید و به بهبود افسردگی خود کمک خواهید کرد.

در صورت نیاز از افراد حرفه‌ای کمک بگیرید

افسردگی زنان مجرد

اگر کمک‌های شخصی چندان به شما کمک نکرد، از یک شخص حرفه‌ای و متخصص در سلامت روان کمک بگیرید. درمان‌های افسردگی که برای مردان استفاده می‌شود، برای زنان نیز مفید هستند، اما جنبه‌های خاصی در هر درمان وجود دارد که می‌تواند برای زنان شخصی‌سازی شود. زنان به احتمال زیاد به درمان‌های هم‌زمان شرایطی مانند اختلالات خوردن یا اضطراب نیز نیاز خواهند داشت.

دارودرمانی: داروهای ضدافسردگی برخی از نشانگان افسردگی در زنان را بهبود می‌دهند، اما مشکل اصلی را حل نمی‌کنند. زنان به علت تفاوت‌های زیستی با مردان، به دُز کمتری از داروهای ضدافسردگی نیاز خواهند داشت. احتمال بروز عوارض جانبی داروها در زنان بیشتر از مردان است؛ به همین دلیل مصرف هر گونه دارو در زنان باید تحت نظارت باشد. برای راهنمایی در مورد داروهای ضدافسردگی به سراغ پزشکی نروید که در سلامت روانی تخصصی ندارد. به‌یاد داشته باشید که داروها زمانی مؤثر هستند که شما در سبک زندگی خود نیز تغییر ایجاد کنید.

مشاوره: مشاوره یکی از راه‌های مؤثر درمان افسردگی در زنان است. مشاوره می‌تواند به شما مهارت‌ها و دیدگاه‌هایی را آموزش دهد که از شر افسردگی رها شوید و به شما کمک کند از بازگشت افسردگی جلوگیری کنید. یکی از مهم‌ترین چیزهایی که باید هنگام انتخاب یک مشاور در نظر بگیرید، ارتباط شما با آن شخص است. مشاور مناسب در فرایند درمان و رهایی شما از افسردگی، همراه شما و دلسوز شما است.

دلایل بروز افسردگی در زنان

Page | 15

افسردگی زنان بعد از ازدواج

هیچ دلیل ساده‌ای برای بروز افسردگی در زنان وجود ندارد. افسردگی می‌تواند با ترکیب‌های متفاوتی از دلایل اجتماعی، فیزیولوژیکی و زیستی ایجاد شود.

اصلی‌ترین دلایل بروز افسردگی در زنان به شرح زیر است:

- تنهایی و انزوا؛
- کمبود حمایت اجتماعی؛
- تجربه موقعیت‌های استرس‌آور؛
- سابقه‌ی خانوادگی افسردگی؛
- مشکلات ازدواج و رابطه؛
- فشار مالی؛
- تجربه‌ی تروما یا تجاوز در کودکی؛
- مصرف مواد مخدر و الکل؛
- بیکاری یا نداشتن شغل مناسب؛
- مشکلات سلامتی یا دردهای مزمن.

دلایل اجتماعی، زیستی و هورمونی بروز افسردگی در زنان

افسردگی زنان بعد از زایمان

Page | 16

میزان ابتلای زنان به افسردگی بسیار بیشتر از مردان است. این تفاوت جنسیتی با توجه به تعدادی از عوامل اجتماعی، زیستی و به ویژه عوامل هورمونی که مختص به زنان است توجیه می‌شود.

علاوه بر دلایل اصلی ابتلا به افسردگی، مواجهه‌ی زنان با موقعیت‌های زیر، احتمال ابتلا به افسردگی در زنان را افزایش می‌دهد:

مشکلات مربوط به تصویر شخصی از بدن: این مشکلات طی بلوغ جنسی در دخترها افزایش می‌یابد.

مشکلات تیروئید: از آنجا که کم کاری تیروئید می‌تواند به افسردگی منجر شود، این مشکل باید همواره زیر نظر پزشک باشد.

استرس: هورمون‌های استرس در زنان بیشتر از مردان تولید می‌شود. علاوه بر این، پروژسترون، هورمون جنسی زنانه، مانع از غیرفعال‌ی سیستم استرس در بدن می‌شود.

عوارض جانبی داروها: داروهایی مانند داروهای پیشگیری از بارداری یا داروهای هورمونی، می‌توانند باعث بروز افسردگی در زنان شوند.

مشکلات پیش از قاعدگی: برای بسیاری از زنان، سندروم پیش علائم معمولی و خفیف دارد، اما برای برخی (PMS) از قاعدگی دیگر علائم بسیار حاد و ناتوان‌کننده است و حتی می‌توانند شوند. (PMDD) منجر به اختلال خلق و خوی پیش از قاعدگی

افسردگی شدید، زودرنجی و دیگر نوسان‌های خلق و خو از علائم PMDD هستند.

بارداری و ناباروری: تغییرات هورمونی بسیاری در طی بارداری رخ می‌دهند و ممکن است باعث افسردگی شوند. دیگر مشکلات مربوط به بارداری، مانند سقط جنین، بارداری ناخواسته و ناباروری می‌توانند منجر به افسردگی در زنان شوند.

افسردگی پس از زایمان: بسیاری از زن‌ها افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنند، اما در برخی از آنها علائم شدیدتر و طولانی‌تر است. این شرایط، افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود و گمان می‌رود تحت‌تأثیر نوسانات هورمونی ایجاد شود.

یائسگی و پیش از یائسگی: در این مرحله نوسانات هورمونی شدید بوده و می‌تواند منجر به افسردگی شود.
جبران دلایل زیستی و هورمونی افسردگی در زنان

از آنجا که نوسانات هورمونی و عوامل زیستی نقش عمده‌ای در بروز افسردگی در زنان دارند، باید از استراتژی‌های مقابله‌ای در ماه و در زمان پایین بودن سطح هورمون‌ها استفاده کرد. سیکل ماهانه‌ی خود و احساس‌های خود (فیزیکی و روحی) را بررسی کنید. به این طریق شما قادر خواهید

بود تا دریابید چه هنگام باید کمبودهای هورمونی خود را جبران کنید و از بروز علائم افسردگی جلوگیری کنید

به یاد داشته باشید که افسردگی، در هر مرحله از زندگی و به هر دلیل، جدی است و باید جدی گرفته شود. صرف اینکه به شما گفته شده که علائم‌تان، به سبب زن بودن‌تان عادی است، دلیل نمی‌شود که در سکوت رنج بکشید. راه‌های بسیاری

وجود دارد که می‌توانید افسردگی خود را درمان کنید و حس بهتری داشته باشید