

در حال حاضر **افسردگی در زنان** به یک بیماری شایع تبدیل شده است. خانم‌های خانه‌دار معمولاً زودتر به این بیماری دچار می‌شوند. علائم این بیماری می‌تواند به صورت خفیف و یا شدید باشد که در هر دو صورت نیاز به پیگیری و معالجه دارد؛ اما پیش از درمان افسردگی شدید در زنان باید یک دکتر متخصص علائم آن را تشخیص دهد.

عموما شرایط سخت زندگی، مشکلات مالی و گاهی خانوادگی یا نبود یک هدف مشخص برای زنان متاهل و خانه دار باعث بروز این بیماری به صورت خفیف یا شدید می‌شود. افسردگی مثل بیماری‌های روحی دیگر چند لایه دارد؛ به همین خاطر اطلاع از 14 علائم افسردگی در زنان متاهل و خانه دار برای شناخت آن ضروری است.

علائم افسردگی زنان متاهل و خانه دار چیست؟

افسردگی در زنان به عنوان یک بیماری خلقی شناخته شده است که می‌تواند بر روی رفتار، احساسات و حتی طرز فکر فرد تاثیر مخرب بگذارد. به طوری که اگر فرد برای درمان به موقع آن اقدامات لازم را انجام ندهد، این علائم به مرور تشدید می‌شود و فرد را درگیر آسیب‌های جبران‌ناپذیر روحی و روانی می‌کند. به همین خاطر شناخت افسردگی و علائم آن برای پیشگیری یا جلوگیری از تشدید بیماری، ضروری است.

طی تحقیقات و آمار جدید در روانشناسی نشان داده شده است که اغلب زنان دچار بیماری افسردگی می‌شوند و مردان کمتر در معرض این نوع بیماری قرار دارند. به همین خاطر زنان متاهل و خانه دار باید با علائم شایع و اصلی افسردگی آشنا شوند. ناراحتی، استرس، فشار و مسئولیت خانه و حتی گاهی خرج و مخارج داخل خانه از جمله عواملی است که بعد از گذشت مدتی کوتاه یا بلند، ناخودآگاه باعث بروز علائم افسردگی در زنان خانه دار و متاهل می‌شود.

مهم‌ترین **علائم و نشانه های افسردگی فصلی** در زنان، خشم و نبود حس خوشحالی و رضایت در زندگی است. به طوری که حتی در لحظه‌های خاصی مثل تولد فرزند یا پیشرفت در جایگاه شغلی، نمی‌توانند

خوشحالی کنند و از لحظه لذت ببرند. با بیشتر شدن این خشم و عدم حس رضایت، خلق و خوی زنان به مرور تغییر می‌کند. 14 علائم افسردگی زنان متاهل و خانه دار شامل موارد زیر است:

- خودآزاری
- حس عذاب وجدان بدون دلیل
- عدم اشتها یا پرخوری
- خشم و نفرت زیاد
- عدم معاشرت با خانواده و دوستان
- تغییر در رفتار
- عدم تمایل به رابطه جنسی
- اختلال در خواب(خواب زیاد یا خواب کم)
- تمایل به خودزنی یا خودکشی
- عدم علاقه به همه چیز
- مشکلات گوارشی
- پسرفت در تحصیل
- بی‌توجهی به امور ضروری
- عوارض جانبی خوردن دارو



علائم خودآزاری

تعریف خودآزاری در علم روانشناسی به آسیب عمدی به جسم گفته می‌شود. یکی از علائم افسردگی در زنان، خودآزاری از طریق بریدن یا سوزاندن بخشی از بدن، کندن موها و موارد دیگر است. زنان متأهل یا خانه دار که به پوچی رسیده‌اند و علاقه‌ای برای زندگی ندارند یا به خاطر خشم زیاد نمی‌توانند از اتفاق‌های خوب زندگی خوشحال شوند، با خودآزاری به دنبال آرام کردن این حس هستند.

راههای درمان افسردگی در زنان زیاد است؛ اما بیمار باید برای تشخیص درست علائم و اقدام برای درمان، به یک روانشناس متخصص مراجعه کند. خودآزاری معمولاً می‌تواند بعد از گذراندن یک سانحه یا اتفاق ناگوار، استرس و اضطراب زیاد باشد. به همین خاطر فردی که این علائم را دارد باید در اسرع برای درمان با یک مشاور یا روانشناس صحبت کند. برای اطلاع از راههای درمان با مشاوران باتجربه دکتر فکر تماس بگیرید.

علائم حس عذاب وجدان بدون دلیل

افسردگی در زنان به عنوان یک بیماری شایع شناخته شده است که با شناخت علائم و پیگیری آن می‌توان از تشدید این بیماری جلوگیری کرد. یکی از علائم افسردگی، حس عذاب وجدان بدون دلیل است. فرد بدون اینکه متوجه باشد، دائم در حال ایراد گرفتن از خود است و احساس ناکافی بودن از خود و اطرافیانش دارد.

به همین خاطر مدام در پی جلب رضایت خانواده، دوستان، همکارانش در محل کار است. فرد با حس شرم یا عذاب وجدان بدون دلیل، نمی‌تواند به درستی برای مسائل مهم زندگی خود تصمیم بگیرد. به همین خاطر مدام حس کمبود انرژی، کمبود حس دوست داشتن از طرف اطرافیانش است.

علائم عدم اشتها یا پرخوری

یکی از علائم افسردگی در زنان متاهل و خانه دار، عدم اشتها یا پرخوری است. تغییرات هورمون‌هایی مثل سروتونین و دوپامین می‌تواند بر اشتهای زنان تاثیر بگذارد و میل آن‌ها را به غذا از بین ببرد یا بیشتر کند. استرس و عوارض جانبی بعضی از داروها به این صورت است که فرد برای کنترل اضطرابی که دارد، به پرخوری روی می‌آورد.

البته در برخی مواقع ممکن است برعکس شود و فرد برای کنترل استرسی که دارد، لب به غذا نزند. افرادی که به دلیل افسردگی، اشتهای خود را از دست می‌دهند مبتلا به بی‌اشتهایی افسردگی هستند. همچنین افرادی که با پرخوری به دنبال رفع غم و ناراحتی یا فقدان یک شخص باشند، مبتلا به پرخوری افسردگی هستند. برای درمان و یا اطلاع از راه‌های درمانی می‌توانید با مشاوران باتجربه ما در این زمینه تماس بگیرید.



علائم خشم و نفرت زیاد

احساس خشم، کینه و نفرت زیاد از جمله علائم افسردگی در زنان خانه دار و متاهل است. معمولاً این افراد خشم زیادی نسبت به بقیه دارند و به راحتی عصبانی می‌شوند. در صورت مشاهده این علائم بهتر است به یک متخصص روانشناس یا در مواقع حاد به یک روانپزشک مراجعه کنید. برخی از خانم‌ها بعد از مدتی علاوه بر احساس عصبانیت افکار خشونت‌آمیز نسبت به خود یا بقیه افراد دارند.

دلیل خشم زیاد می‌تواند استرس و اندوه، کمبود توجه، تغییرات هورمونی به دلیل استفاده از برخی داروها یا حتی مصرف مواد و الکل باشد. خانم‌های خانه دار و متاهل در صورتی که افکار خشونت‌آمیز و یا احساس عصبانیت زیاد و غیرطبیعی دارند برای پیشگیری آن باید به مطلب یک پزشک مراجعه کنند. درمان افسردگی شدید در زنان بعد از بررسی‌های اولیه، با تجویز مصرف دارو یا بدون دارو قابل انجام است.

علائم عدم معاشرت با خانواده و دوستان

یکی از علائم شایع در افسردگی زنان، میل به تنهایی و دوری از خانواده و دوستان است. این نوع افسردگی در اغلب زنان مجرد و متأهل وجود دارد، به طوری که دیگر حتی از انجام کارهایی که دوست داشتند، لذت نمی‌برند و از جمع‌های دوستانه و گروه‌های دانشجویی و ورزشی فاصله می‌گیرند. بیشتر در حالت انزوا و تنهایی هستند و ترجیح می‌دهند از افراد نزدیک خود دوری کنند.

این علائم در افسردگی باعث کم‌اشتهایی، کمبود خواب یا خواب زیاد در طول روز می‌شود. این افراد عموماً ترس از طرد شدن در جمع‌های دوستانه را دارند و احساس بی‌ارزشی می‌کنند. راههای درمان افسردگی در زنان زیاد است و فرد باید زیر نظر پزشک درمان شود.

علائم تغییر در رفتار

تغییرات رفتاری یکی از علائم افسردگی در زنان است. با اطلاع از [7 مورد از مهم‌ترین عوامل تحریک‌کنندگی افسردگی](#) می‌توانید تغییرات رفتاری را بهتر بشناسید. کمبود انرژی، خستگی، تغییر در اشتها، افکار منفی و اضطراب؛ از جمله تغییرات رفتاری است. به همین خاطر برای درمان افسردگی شدید در زنان ابتدا باید دکتر تشخیص درستی از نوع افسردگی و علائم آن داشته باشد تا بتواند راهکارهای سازنده‌ای برای درمان بیمار ارائه دهد. به این ترتیب برای جلوگیری از این وضعیت بهتر است با مشاوران ما در دکتر فکر تماس حاصل نمایید.



علائم عدم تمایل به رابطه جنسی

یکی از علائم افسردگی در زنان متاهل، عدم تمایل به رابطه جنسی است. در برخی مواقع فرد بعد از یک اتفاق ناگوار، ممکن است دچار غم و اندوه شدید و در نهایت افسردگی شود و نتواند با همسر خود ارتباط برقرار کند. همچنین گاهی با اختلافات زناشویی و عدم حس رضایت به طرف مقابل، این میل به رابطه جنسی به مرور در زن سرکوب می‌شود تا جایی که دیگر تمایلی به برقراری ارتباط با همسر خود ندارد.

افسردگی و اجتناب به رابطه جنسی بر اثر تغییرات هورمونی، عملکرد مغز به عنوان تنظیم‌کننده میل به رابطه جنسی، عوارض مصرف برخی از داروها، عزت نفس پایین و احساس گناه است. با درمان افسردگی و برگرداندن میل جنسی خود می‌توانید به روابط زناشویی خود بهبود بخشید و حس رضایت‌بخشی بیشتری در رابطه با همسر خود تجربه کنید.

علائم اختلال در خواب

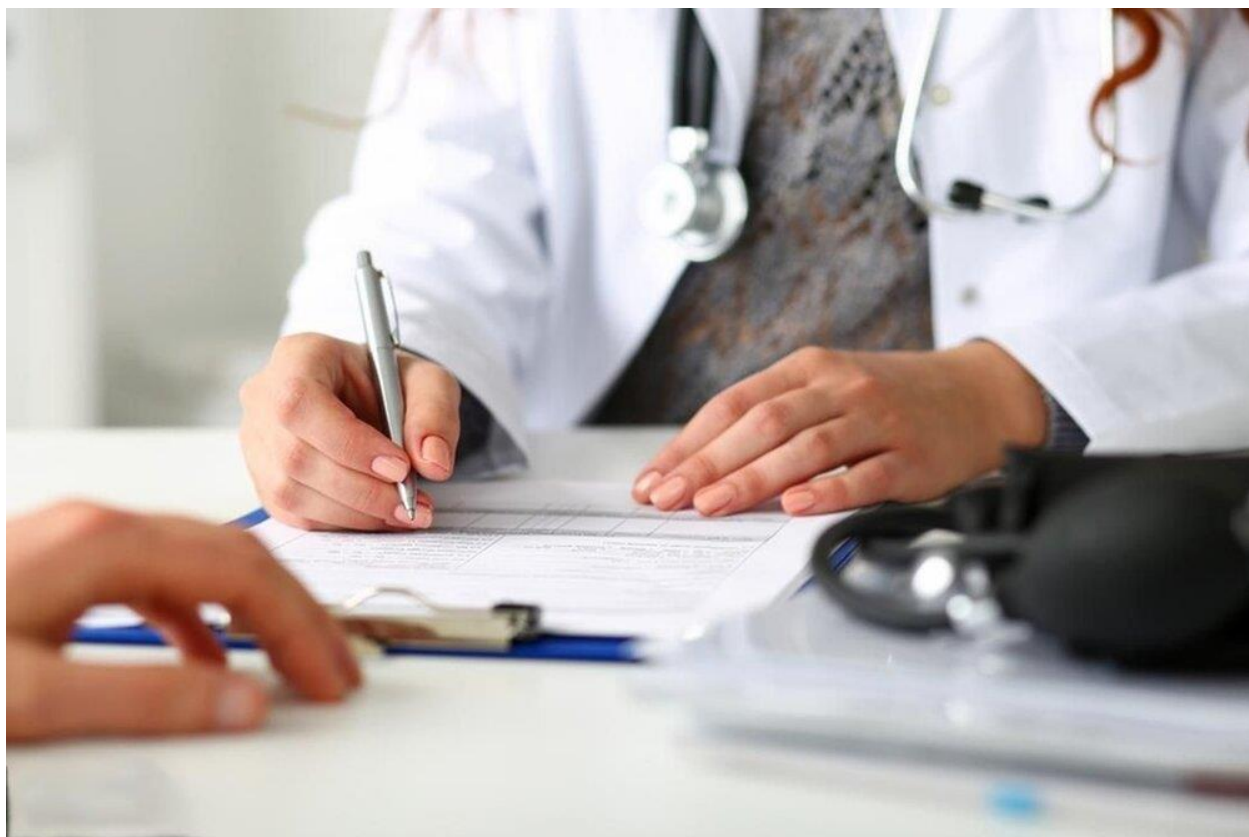
افسردگی در زنان به موضوعی جدی در مبحث روانشناسی تبدیل شده است. بیشتر خانم‌های متأهل و خانه دار دچار بیماری جدی افسردگی هستند و هرکدام به نوعی یک یا چند علائم در طیف شدید یا خفیف دارند. اختلال در خواب یکی از همین علائم در بیماری افسردگی است که به مرور زمان باعث بروز عوامل دیگری مثل خشم و تغییر در رفتار می‌شود. به همین خاطر تأثیرات منفی اختلال در خواب را باید جدی بگیرید و برای درمان آن هرچه زودتر اقدام کنید.

انواع اختلال در خواب شامل اختلال بی‌خوابی، خواب بیش از اندازه، تنفس غیرطبیعی در خواب و خواب‌های آشفته و استرس‌زا است. این بیماری می‌تواند ناشی از تغییرات هورمونی، عوامل استرس‌زا مثل مشکلات مالی، بیماری لاعلاج یکی از عزیزان در خانواده، مرگ یکی از افراد نزدیک و موارد متعدد دیگری باشد. همچنین برخی داروهای ضدافسردگی، دارای عوارض اختلال در خواب هستند. از مصرف این دسته از داروها اجتناب کنید.

علائم تمایل به خودزنی یا خودکشی

دلایلی مثل درد عاطفی، شکست عشقی، پوچی و نبود امید به زندگی و یا مصرف مواد می‌تواند از جمله دلایل تمایل به خودزنی یا خودکشی باشد. این علائم به عنوان علائم آسیب‌زا در بیماری افسردگی است که فرد باید برای درمان آن اقدامات لازم را انجام دهد. راههای درمان افسردگی در زنان در این خصوص بسیار است و هر روانشناس یا روانپزشک، راه درمانی خاص خود را برای بهبود بیمار دارد.

در صورتی که فرد فکر به خودکشی و مرگ داشته باشد یا با حس انزوا و بی‌حرکتی بخواهد به طرف مصرف مواد برود، باید هرچه زودتر به یک پزشک مراجعه کند. در صورتی که خود فرد تمایلی به درمان نداشته باشد، افراد درجه یک خانواده می‌توانند برای درمان فرد اقدامات لازم را انجام دهند.



علائم عدم علاقه به همه چیز

عدم علاقه به فعالیت‌های روزانه مثل ورزش، معاشرت با دیگران، رفتن به کلاس درس یا یک کلاس هنری و موارد این‌چنینی دیگر با نام علمی "انانژدی" شناخته شده است. یکی از علائم افسردگی در زنان متاهل و خانه دار همین مورد می‌تواند باشد. بسیاری از خانم‌ها به دلیل عزت نفس پایین، استرس و عدم اعتماد به نفس لازم؛ از شرکت در فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برند، اجتناب می‌کنند.

دلایل متعددی برای این نوع افسردگی وجود دارد که فرد تنها با مراجعه به پزشک می‌تواند برای درمان آن اقدام کند. البته راهکارهایی مثل کتاب در اینباره خواندن وجود دارد که فرد باید قبل از اینکه افسردگی شدید شود، آن را انجام دهد.

علائم مشکلات گوارشی

افسردگی در زنان علاوه بر سلامت روح و روان بر جسم هم نیز تاثیرگذار است. به طوری که برخی از افراد با مشکلات گوارشی مثل درد معده، یبوست یا اسهال، پرخوری عصبی یا از دست دادن اشتها، حالت

تهوع و موارد دیگر مواجه هستند. به همین خاطر پیگیری به موقع این علائم می‌تواند از آسیب رساندن بیشتر به سلامت جسم و روح فرد کمک کند. زنان برای درمان افسردگی باید ابتدا با یک مشاور یا روانشناس به منظور راهنمایی بیشتر برای بررسی مشکل فرد، صحبت کنند.

علائم پسرقت در تحصیل

از علائم افسردگی در دختران مجرد، پسرقت در تحصیل است. افت ناگهانی نمرات و معدل، مشکل در انجام دادن تکالیف مدرسه، عدم تمرکز برای یادگیری درس‌ها، غیبت بیش از حد می‌تواند از جمله علائم افسردگی باشد. به طور کلی تمایل به تنهایی و انزوا بخشی از [نشانه های افسردگی پنهان](#) است. این دسته از افراد به خاطر ترس از طرد شدن، مشکلات خانوادگی، عدم اعتماد به نفس و مشکلات دیگر علاقه خود را برای شرکت در فعالیت‌هایی که دوست دارند، از دست می‌دهند تا جایی که برای تحصیل و آینده خود هیچ هدفی ندارند.



علائم بی‌توجهی به امور ضروری

بی‌توجهی به بهداشت شخصی مثل مسواک زدن، حمام رفتن و تمیز بودن، عدم انجام وظایف روزانه مثل رفتن به دانشگاه یا انجام کارهای خانه، بی‌توجهی به سلامتی جسمی و روحی از جمله علائم افسردگی در زنان خانه دار و متأهل است. این دسته از زنان با از دست دادن هدف خود برای زندگی، رسیدن به پوچی و بی‌انگیزگی؛ تمایلی برای انجام امور ضروری زندگی ندارند و به طور کلی همه چیز را رها کرده‌اند. در صورت مشاهده این نوع علائم، با یک مشاور یا روانشناس مشورت کنید تا با راهنمایی‌های خود شما را برای مقابله با این بیماری آماده کند.

علائم عوارض جانبی خوردن دارو

مصرف برخی داروهای ضدافسردگی، تاثیر برعکس دارند و باید زیر نظر پزشک با یک دوز مشخص در روز مصرف شوند. به عنوان مثال عوارض جانبی این داروها شامل سردرد مزمن، تغییر در اشتها، عدم تمرکز و توجه، خستگی و کمبود انرژی در طول روز است. به این ترتیب قبل از مصرف داروهای ضدافسردگی به یک پزشک و متخصص مراجعه کنید تا دچار مشکلات متعدد دیگر افسردگی نشوید. در صورتی که امکان مراجعه به دکتر را ندارید، می‌توانید با مشاوران ما برای اطلاع در این زمینه تماس حاصل کنید.

درمان سریع افسردگی شدید در زنان

درمان افسردگی در زنان؛ مثل درمان افسردگی در مردان است و تفاوت چندانی ندارد. با این وجود برخی از راه‌های درمانی تنها مختص به زنان هستند. به عنوان مثال اغلب زنان در معرض ابتلا به برخی از انواع افسردگی؛ مانند افسردگی قبل از قاعدگی و افسردگی بعد از زایمان قرار دارند. روش‌های درمانی مهم برای افسردگی شامل موارد زیر است:

داروهای ضد افسردگی مثل مهارکننده‌های انتخابی سروتونین (SSRIs) و مهارکننده‌های سروتونین و نوراپی نفرین (SNRIs)، به طور کلی می‌توانند علائم افسردگی را در بسیاری از زنان به طور قابل توجهی درمان کنند. همچنین در برخی مواقع روان درمانی می‌تواند از راه‌های موثر افسردگی در زنان

باشد. انواع مختلفی روان درمانی؛ شامل درمان شناختی رفتاری و درمان بین فردی است که می‌تواند به زنان در تغییر الگوهای فکری و رفتاری که برای درمان افسردگی کاربردی است، کمک کند.

همچنین گاهی تغییر در سبک زندگی یا تغییر و تحول می‌تواند روحیه فرد را به طور کلی عوض کند. تغییراتی مثل ورزش منظم در باشگاه یا خانه، خواب کافی و رژیم غذایی سالم، تغییر در محل سکونت و غیره می‌تواند به بهبود علائم افسردگی در بسیاری از افراد کمک کند. راههای درمان افسردگی در زنان زیاد است که برخی از آنها با نام درمان جایگزین شناخته شده‌اند. از درمان‌های جایگزین می‌توان به طب سوزنی، مدیتیشن، یوگا و ماساژ برای کمک به مدیریت علائم افسردگی اشاره کرد.



درمان افسردگی قبل از قاعدگی و بعد از زایمان

گاهی افسردگی قبل از قاعدگی با علائم شدیدی همراه است. این دوره از یک تا دو هفته قبل از قاعدگی شروع می‌شود و بعد از قاعدگی از بین می‌رود. درمان افسردگی قبل از قاعدگی شامل مصرف داروهای ضد افسردگی، تغییرات در سبک زندگی، مثل ورزش و رژیم غذایی سالم است. البته مصرف داروهای

افسردگی تنها برای کسانی است که حالت‌های غیرطبیعی شدیدی دارند که باید برای مصرف دوز دارو با یک روانپزشک مشورت کنند.

علائم افسردگی بعد از زایمان، چند روز یا چند هفته بعد از زایمان خود را نشان می‌دهد. درمان افسردگی پس از زایمان شامل مصرف داروهای ضدافسردگی زیر نظر پزشک، روان‌درمانی در گروه‌های حمایتی، تغییر در سبک زندگی است. البته این نکته را به یاد داشته باشید که هر زنی خصوصیات خاص خود را دارد و به همین خاطر بهترین درمان برای هر زن متفاوت است. برای مشاوره در زمینه افسردگی و راه‌های درمان، با مشاوران ما تماس بگیرید.