



# EAP24



## DEPRESJA U KOBIET

Depresja jest jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Kobiety zapadają na nią znacznie częściej, są bardziej narażone. Dlaczego tak się dzieje?

Depresja jest powszechnym zaburzeniem psychicznym, na które cierpi ponad 250 milionów ludzi na całym świecie. Jest powszechna i powoduje poważny stan, zaburzający codzienne życie: pracę, życie domowe, związki, zdrowie i sen. Powodują ją kombinacje czynników genetycznych, biologicznych, środowiskowych i psychologicznych. Z depresji nie można się po prostu otrząsnąć lub ją zignorować. Większość ludzi potrzebuje pomocy w radzeniu sobie z depresją, niezależnie od jej przyczyny i objawów. I chociaż może dotknąć każdego, to kobiety doświadczają jej prawie dwa razy częściej niż mężczyźni.

### Dlaczego kobiety są bardziej podatne na depresję?

Depresja dotyka mężczyzn i kobiety w różny sposób z powodu kilku czynników.

- **Biologiczne**

Według *Psychology Today* „W porównaniu z mężczyznami kobiety są bardziej narażone na wahania poziomu hormonów. Dotyczy to zwłaszcza okresu porodu i menopauzy, które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju depresji”.

Oprócz ciąży i menopauzy, okres połogu i cykl menstruacyjny mogą prowadzić do znaczących zmian fizycznych i hormonalnych. Oznacza to, że istnieją pewne rodzaje depresji, które są charakterystyczne dla kobiet. Należą do nich:

- **Przedmiesiączkowe zaburzenie dysforyczne (PMDD)**. To cięższa forma bardziej znanego PMS (zespołu napięcia przedmiesiączkowego), czyli drażliwości i złego nastroju odczuwanego przez kobiety przed menstruacją.



PMDD jest poważnym stanem, który obejmuje ciężką drażliwość, depresję, zmiany apetytu, gniew, a nawet myśli samobójcze.

- **Depresja okołoporodowa.** To znacznie poważniejszy stan niż powszechnie znany „baby blues”, określający uczucie zmartwienia, wyczerpania i nieszczęścia, jakie jest doświadczane po narodzinach dziecka – wydarzeniu zmieniającym życie kobiety. Ten rodzaj depresji może rozpocząć się już w czasie ciąży i trwać aż do depresji poporodowej, uniemożliwiając świeżo upieczonej matce zajęcie się dzieckiem lub sobą.
- **Depresja okołomenopauzalna.** Występuje tuż przed rozpoczęciem menopauzy. Obejmuje wahania nastroju, uderzenia gorąca, problemy ze snem, zaburzenia miesiączkowania, niepokój, drażliwość, smutek i utratę zainteresowania rzeczami, które kiedyś sprawiały nam przyjemność.

- **Psychologiczne:**

Kobiety mają tendencję do większej emocjonalności niż mężczyźni, więcej analizują, co ogólnie czyni je bardziej podatnymi na depresję. Są bardziej zaangażowane w związki i bardziej im zależy, podczas gdy mężczyźni często wolą ignorować problemy lub nie angażować się emocjonalnie. Mężczyźni i kobiety różnią się także pod względem sposobu wyrażania uczuć w związku z problemami. Kobiety mają tendencję do popadania w smutek, podczas gdy mężczyźni wpadają w złość. Kobiety również bardziej się obwiniają, podczas gdy mężczyźni obwiniają innych. Kobiety zazwyczaj zwracają się ku emocjonalnemu jedzeniu jako mechanizmowi radzenia sobie, podczas gdy mężczyźni mają tendencję do wybierania alkoholu.

- **Społeczno-kulturowe:**

Oczekiwania społeczne powodują większe narażenie kobiet niż mężczyzn na stres, co zwiększa ich podatność na depresję. Od kobiet oczekuje się, że będą gospodyniami domowymi, matkami, zajmą się bliskimi, a często także będą miały pracę. Oczekuje się od nich, by wyglądały reprezentacyjnie, często muszą radzić sobie z seksizmem, a także z przemocą fizyczną lub seksualną. Role płciowe mają swój początek w dzieciństwie, gdzie od dziewczynek oczekuje się więcej troski, wrażliwości i uczuć, podczas gdy chłopców uczy się twardości, odwagi i niezależności. Kobiety również częściej niż mężczyźni szukają pomocy w związku z depresją i częściej są diagnozowane.

Depresja wymaga profesjonalnej interwencji i pomocy licencjonowanego terapeuty. Terapeuta może pomóc określić i zająć się pierwotną przyczyną, zapewnić pewne mechanizmy radzenia sobie lub, jeśli to konieczne, skierować pacjenta do psychiatry, który może przepisać leki przeciwdepresyjne.

Teksty źródłowe:  
Depression (who.int)

The 7 Reasons Why Depression is More Common in Women | Psychology Today