

Jakými depresemi trpí ženy

Premenstruační syndrom

Poporodní deprese

Deprese v období menopauzy



Ženy jsou k onemocnění depresí náchylnější než muži. To je do jisté míry způsobeno fyziologickými rozdíly mezi ženami a muži. Nejvýznamnějším z těchto rozdílů je hladina pohlavních hormonů estrogenu a progesteronu. Proto se některé z depresí, objevujících se u žen, vážou k menstruaci, porodu a menopauze.

Premenstruační syndrom (PMS)

Změny hladiny progesteronu v průběhu menstruačního cyklu jsou příčinou předmenstruačních příznaků, které se vyskytují obvykle několik dní před začátkem menstruace. Některé z těchto příznaků odeznívají již na počátku menstruace, jiné až po jejím ukončení. Nejčastěji jde o citlivost na prsou, roztažení břišní krajiny, vzrušivost, úzkost a deprese. Někteří odborníci však tvrdí, že předmenstruační napětí nesouvisí ani tak se změnami hladiny progesteronu, jako spíše se starostí či strachem. Tato úzkost podle nich může mít dva důvody. Očekávání, že menstruace nepříjde, u žen, které si intenzivně přejí dítě, a napjaté čekání na menstruaci u žen, které otěhotnět nechtějí. Tyto teorie se však nikdy neprokázaly.

Léčba premenstruačního syndromu zahrnuje zejména hormonální terapii a „vodní tablety“ (diuretika- léky s močopudným účinkem, na odvodňování), často však bez kýženého efektu. Důležité je v tomto období zejména porozumění a podpora ze strany partnera.

Poporodní deprese

Po porodu prudce klesají hladiny estrogenu a progesteronu, které byly v těhotenství značně zvýšené. To vede asi u poloviny prvorodiček k „poporodním depresím“. Tyto deprese obvykle ustupují ke konci prvního týdne po porodu. Dlouhodobou poporodní depresí lehkou až mírnou trpí asi 15% prvorodiček a 1 z 500 prožije hlubokou depresí.

Mírná deprese často zcela nepozorovaně pomine přizpůsobováním se novým mateřským povinnostem. Méně intenzivní deprese začínají od dvou týdnů do jednoho roku po porodu, silné deprese naopak velmi brzy po porodu. Maminky mohou trpět značnými úzkostmi, obavami o dítě, sebeobviňováním, únavou, podrážděností. U těžkých depresí ztrácejí ženy kontakt s realitou, objevují se i bludy a halucinace, pod jejichž vlivem dochází k případům, kdy matka usmrtí své novorozeně.

Rizikové faktory pro vznik poporodní deprese se vyskytují před porodem (problémy s plodností, předchozí psychická choroba, psychická choroba v rodině, neúplná rodina, finanční problémy, nezletilost nebo vyšší věk rodičky, nejistota, zda opravdu dítě chce, starost o zdraví dítěte), či po porodu (předčasný porod, tělesná choroba, společenská izolovanost, osamělost, nedostatečná podpora od partnera, nižší postavení po návratu do práce). Čím více je u maminky takových rizikových faktorů, tím větší je pravděpodobnost, že se u ní deprese objeví.

Při léčbě se používají antidepresiva, která je možné užívat i při kojení, obecně však užívání antidepresiv bývá provázeno různými vedlejšími účinky. Je možné také využít jiné formy léčby, jako je [Odhalení emočních rovnic](#) a další terapie.

Deprese v období menopauzy

Jde o deprese středního věku. Lékaři se zcela neshodují v otázce, zda je tato deprese opravdu následkem změn hormonálních hladin v menopauze. Spouštěcím mechanismem jsou zásadní změny, se kterými se ženy ve středním věku často potýkají (odchod dětí z domova, problémy ve vztahu, ztráta práce, ztráta nebo onemocnění rodičů apod.).

Deprese v období menopauzy se často léčí antidepresivy, to má však řadu vedlejších účinků a nevyléčí se kořen zla. Pokud se deprese ve středním věku objeví, je velice často způsobena nerovnováhou v jedné či více životních oblastech (práce, vztahy, zdraví, peníze). V těchto oblastech je tedy nutné si udělat pořádek a zjistit příčinu nepříjemných stavů.

Související článek:

Deprese a její projevy

© kolektiv MindSoft, s.r.o.

Koučink v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz
www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o společnosti a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)