



## چرا زنان بیشتر افسرده می‌شوند؟

زنان در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر احتمال دارد در طول عمر خود اختلال افسردگی حاد را تجربه کنند.

زنان در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر احتمال دارد در طول عمر خود اختلال افسردگی حاد را تجربه کنند.

به گزارش ایسنا، هرچند دلیل شیوع بیشتر اختلال افسردگی در بین زنان هنوز مشخص نیست اما ترکیبی از عوامل اجتماعی، روانی، ژنتیکی، هورمونی و زیست‌شناسی می‌توانند در این امر دخیل باشند.

«جیل گلداستین» از بیمارستان زنان در بوستون گفت: به طور قطع زنان در مقابل افسردگی آسیب‌پذیرتر هستند و به دلیل عوامل زیست‌شناختی از بیماری‌ها بیشتر آسیب می‌بینند.

این متخصص همچنین افزود: اگرچه زنان به طور کلی با تغییرات احساسی خود بهتر آشنا هستند و اغلب بهتر می‌توانند علائم افسردگی‌شان را به دیگران توضیح دهند و بیشتر به دنبال درمان نیز باشند اما با این وجود هنوز نمی‌توان به طور کامل شرح داد که چرا زنان در مقایسه با مردان بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستند و از این اختلال بیشتر آسیب می‌بینند.

لایوسانیس در گزارشی به شش دلیل بارز که می‌توانند توجیه کنند چرا زنان بیش از مردان به افسردگی مبتلا می‌شوند اشاره کرده که به شرح زیر است:

### آسیب‌پذیری ژنتیکی

وراثت و سابقه خانوادگی خطر ابتلا به افسردگی را در زنان و مردان افزایش می‌دهد اما با این حال آسیب‌پذیری ژنتیکی همراه با حوادث استرس‌زا در زندگی ممکن است به بروز شدیدتر افسردگی در زنان منجر شود. همچنین این احتمال وجود دارد که زنان در واکنش به حوادث استرس‌زا، علائم شدیدتر افسردگی را تجربه کنند.

### رشد جنینی

در مدت زمان رشد جنین در رحم تفاوت‌های جنسی در مغز اتفاق می‌افتد که به برخی نقاط مغز اجازه می‌دهد که موجب بروز رفتارهای متفاوت در زنان شود و همین امر می‌تواند در تشدید علائم این اختلال در زنان موثر باشد. علاوه بر این، هورمون‌ها و ژن‌هایی که در طول دوره رشد جنینی دچار اختلال می‌شوند نیز زمینه را فراهم می‌سازند تا برخی افراد در برابر اختلال‌های روانی همچون افسردگی آسیب‌پذیرتر شوند. همچنین ممکن است افسردگی در مراحل حساس از زندگی زنان بروز کند. تمام این مراحل، زمانی اتفاق می‌افتد که هورمون‌ها در مغز و بدن زنان سرریز می‌شوند. این هورمون‌ها به طور مستقیم بر ترکیبات شیمیایی مغز تاثیر می‌گذارند. در طول این مراحل زنان باید خود را کنترل کرده و به تغییرات موجود در رفتار، انرژی، تمرکز و عادات خواب و غذای خود توجه داشته باشند.

### نوجوانی و بلوغ

تا پیش از بلوغ تفاوت‌های جنسی کمتری در افسردگی وجود دارد و این اختلال به طور برابر در دختران و پسران بروز می‌کند. این تفاوت جنسی پس از سن بلوغ و بین 16 تا 20 سالگی در نوجوانان مشاهده و موجب می‌شود که دختران دو برابر بیشتر افسرده شوند.

### بارداری

بارداری می‌تواند یک کاتالیزوری برای افسردگی در زنان باشد. تغییرات هورمونی در طول بارداری و بعد از آن به افزایش این

خطر کمک می‌کند. مشکل در لقاح، بارداری ناخواسته یا سقط جنین می‌تواند در تشدید افسردگی در زنان نقش به‌سزایی داشته باشد. پس از بارداری نیز ضرورت‌های مراقبت از نوزاد می‌توان احساس بی‌تعادلی رفتاری و خلقی را در مادر بوجود آورد.

### رسیدن به یائسگی

افزایش و کاهش تدریجی هورمون‌های تولید مثل در سال‌های منتهی به یائسگی و در طول این دوره به افسردگی کمک می‌کند. این دوره که یک مرحله طبیعی در زندگی زنان است باعث می‌شود که تغییرات روانی و جسمی در آنها ظاهر شود که بر رفتار و خلق و خو تاثیر چشمگیر دارند.

### عوامل محیطی

تاثیرات محیطی با شیوه تربیت زنان و نقشی که در جامعه دارند می‌تواند در احتمال ابتلای آنان به افسردگی تاثیر بگذارد. نقش زن به عنوان مادر یا همسر با فشار ناشی از وظایف خانه و محل کار در افزایش استرس موثر است و این استرس در برخی زنان به افسردگی منجر می‌شود.