

赶走“产后抑郁症” 守护妈妈们



“我病了,虽然我没有咳嗽、没有流鼻涕,但即使孩子入睡了,我也还是睡不着,经常会无缘无故地哭,我和家里人说,但没人相信我生病了,但我确实病得很厉害……所有人都只关心宝宝,我的价值等同于喂奶的奶瓶,为什么有了孩子之后,所有的人都觉得我不重要了? 孩子不舒服、感冒发烧,就是我的失职,甚至如果孩子哭了,我都很自责,觉得自己没用,连个孩子都带不好。我已经崩溃了,甚至想死了就没有这么多烦恼了。”这一段长长的自述,来自一位产后3个月的新手妈妈吴女士。生完孩子后,她变得爱发脾气,动不动哭泣流泪,对什么事都不感兴趣,吃不下、睡不好,有明显的消极情绪和想法。日前,在丈夫的陪同下,她来到丽水市第二人民医院的焦虑抑郁门诊就诊。经过系统的评估和检查,医生判断吴女士患上的是典型的“产后抑郁症”。

“产后抑郁”,对于大多数人来说,并不是一个陌生的词汇,时常会在新闻里看到。然而在现实中,它却是一个经常被忽视的问题,大部分人仍未能对其有正确的了解,甚至对产后抑郁的妈妈有误解。很多产妇抑郁症状已经很明显,但身边的家人不理解,认为产妇“作”“矫情”等,根本没有意识到这是一种疾病,直到产妇做出过激行为以后才追悔莫及。为此,记者特别专访市第二人民医院心身(焦虑抑郁)病区负责人王静,让更多人去了解并预防这种疾病,减少悲剧的发生。

真的不是“矫情” 产后抑郁症是一种病

很多没生过孩子的女性,以及大部分男性,可能很难理解“产后抑郁”到底是怎么回事。有的人觉得这只是情绪问题,有的人觉得这就是“矫情”“娇气”,但产后抑郁可真不是那么简单的事儿。

王静表示,在临床上,产后抑郁症是一种产后6周内潜伏起病的不典型抑郁,主要表现为忧郁、悲伤、易激惹,严重时也可出现幻觉妄想等精神症状,甚至伤人、自杀等行为,是女性生产之后由于性激素变化、社会角色及心理变化所带来的身体、情绪、心理等一系列症状。

据统计,大概有50%-80%的产妇在产后的3-7天会出现短暂的情绪不良,如失眠、食欲下降、情绪不稳定、注意力不集中、头痛、易怒、苦

恼等,又称“baby blues”,大多能在产后10-14天缓解,但如果没有得到很好的调整或控制,就可能发展为产后抑郁症。典型的产后抑郁症是产后6周内发生,可持续整个产褥期,有的甚至持续至幼儿上学前。产后抑郁症的发病率在15%~30%。产后抑郁症通常在6周内发病,可在3~6个月自行恢复,但严重的也可持续1~2年,再次妊娠则有20%~30%的复发率。

为什么会得产后抑郁症呢? 王静介绍,主要有以下几个方面的原因:怀孕期间情绪不稳定,伴有焦虑抑郁的女性,50%会将抑郁带到产后,有抑郁或双相障碍家族史,特别是产妇的母亲曾有产后抑郁症病史的人,也更容易患产后抑郁;在怀孕期间,孕妇体内雌激素、孕激

素水平升高,生完孩子之后会迅速降低至正常水平,激素水平的快速变化可能导致情绪抑郁;生产时不顺利或有产科并发症,比如妊娠高血压综合征、妊娠肝内胆汁瘀积症、前置胎盘、胎盘早剥、妊娠糖尿病、子宫破裂、羊水栓塞、产后出血等情况出现,妈妈们也更容易出现产后抑郁;夫妻关系不好,丈夫不够体贴关心,婆媳关系不好,孩子性别与自己或亲人期盼的不符合等原因,也会成为产后抑郁的诱因;产妇如果有好强、固执、自我为中心、与人相处不融洽、情绪不稳定、过分自我控制或过分追求完美等人格特点,会成为抑郁症的高危人群;新手妈妈没有养育经验,缺少育儿知识和心理准备等都是产后抑郁的诱因。

可防可控 五招赶走“产后抑郁”

近年来,产后抑郁症导致的悲剧时常见诸报端。在这种现状下,预防就显得尤为重要。“预防产后抑郁症,要建立在尽早识别的基础上。”王静介绍,在产后2周内出现下列症状的5条或5条以上,其中至少有一条为情绪抑郁,就可以评估有产后抑郁:情绪抑郁,心情低落,焦虑想哭;对全部或大多数活动明显缺乏兴趣,无愉悦感;体重明显增加或减少;失眠或睡眠过度;精神运动性兴奋或迟滞;疲劳或乏力;遇事皆感到无意义或自卑感;思维能力减退或注意力难以集中;反复出现死亡的想法。

根据上述表现的程度不同,还可以将产后抑郁分为三种程度:轻度,这些日子里并不怎么享受作为一个妈妈的感觉,并且有一些抑郁状况,但是依然能正常地生活和照顾婴儿;中度,总是感觉很低落,并且对于作为妈妈这个事实感觉很糟糕,和婴儿关联也很差,存在一些抑郁症状,并且和自己正常状况完全不一样,每一天都过得很辛苦;重度:心境极其抑郁,并且有很多的抑郁症状,已经不能够照顾自己,更不能够照顾自己的婴儿。

“预防产后抑郁症,需要社会、家庭共同关心关爱妈妈们,给予她们更多的情感支持和帮助,避免心理、情绪透支,创建和谐的生活环境。”王静表示,具体来看,可以通过以下五种方式进行预防。

早期干预,通过培训、讲座等增加社会公众对产后抑郁症的认识。可以在产前进行积极学习,充分了解分娩过程,学习育儿知识,缓解产前的紧张情绪。产后可对产妇进行心理初筛,针对不同程度产后抑郁进行早期干预。



既往有抑郁症或有家族史的产妇,应定期到心理专科进行心理评估。

产妇产后要保证充分的休息,避免劳累及长时间的心理负担。

产妇要学会自我调节,放松心情,寻找情绪宣泄的途径,提高心理承受能力,正确认识及处理生活难题,树立信心,从而改善不良心理状态。

发挥社会支持系统的作用,向身边的人寻求情感支持,多和丈夫、家人进行沟通,改善夫妻、婆媳等家庭关系。家庭成员的关怀包容至关重要,作为产妇最重要的心理支持,家人们一定要给予其充分的关注、关爱和理解。家属

应对产妇投入更多关心与爱护,一起帮助产妇照顾新生儿,及时关注产妇的心情和需求,倾听产妇的烦恼和痛苦。并且家属之间应当团结,不要互相指责,以免加重产妇的心理负担。这些都对产后抑郁症的发生有预防作用。

早发现早治疗,及时寻求心理帮助,在家人的陪同下去心理专科医院接受专业诊断和治疗。轻度产后抑郁可给予心理治疗、物理治疗、中药治疗等,中度以上的产后抑郁则建议服用抗抑郁药物配合其他对症综合治疗。多数产后抑郁症预后良好,自我调节、树立自信,持续数周可缓解。当然也有少数持续数月,甚至需要住院治疗。

■新闻+ 什么是产后抑郁症？

产后抑郁症是一种产后6周内潜伏起病的不典型抑郁,主要表现为忧郁、悲伤、易激惹,严重时也可出现幻觉妄想等精神症状,甚至伤人、自杀等行为,是女性生产之后由于性激素变化、社会角色及心理变化所带来的身体、情绪、心理等一系列症状。