

怀孕和育儿初期 焦虑症和抑郁症

如果您正在阅读这篇文章，就说明您可能对自己的想法、感觉或行为感到担忧，或者对怀孕或刚生宝宝的配偶或关系紧密的人的想法、感觉或行为感到担忧。您可能听说过产前或产后焦虑症和抑郁症，可能心想：

- 这会不会就是发生在我身上或者与我关系紧密的人身上的病症？
- 这些感觉与怀孕和生宝宝预料会有的紧张压力有怎样的不同？

本须知旨在帮助您更多地了解自己的担忧，知道可以找什么机构寻求进一步的信息和帮助。

围产期精神健康问题

在怀孕期间以及生产后，可能会发生多种精神健康问题。这些问题统称为‘围产期精神疾病’。无论男女，都可能出现围产期精神健康问题，但问题的严重程度和症状可能有所不同。务必要知道，您可以获得帮助和支持，及早获得适当的帮助有助于更快恢复。一般而言，如果症状持续时间超过两周，就应该寻求帮助。

在怀孕期间发生的焦虑症或抑郁症称为**产前焦虑症或产前抑郁症**。产后第一年发生的焦虑症或抑郁症称为**产后焦虑症或产后抑郁症**。

在2012年，澳大利亚估计有25,700名妇女（每100名孕妇中大约有9名孕妇）出现产前抑郁症。估计有大约45,400名妇女（约占所有新产妇的16%）受到产后抑郁症的影响。¹

妇女产后可能受到一种更罕见但非常严重的精神健康问题的影响，这种问题就是**产后（或产褥期）精神病**。发生产后精神病的妇女可能出现迷惑、杂乱无章或妄想性的想法，这些想法有时被称为‘脱离现实’。每一千名产妇中就有2人受到这种疾病的影响，这虽然不是一种常见疾病，但需要立即治理，接受精神病护理，确保母婴安全。

如果您或您认识的人具有围产期精神健康方面的担忧，就应该尽快发现这些问题，这一点非常重要。与所有的焦虑症和抑郁症一样，如果没有适当治疗和支持，围产期焦虑症或抑郁症可能会恶化，这可能会给宝宝的父/母以及他们与宝宝和大家庭的关系留下持久影响。焦虑症和抑郁症有医药可以治疗，在怀孕或母乳喂养期间可以安全使用。此外还有一些有效的非医药支持，如：心理辅导、社会支持、锻炼和饮食。找有过相似经历的人谈谈也可能会促进恢复。

您可以获得帮助和支持，及早获得适当的帮助有助于更快恢复。一般而言，如果症状持续时间超过两周，就应该寻求帮助。

¹ Deloitte Access Economics. The cost of perinatal depression in Australia. Report. Post and Antenatal Depression Association 2012.

产前焦虑症和抑郁症

怀孕时通常会出现一定程度的焦虑。但有些人出现较为明显的焦虑，影响到日常生活和活动。无论男女，都可能出现产前焦虑症的症状。

控制产前焦虑症可能需要采取医疗手段，包括使用抗焦虑症药物、以及心理辅导和同伴支持，有时需要双管齐下。

产前焦虑症和抑郁症的征兆和症状可有所不同，可能包括：

- 惊恐发作（心跳加快、心悸、呼吸短促、身体发抖、或者感觉“置身于外”）
- 持续、广泛的担心，通常以担心宝宝的健康或福祉为主
- 出现强制性的行为
- 突然性的情绪波动
- 总是感到悲伤，情绪低落，或者没来由地哭泣
- 情绪紧张，惴惴不安，或者惊慌失措
- 总是感觉疲倦，精力不足
- 对通常令人开心的所有事情（跟朋友一起、锻炼、吃饭、或者陪伴配偶）很少兴趣或不感兴趣
- 睡得过多，或者睡得一点也不好
- 对性生活或亲密行为失去兴趣
- 与家人和朋友疏远
- 很容易恼火或烦躁
- 觉得难以全神贯注、集中注意力或记住事情（有抑郁症的人通常说这就像是“大脑一片空白”）
- 做出更冒险的行为（如喝酒或吸毒）
- 出现死亡或自杀的念头

孕妇夫妇对这种经历如是说

产前焦虑症和抑郁症的经历因人而异，但孕妇夫妇表达出一些共同的感觉和想法，包括：

“我不该有这样的感觉。怀孕应该是一件很快乐的事，我为什么这样痛苦？”

“我感觉麻木，没有情感上的联系，这让我感到惊恐。”

“我什么都做不了。甚至出门都很难，感到情绪低沉。”

“我跟自己身体的整个关系都变了，讨厌自己的身体。”

产后焦虑症和抑郁症

在生产期间和生产之后，产妇夫妇可能感受到各种各样的情感。在生孩子后的最初几天，产妇出现“产后情绪低落”的情况并不少见，但这不认为是精神健康问题。产后情绪低落的症状可包括容易流泪、焦虑或烦躁，在获得理解、认可和支持下，这些症状通常在几天后就会消失。

产后焦虑症和抑郁症的征兆和症状可有所不同，产妇夫妇都可能出现。这些征兆和症状可能包括：

- 惊恐发作（心跳加快、心悸、呼吸短促、身体发抖、或者感觉“置身于外”）
- 总是关注宝宝，无法让宝宝自己呆或跟别人在一起
- 持续、广泛的担心，通常以担心宝宝的健康或福祉为主
- 出现强制性的行为
- 对噪音或触碰更加敏感
- 胃口改变：吃得过少或吃得过多
- 与宝宝的需要无关的睡眠问题
- 极度无精打彩：身心感到无所适从，无法应付家务活和照顾宝宝的需要
- 记忆问题，或注意力无法集中（“大脑一片空白”）
- 负面的想法增多
- 失去信心，自尊心减弱

“我感觉麻木，没有情感上的联系，这让我感到惊恐。”

- 总是感到难过或哭泣
- 与家人和朋友疏远
- 害怕与宝宝单独在一起
- 不期而然地出现伤害自己或宝宝的念头
- 烦躁和/或发怒
- 酗酒和吸毒增多
- 对性生活或以前喜欢的活动失去兴趣
- 死亡或自杀的念头

有产后焦虑症和抑郁症的一些产妇夫妇可能难以与宝宝建立联系。这可能使他们感到内疚、害怕或无能。在这种情况下，产妇夫妇通常会感到羞愧，担心别人说三道四。这使得他们无法谈谈自己的想法和感受，无法寻求他人帮助。

产妇夫妇对这种经历如是说

有产后焦虑症或抑郁症的产妇夫妇对以下一些经历和想法进行了描述：

- 对没有“正常”感受到亲子之爱而感到生气或内疚
- 在这种时候，人人都说“你们肯定很开心”，自己却感到情绪低落，对此感到困惑或沮丧
- 对医生或亲友有关如何护理宝宝的建议或意见感到无所适从或迷惑
- 不知道自己与配偶的关系是否还会一样
- 讨厌自己在生孩子做母亲之后身体出现的改变（“我只是个妈妈而已，每天都穿著被呕吐过的睡衣”）

随着产妇夫妇试图应对自己的症状，同时又需要照顾新出生的宝宝，产后焦虑症和抑郁症可能令人害怕，与他人疏离。有一些治疗、支持和服务可以帮助您度过这一难关。如果症状持续时间超过两星期，就应该寻求他人的支持。

产前及产后焦虑症和抑郁症是什么造成的？

有一些因素可能会造成围产期焦虑症和抑郁症。这些因素包括：

- 孕激素 - 孕激素可能触发情绪波动以及恶心和头痛之类的身体症状
- 怀孕期间的情绪变化 - 最初三个月可能情绪波动很大。在孕期稍后阶段对生产和即将为人父母产生焦虑
- 睡眠不足
- 原有生理疾病
- 过去有精神健康问题（包括瘾癖）或者具有精神健康问题的家族病史
- 经济压力或其它生活压力
- 关系紧张（包括家庭暴力）
- 缺乏社会支持
- 妊娠困难或复杂
- 先前有过生殖方面的损失（不孕、体外人工受精（IVF）、流产、终止妊娠、死产、婴儿死亡）
- 童年受过创伤或忽视的经历
- 孤立和缺乏社会联系
- 悲伤和丧失问题未得到解决
- 自己的母亲不在或没有母亲般的人物

其他许多男女也有过这种经历，并且找到为人父母的快乐和满足。这种经历不只您才有，您不必独自承受

产后精神病

产后精神病是在产后初期可能发生的一种急性精神病。这种疾病虽然较为罕见，但非常严重，并可能危及生命，使母婴都遭受风险。尽快识别产后精神病非常重要。

症状通常突然出现，而且非常明显，可能包括：

- 突然出现极度的情绪波动，从情绪非常高涨到情绪非常低落
- 具有进攻性或甚至暴力性的行为
- 十分激动不安
- 非理性或妄想性的想法或念头，可能包括对宝宝具有非理性的念头或想法
- 幻觉以及感官知觉改变，如嗅到、听到或看到实际上不存在的东西
- 对宝宝有偏执或奇怪的念头，无法通过理性的讨论消除
- 对自己当妈妈的能力具有自以为是或不切实际的念头
- 对宝宝做出异乎寻常或者不当的反应
- 想法和谈话可能杂乱无章或者荒谬

有产后精神病的产妇几乎都需要入院接受专门的精神病评估和治疗。

无论是对发生产后精神病的产妇，还是对她的配偶和家人，这种疾病可能让所有人都感到惊惶和痛苦。在紧急治疗期之后，在整个恢复过程中需要大量的支持和照顾。好在经过适当治疗，产妇通常会在一段时间后完全恢复。

获得应对围产期精神健康问题的帮助

如果您对自己所发生的情况感到担忧，可以：

- 向您的配偶、所信任的朋友或家人倾诉。
- 告诉您的GP或所信任的其他健康专业人员您所遇到的问题
- 与有过围产期焦虑症或抑郁症并已恢复的其他人谈谈
- 致电PANDA帮助热线，谈谈您的想法和感受，探讨各种支持选择。

如果您对与自己关系紧密的人感到担心，可以：

- 轻轻问他们是否可以或愿意谈谈所发生的事情。
- 安慰他们有这种经历并非他们一个。可以采取一些措施来帮助解决。
- 建议他们找GP、所信任的其他健康专业人员或PANDA谈谈。
- 如果您对他人感到担忧，也可以致电PANDA帮助热线。

如果您担心自己可能有产前或产后焦虑症或抑郁症，请放心，其他许多男女也有过这种经历，并且找到为人父母的快乐和满足。这种经历不只您才有，您不必独自承受。