

关于 围产期抑郁和焦虑的 六项须知



1 出现围产期抑郁和/或焦虑属于常见现象。

- 任何孕妇或新生儿父母都可能患上围产期抑郁,无论其年龄、收入、种族、族裔或受教育程度如何。

2 此疾病有许多可能的症状。每个人可能会有不同的感觉或症状:

- 感到悲伤
- 感到压力大或焦虑
- 感到愧疚或能力不足
- 出现情绪波动-时而高昂,时而低迷
- 不再喜欢过去喜欢的事物
- 睡眠和饮食习惯发生变化
- 过度担心您的婴儿
- 出现幻觉-看见不存在的事物或听见不存在的声音
- 想要伤害您自己或您的婴儿

如果您看见不存在的事物或听见不存在的声音(出现幻觉),则您处于严重紧急状况。如果您想要自杀,或想要伤害您自己或您的婴儿,则您同样处于严重紧急状况。如果您或您所爱的人有此类想法,请致电 911。

3 相关症状可能会在孕期和分娩后长达一年时间内的任何时候出现。

围产期抑郁和/或在孕期内(婴儿出生前)出现焦虑情绪

- 在分娩后,短期内出现悲伤和担忧等情绪属于常见现象。这些情绪可以持续多达几周时间。
- 产后抑郁和/或分娩后出现焦虑情绪。这些情绪可以持续几周时间。如果不接受治疗,产后抑郁和/或焦虑可能随着时间推移变得更加严重。

4 出现围产期抑郁和/或焦虑并不是您的错。

- 出现围产期抑郁和/或焦虑属于常见现象并且是可治疗的。
- 您的病史以及您身体对压力或荷尔蒙的反应可能会造成围产期焦虑和/或抑郁。
- 朋友、家人及同事可以为您和您的婴儿提供援助。这将有助于您克服围产期抑郁和/或焦虑。

5 越早接受治疗越好。

- 您的身体和情绪健康可以影响到您婴儿的健康和成长。
- 治疗方法包括心理治疗(与受过培训的专业人士进行谈话)以及各种药物治疗。其中包括可以在孕期或哺乳期安全使用的药物。
- 除了心理治疗和药物治疗,部分人士发现以下方法可以帮助他们应对压力:参加互助小组、冥想、参与体育活动以及进行健康饮食。上述方法还可以帮助减轻围产期抑郁和/或焦虑的症状。

6 有援助可寻。

- 如果您看见不存在的事物或听见不存在的声音(出现幻觉),则您处于严重紧急状况。如果您想要自杀,或想要伤害您自己或您的婴儿,则您同样处于严重紧急状况。如果您或您所爱的人有此类想法,请致电 911。
- 寻求援助象征着力量,而不是软弱。
- 先与您的妇产科医师、助产士、或其他医疗保健提供者进行谈话。他们可以将您转介至心理健康专业人士处,以帮助您管理情绪。
- 请参阅下方资源,以了解获得援助的其他方法。