

在懷孕期間和初為人父母時的抑鬱症 Depression during Pregnancy and Early Parenthood

有些婦女在懷孕期間和初為人母時說她們感覺:

- 生氣
- 緊張
- 內疚
- 困惑
- 焦慮
- 充滿憤恨
- 抑鬱
- 恐懼

有些婦女說:

'我對甚麼事情都感到擔憂'。

'我常常想哭 ...'

'我不能集中精神, 我好像甚麼都不會做 ...'

'我生了一個這麼漂亮的嬰孩, 為甚麼還感覺這麼不對勁?'

'我感到困惑和沒精打采'。

'我感到疲倦 ... 很疲倦, 卻睡不著'。

'人們只對我的嬰孩感興趣 ... 卻沒有人關心我的感受'。

'我不想見任何人'。

如果您經常有上述的幾種感覺, 可能是患上了抑鬱症。

如果婦女在至關重要的時刻, 生活受到抑鬱症的干擾, 可能會影響嬰孩、年紀較大的孩子和夫妻之間的關係。父親所感受的抑鬱也會在孩子出生後的第一年內顯著地增加。

抑鬱症的跡象和徵候包括:

- 時常筋疲力竭或異常活躍。
- 即使您有機會去睡覺, 也睡不著。
- 失控地哭泣或感覺常常想流淚。



A combined project of





- 發覺您的情緒大幅度的改變。
- 感覺非常容易發怒或對於噪音或觸摸很敏感。
- 不斷地向事情的負面那方面想。
- 不現實的感覺,覺得自己不能勝任。
- 焦慮或突然感到驚恐。
- 不能集中精神。
- 變得更健忘。
- 困惑和內疚。
- 對於性交或您以前喜歡的其他事物失去興趣。
- 感覺害怕、孤單,但不想與別人在一起。
- 吃得太少或太多。
- 感覺不能應付。
- 心中老是想著過分迫切或可怖的意念。
- 思念傷害您自己或您的嬰孩的事。
- 失去信心和自卑。
- 生活失去樂趣。

如果在至少兩個星期內持續情緒低落,並且有上述的一些感受,您可能是患上了臨床抑鬱症,可能需要接受進一步的評量和治療。

抑鬱症的起因

抑鬱症可以在您一生中的任何時候出現。通常是與一些需要應付的重大事件有關。

這些事件可能包括:

與家人關係的轉變:

- 離婚。
- 死亡。
- 搬家。
- 結婚。
- 孩子或其他家庭成員搬出去或 '離開了家庭'。



與健康有關的事件:

- 身體受傷 / 生病。
- 與您有親密關係的家人生病了。

與工作/ 經濟方面有關的事件:

- 轉職。
- 被解雇 / 失業。
- 伴侶開始 / 停止工作。
- 欠債或失去物業。

也有一些重要的危險因素可以使婦女更容易在產前和產後抑鬱。這些包括:

- 有抑鬱的家族史。
- 以前有抑鬱的經歷。
- 與伴侶的關係差 / 沒有伴侶。
- 沒有感覺與您有密切關係的人支持您。
- 童年艱難困苦或不愉快。
- 分娩時產婦或嬰孩出現併發症。
- 早產、過期分娩或多胎分娩。
- 不喜歡該嬰孩或與該嬰孩的關係不是很緊密。
- 嬰孩的健康有問題。
- 嬰孩(的外貌、性別)不是您所期望的。
- 母親與嬰孩分開。
- '很難照顧的嬰孩' (性情、睡眠的習慣、進食方面)。
- 社會和經濟地位低。
- 在意外的情況下懷孕。
- 過去曾被性侵犯或被毆打。

產前和產後抑鬱的確切起因還未被確立。每個婦人導致抑鬱的危險因素各異,但生活上的壓力,加上生理、激素和社會的因素可能會導致抑鬱。



不要把產後抑鬱與分娩後的短期抑鬱('baby blues')混淆。多至 80%的婦女會經歷分娩後的'短期抑鬱',這些'短期抑鬱'通常在產後三至五天之內達到高峰,主要原因是由於分娩時激素的轉變所致。婦女往往在幾天之內都是想流淚和有點兒不知所措。

必須知道的是抑鬱症是可以治療的,若得到適當的治療(例如藥物和輔導)、家人和朋友的支持及時間,是可以復原的。

可以選擇的治療法

有很多種治療法供抑鬱的婦女選擇。我們建議您首先告訴醫生、助產士、兒童及家庭健康護士(Child and Family Health Nurse)、產科醫生或其他保健專業人員您正在經歷上述的一些感受。在有些個案中,如果能夠承認和訴說您的感受,您週遭的人就有機會安慰您和支持您了,幫助您尋找您所需要的幫助。

可供選擇的治療法包括:

- **個別的輔導**
輔導員客觀地聆聽您的問題和提供支持,幫助您解決問題。
- **心理的治療**
治療的目的是提供支持和教導您處理症候的策略,和同時處理可能使您更容易產生問題的潛在因素。
- **夫妻接受輔導**
在懷孕期間和初為人父母時,夫妻的關係會改變。如果伴侶之間的溝通有任何困難,就可能更惡化。輔導幫助夫妻齊心適應產前和產後所經歷的轉變。
- **支持組**
這些包括當地的自助組(由那些經歷過同樣問題的人主持)或支持組(提供互相分享經歷的機會、取得有用的資料和製訂克服困難的策略)。

- **藥物**

雖然藥物是有效的,但一般不應該只用藥物而應該也接受輔導、治療或其他支持您的服務。藥物可能會有惱人的副作用。您應該向醫生請教有關怎樣服藥和哪些抗抑鬱藥可以在懷孕期間或哺乳時安全服用。

- **入住醫院或母嬰科(mother-baby unit)**

偶然婦女可能會經歷嚴重的抑鬱,以致她可能揚言要傷害她自己或她的嬰孩,那麼,就必須考慮入住母嬰科或醫院。

如果您的州內有一個母嬰科,它們提供一個安全的地方,讓母親及其嬰孩在一天24小時內被監察。

有些中心並且為婦女和其伴侶提供方案,幫助解決夫妻之間的問題、教導養育孩子的技巧和促進母嬰之間的關係。

住院式的家庭護理中心 (Karitane 和 Tresillian) 也可能能夠提供住院的服務,以便解決與嬰孩有關的行為方面的問題。

在懷孕期和初為人父母時的有用應付策略

有很多事情婦女和其伴侶可以做,使懷孕期和養育子女的工作更容易。以下是一些建議:

給母親的建議

- 在懷孕期間出現很多轉變,而這些轉變可能會使人緊張。要知道這一點和談論這個問題。
- 計劃在產後第一個月或第二個月內取得額外的支持,方法是請您的伴侶或一個家人在家裡陪伴您。
- 與您的伴侶討論您認為嬰孩會使你們的生活帶來甚麼轉變及你們需要作出甚麼改變,例如談判共同分擔家務的方法。
- 在產後的頭幾個月內、或懷孕晚期時,儘量不要作出重大的生活改變(例如搬家、轉職)。



- 與您所信任的人談論您所擔心的事情。
- 定期接受保健的檢查。
- 相信您自己的判斷,並且提醒自己當您適應了您的新職責時,事情會變得較為容易處理。
- 保持幽默感!
- 從一開始,就要請您的伴侶參與照顧你們的嬰孩的事。
- 當嬰孩睡覺時,您也儘量休息或睡覺。
- 認識當地的兒童及家庭健康護士或母親組,以便擴大您的支持網絡。
- 找一個可靠和可信賴的人照看嬰孩,以便您可以與您的伴侶單獨在一起。

給父親的建議

- 如有需要,鼓勵您的伴侶尋求專業人士的幫助,並且甚至陪她去。
- 注意您自己的健康狀況,如果您感覺抑鬱,就尋求專業人士的幫助。
- 安慰您的伴侶和支持她。
- 積極參與照顧你們的新生嬰孩的工作。
- 儘量了解您的伴侶的需要和降低您對她的期望。
- 接受別人所提供的合理幫助。
- 騰出一些你們夫妻可以共度的時間,並且做一些嬰孩未出生前你們喜歡做的活動。
- 要意識到婦女往往在產後會性慾減少。向她表示愛意和親暱,但不要強迫她與您性交。

有些事情您是可以做的 ...

如果不能應付,很多婦女會感覺羞愧,她們認為這應該是她們一生中最愉快的時候。

當出了問題時,必須承認出了問題,並且知道向別人求助和告訴別人您正在感覺抑鬱、焦慮、生氣或困惑是無問題的。

不一定常常可以自己克服抑鬱症,而最困難的是開口向別人求助。這本小冊子能夠幫助您採取趨向復原的第一步。



記住：抑鬱是一種可以治療的症狀,是可以復原的。

怎樣求助

- 找一個對於治療產後有精神健康問題的婦女有經驗的專業人士。很多醫生樂意提供這種治療、或如果是適當的話,轉介您去別的地方接受治療。
- 向其他您所認識的婦女詢問她們的經驗,和她們怎樣應付懷孕期和養育子女的工作。問她們向哪裡求助或向誰求助。
- 找一個支持您和不會判斷您、願意聆聽您的傾訴的人(朋友、親戚、同事),一個好像了解您正在經歷的感受和您可以信賴和向他/她詢問的人。

如果您對於您的感受或應付養育子女的事情感到擔憂,與醫生、助產士、產科醫生或兒童及家庭健康護士交談吧。

如果您需要有關產後抑鬱的專家的指導,可以打電話給跨文化精神健康中心(Transcultural Mental Health Centre),電話: (02) 9840 3800。

如果您需要別人幫助您用英文打電話,請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service,簡稱 TIS),電話: 131 450,他們可以替您與 Transcultural Mental Health Centre 聯繫。

您可以在 Multicultural Communication 的網站上找到更多有關健康方面的中文資料:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時,上述的電話號碼是對的,但沒有不斷地更新。您可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。