



产后抑郁呈上升趋势,产前就抑郁的也不少

孕妇易怒或许并非“无理取闹” 生完孩子暗自伤神更非“矫情”

■本报记者 王青

采访专家:彭东阳,女,精神科副主任医师、国家心理治疗师,湖南省中西医结合学会精神病学专业委员会委员,目前系衡阳市第二人民医院临床心理科主任。1989年毕业于湖南中医学院,从事临床工作二十余年。擅长中西医结合治疗各种精神心理问题/障碍的诊治,尤其是精神分裂症和抑郁症。心理治疗主攻方向:认知行为治疗。

1 产后抑郁有多需要重视?

“去年和前年,不乏有新闻报道产妇因为抑郁症,生完孩子就轻生的,有的生完孩子两年后也依然发病,有一位患者还抱着自己的孩子寻短见。”说起这些新闻,彭东阳甚是唏嘘感叹,“如果家人早一点发现患者的抑郁症状并及时给予安抚,治疗就好了!”

“大部分刚生完孩子的妈妈们会变得非常敏感,特别需要得到亲人的理解和支持。她们一旦出现总是爱发小脾气,动不动就哭泣,或是长时间发呆,有时候还变得异常暴躁,甚至还有厌食症状的时候,就要当心了。”彭东阳提醒,这些现象是产后抑郁症的表现,多见于妊娠期到产后一年内,家人对此应予以理解并尽早干预。

相关数据显示,约有50%到85%的产妇会出现产后精神不良,其中10%到15%会患上产后抑郁。一般来说,产后抑郁往往发生在产后6周以内,其中大多数能自行缓解,有10%左右的比例会持续到6周以后。产后抑郁的原因较为复杂,包括既往抑郁病

史、产后激素分泌失调、围产期经历生活应激事件等。

“通俗一点来说,就是产妇曾经有过抑郁、焦虑等心理疾病史,或是有家族抑郁病史;产后体内激素分泌失调;缺乏家庭温暖;家庭发生重大变故;曾有家暴经历(包括童年期);家庭经济条件差;生产过程不顺利;孩子的出生不被家人期望,比如重男轻女思想等;孩子出生后健康状况不佳、吵闹;自己的身体出现重大缺陷等,这些因素都可导致产后抑郁。产后抑郁多在产后2周内发病,寻常在3至6个月内自行恢复,但也可持续1—2年。产后抑郁起病有时是潜隐的,常不被发现,特别是当症状处于轻度到中度而且寻求帮助的行为遭受到阻碍或淡化时,产后抑郁可以发展到较为严重的地步——需要住院治疗,因此早期发现是绝对重要的。”彭东阳告诉记者。

2 二胎妈妈患产后抑郁概率更大

二胎政策开放以后,很多家庭都忙着生二胎,但却很少考虑,妈妈的心理是否做好了准备。很多人想当然地认为:都已经有了经验,再生一个,应该不会抑郁吧?但事实上,二胎妈妈不仅会抑郁,而且情况可能更糟糕。

数据显示,二胎妈妈产后抑郁的发生率,要比头胎妈妈增加1.5倍左右。

“生二胎的女性中不少是高龄产妇,在怀孕过程中身体机能和产后恢复能力都不能和生头胎时相提并论,因此得产后抑郁

的概率会比头胎妈妈大。二胎家庭所面临的各方面问题更多更复杂,如二胎的养育、二胎和头胎之间如何相处等,都会影响产妇情绪。高龄再生子,她们要承受更多身体上的风险和精神上的压力,如妊娠期高血压、糖尿病,胎儿畸形等概率都会大大增加,她们遇到的各种情况会比正常年龄生小孩的女性要多得多。此外,如果生第一胎时已有过抑郁表现,但未进行过治疗,那么二胎后往往容易继续抑郁,或者加重抑郁。”彭东阳表示。

3 产前心理状况不容忽视

“除了产后心理问题,产前抑郁也是存在的,而且并不少见。一些妇女在妊娠初期焦虑是显著的,但关注的方向是不同的。”彭东阳指出。

早期妊娠焦虑主要是对胎儿的关注,比如胎儿是否健康,有无异常;妊娠后三个月主要是对分娩时疼痛,新生儿的素质(躯体和心理),有无畸形而发生的预期性焦虑。

产前(妊娠期)抑郁存在,风险因素包

4 出现产后抑郁症状怎么办?

“在轻度到中度的围产期抑郁非药物治疗中,伴侣给予的感情和行动上的支持非常重要。如果妻子主动寻求丈夫或家人的帮助,哭诉等,请一定要耐心疏导她们的情绪,不要视而不见,或者嗤之以鼻。与家人进行有效沟通,正视病情及早就医,对母

亲的角色适应和母婴的情感连接都将有很大的帮助。”彭东阳同时指出,如果没有对产妇进行正确的问诊,大多数的产后抑郁病例可能会被漏诊。“许多妈妈抗拒到精神科看病,这也是治疗中面临的阻碍”。彭东阳建议,在出现长期无法缓解的抑郁临床表现

初为人母,本是值得喜悦的事情。但有的妈妈在生完宝宝后,却开始出现情绪低落、易怒易躁、悲观绝望等现象,严重的甚至会做出伤害自己和孩子的举动。不仅如此,有的女性在怀孕初期就已经产生了精神不良等心理问题。随着二胎政策的放开,高龄产妇增多,她们面对的困难更多,产后抑郁的发病有所增加。由此可见,孕产妇的心理健康问题,成为所有家庭中不可忽视的一环,应该正确认识和科学解决这一问题。

后,应尽早进行产后抑郁筛查,配合心理干预、运动、按摩等非药物治疗。

具体治疗方法:包括心理社会和生物学两方面。心理治疗包括个别、集体或婚姻治疗,有助于解决“成为母亲”的新矛盾。轻度的抑郁主要是心理治疗。中度可以先行心理治疗,疗效不满意可配合生物治疗即药物治疗,但必须寻求专业医生的帮助才行。

自我调节:如在妊娠期患有抑郁或既往有产后抑郁病史者,产后立刻给予预防性抗抑郁治疗

是有益的。所以这种情况下应寻找医生的帮助。另外,一般产妇产后遇到长时间情绪低落,兴趣不高,无缘无故精力下降,易感疲惫,特别是脾气不好,易发火等这些情形,产妇要多与人沟通,敞开心扉,寻求家人、亲友,甚至社会的帮助,因为你可能得了产后抑郁了。作为家人对产妇提供充分的关注和支持是关键的问题。

“产妇日常得了产后抑郁症,除了积极调整及治疗外,要确保健康饮食,每天锻炼身体,保持充足睡眠,必要时寻找家人、朋友和医生的精神支持。另患者要诚实面对自己和关心自己的人,告诉他们你的困境。”彭东阳提醒。

5 如何避免孕产妇出现抑郁?

1.丈夫要多呵护多做家务

丈夫在妻子怀孕到生产后这个时间段一定要加倍陪伴、关心妻子。可以多主动做家务,多听妻子发牢骚,多说些体己的话,多帮妻子解决一些实际困难。陪妻子到公园散散步,也能有效舒缓心情。

2.最好由亲妈陪伴产妇

如果有条件的话,让亲妈在产后陪伴产妇比婆婆陪伴要好,有研究表明,孕产妇在生产过程中,容易引发自己对母亲经受分娩阵痛的同情心,由亲妈陪伴,更能给孕产妇精神上的力量支撑。

3.对孕产妇尽量宽容

注意了,是孕产妇,而不仅仅是产妇,也就是包含了孕妇和刚生完孩子的妈妈,家人即使因为孕产妇的情绪受点委屈,也要对其尽量宽容,更不能对孕产妇有比平时更为苛刻的要求(比如大声训斥、搬提重物、高强度的运动或劳动等)。

4.多鼓励孕产妇实现自我价值

如果疑似有抑郁症,家人除了要定期陪同孕产妇到医院做心理干预和治疗,还要随时观察她们的需要,不要让她们过度劳累,同时要鼓励她们做自己力所

能及的事情(如照看孩子、做饭等)及自己感兴趣的事情(如适当的运动、养花插花、弹琴画画、阅读听歌等),让她们感知到自己的价值所在。

具体的医学预防:如果之前患有抑郁症,尤其是产后抑郁症,在计划怀孕或发现怀孕时要及早告知医生,进行孕期保健知识宣教,减轻孕期及分娩期紧张恐惧。医生会密切关注妊娠期是否有抑郁症的征兆和表现,在有些情况下,即使还在妊娠期还须权衡利弊进行抗抑郁治疗。另外,家人的关爱很重要,对于预防产后抑郁有重要作用。而对于产妇自己,保持身心愉悦,有助于减少激素变化的影响和分娩带来的压力。如果担心产后抑郁,可在产后3至4周内就到医院进行初次产后检查,作产后抑郁量表筛查。

注意了,产后抑郁往往不是一蹴而就,它会有一些早期征兆,比如产后突然变得沉默寡言,容易伤感,动不动就流眼泪,或是变得敏感、爱发脾气等。家属要多关心产后妈妈,注意她们出现情绪性格上的变化,及早识别,将产后抑郁的苗头扼杀在萌芽之中。

