

# 青山醫院精神健康教育

## 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

## 產後抑鬱症

### 關於這本小冊子

這小冊子是給予任何患有產後抑鬱症的人士閱讀的。我們希望這小冊子也可幫助患者親友及任何希望了解這病症的人士。這小冊子陳述產後抑鬱症是怎樣的，怎樣幫助你自己，及一些可提供的治療方法。亦附上其他參考資料和求助途徑。



### 產後抑鬱症是甚麼？

產後抑鬱症指有了嬰兒後患上抑鬱症。有時有某些明顯原因，但大部分的產後抑鬱都沒有明顯的理由。

當你經過多個月懷孕和這麼渴望有這個嬰孩，但卻患上抑鬱症，可能會對你造成十分困擾。

你可能會覺得內疚，甚至覺得你沒有能力做一個母親。這情況可能會維持數星期或數月。輕微的產後抑鬱症可以透過增加家人及朋友的支持而得到改善。更嚴重的產後抑鬱症則需要家庭醫生，甚至是精神健康專業人員的幫助。



## 產後抑鬱症有多普遍？

大約每十個產婦中有一人會患上產後抑鬱症。如果沒有適當治療，它可能持續數月，在很少的個案中甚至是數年的時間。

## 患有產後抑鬱症會覺得怎麼樣？

### （一）抑鬱

你長時間感到情緒低落、愁苦及悲慘。你可能在某些時間覺得較為嚴重，例如早上或入夜時分。有時在某些日子情況會好一點，為你帶來希望。但隨後可能會出現差一點的日子，會令你很失望。

### （二）脾氣暴躁

你可能會對其他兒女或有時自己的嬰兒覺得暴躁。發洩的對象通常是自己的伴侶，這或會使對方感到莫名其妙。

### （三）疲憊

所有產後的母親都會感到相當疲倦，但是患有抑鬱症會令你覺得極之疲憊乏力，甚至以為自己的身體出了毛病。

### （四）失眠

雖然你很疲倦，但你卻難以入睡。即使伴侶在夜間幫忙餵哺孩子，你也會在清晨便醒來。

### （五）食慾不振

你會失去胃口和忘記進食，這使你感到暴躁和衰弱。有些人會從進食中得到慰藉，但過後又會因肥胖而感到很不開心。

## （六）失去性興趣

你的伴侶可能希望得到性的慰藉和親密感，但你卻沒有興趣。當然有其他很多原因令你在產後失去對性生活的興趣——可能過程中產生痛楚，你可能太疲倦，或你可能在嘗試適應新的生活情況。但產後抑鬱症會令人失去性慾和熱忱。如果你的伴侶不明白，便會覺得被拒絕。

## （七）不能應付生活

產後抑鬱症可能令你感到時間不夠，什麼事情也做不好，而且不能做任何事去改善情況。你可能很難建立有了新生兒的生活程序。

## （八）內疚

抑鬱症會改變你的想法，使你從負面的角度去看事物。你可能會感到內疚、無用或覺得自己要為患病而負責。

## （九）焦慮

你可能擔心你的嬰兒會大哭、噎住或在其他情況下受傷，因此害怕和你的嬰兒獨處。你沒有感到和自己的嬰兒很親近，反而覺得和自己的嬰兒很疏離。你無法了解嬰兒的感覺和需要。

即使你的母愛很強烈時，你也可能會感到焦慮。初為人母，很多時都會擔心嬰兒的健康，不過，產後抑鬱症病者會因此而非常困窘。你可能擔心：

- 因傳染病、照顧不當、成長困難或睡中猝死而失去嬰兒。
- 嬰兒抽鼻子；嬰兒增加了多少體重
- 嬰兒啼哭或沉靜，嬰兒的呼吸是否停止了
- 自己會傷害嬰兒
- 自己的健康
- 你可能需要伴侶、醫生、家人或鄰居不斷的安撫。
- 你可能會感到驚恐——你的脈膊急速和心臟怦怦地跳動

時，你可能以為自己患有心臟病或瀕臨中風的邊緣。你會懷疑自己患有嚴重的疾病或會否自此失去幹勁活力。

■ 就算最能幹的婦女也會因害怕被遺棄，而變得極度依賴自己的伴侶，不想獨處。

## 其他和懷孕分娩有關的精神健康問題

### 懷孕期間的抑鬱症

這情況遠較人們所想的普遍。治療和協助方法與產後抑鬱症大致相同。

### 產後思覺失調

這是一種嚴重的情況，需要緊急的支援及治療。每500個婦女之中，大約有1個會受它影響，通常發生在產後數天或數週內。它可能在數小時內發展出來，並可能危害生命，因此需要緊急治療。通常是其他人首先留意到這病症。你開始說些古怪的話，變得容易興奮和不能預測。醫療的幫助和支持是必需的。你可能要入院，但你的嬰兒要和你一起。你可能會急劇變化的情緒波動、奇異或古怪的信念，或聽到聲音。如果你或家族中有人曾患產後抑鬱症、雙相情感障礙，這病症的出現率會較高。

在懷孕期間告知你的醫生和助產士任何以上的因素。那樣你便可以接受治療，以減少患病的風險。雖然產後思覺失調是一種嚴重的情況，適當的治療能幫助你完全地康復。

### 所有婦女產後都會變得抑鬱嗎

不是所有婦女都會這樣。大約二分之一的女性在嬰兒出生後第三或第四天會感到少許悲傷、平淡無味和缺乏自信。這種「產後憂鬱」幾天後便會過去。

## 產後抑鬱症在何時出現？

多數產後抑鬱症的個案都在產後的一個月內發生，但也有些個案在產後六個月才出現。

## 為何會有產後抑鬱症？

我們對產後抑鬱症成因的了解不足以用來肯定誰會或誰不會患上此病症。產後抑鬱症的出現很可能不是基於單一的原因，而是很多不同的壓力集合產生出來的後果。若你有以下的情況，你患上產後抑鬱症的機會會提高：

- 曾患上抑鬱症（尤其是產後抑鬱症）
- 缺乏一個支持你的伴侶
- 嬰兒早產或有病
- 產婦在幼年時失去自己的母親
- 近來生活裏出現很多壓力—喪親、失業、住屋或經濟困難等等

可是，就算沒有以上的因素或完全沒有明顯的理由，你也可能患上產後抑鬱症。相反地，有這些問題也不表示你必然會患上產後抑鬱症。

## 荷爾蒙有什麼影響呢？

雌激素、黃體激素及其他和懷孕有關的荷爾蒙在分娩後會在母體內迅速減少。目前不清楚它們怎樣影響到你的情緒。在患上和沒有患上產後抑鬱症婦女體內的荷爾蒙變化並沒有實際的分別。同時，研究結果並不顯示這是抑鬱症的主因。荷爾蒙的改變可能對產後的憂鬱情緒及產後思覺失調較為重要。

## 產後抑鬱症患者會否傷害自己的嬰兒？

雖然患有抑鬱症的母親常常擔心這情況會出現，但其實這是非常罕見的。

有時候因為太疲倦和絕望，你可能會想打或搖動你的嬰兒。很多母親和父親也會有時有類似想法，並不局限於患有產後抑鬱症的人士。雖然他們有時會有這想法，但大多數母親都不會這樣做，這問題其實是你對自己可能會傷害嬰兒的嚴重擔憂。如果你覺得這樣，可以告訴一些人。你的社康護士或醫生可能對你有幫助。



## 有特別需要的母親

以往有精神健康問題，或有身體或學習障礙的母親，會面對更多困難。專業人士必須確保他們得到所需的支援和協助去保持健康和照顧嬰兒。

## 對於產後抑鬱症，我們可做什麼？

首先是覺察到產後抑鬱症的出現，而不是誤以為是「產後的憂鬱」。

你可能不了解有何不妥或羞於去承認自己因為剛為人母而感到震慄。或許你會擔心因說出自己的感受而要和嬰孩分離。不過，你的醫生、社康護士或助產士其實想協助你好轉，這樣你便可以好好地享受在家中照顧你的嬰兒。

現時，大眾普遍對抑鬱症更加注意，因此產後抑鬱症被忽略的情況應該是減少了。〔在英國，家庭醫生和健康探訪員會用問卷來找出產婦有沒有患上產後抑鬱症。〕

## 自我幫助的方法

我們對產後抑鬱症的了解尚未足以防止它的出現，但有幾項大原則是合理的：

- 不要嘗試成為女超人。你應嘗試減少懷孕期間的工作負擔和確保你不會太疲累。如果你在職，應確保自己有充足均衡的營養和在午膳時休息。
- 如果可以的話，在懷孕期至嬰孩六個月大的這段期間不要搬屋。
- 結識其他將有或剛有嬰孩的夫婦，其中一項支援是可以互相暫時托嬰。
- 找一些你可傾訴的對象。若你沒有好朋友，你可以在生產前和後與社區內的支援組織（例如在英國的 National Childbirth Trust or MAMA）聯絡。
- 和你的伴侶一起參加產前預備課程。
- 如果你曾患上產後抑鬱症，請和你的醫生保持聯絡。假如有復發的症狀也可及早發覺。

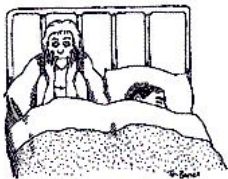
嬰兒出生後：

- 告訴別人你的感受，很多其他婦女也曾有過相同的經歷。如果你覺得不能告訴你的家人和朋友，告訴你的社康護士或家庭醫生。他們知道這些感受是常見的，並可以協助你。
- 爭取每個休息機會。嘗試學習短時間的小睡。你的伴侶可在晚上替你餵哺嬰孩。如果你喜歡，你可用預先準備好的母乳。
- 吸取充足營養。健康食物如沙律、新鮮蔬菜、水果、果汁、牛奶及麥片等都是一些富維他命而不需烹調的好食物。

- 安排和伴侶的娛樂時間。嘗試暫時托嬰，和伴侶出外用膳、看電影或探朋友等。
- 如果你可以的話，讓你和伴侶有親密的時刻，如接吻、擁抱及愛撫等。這不但能安慰你們倆，也可及早回復對性的興趣。若需較長時間，也不要感到內疚。
- 不要責備自己或伴侶。這時的生活是艱難的，雙方的疲倦及易怒可能引致爭吵。可是，在這個需要互相支持的時刻，互相責備只會進一步削弱雙方的關係。

## 其他人幫助你的方法

- 不要因為你的太太、伴侶、姊妹或女朋友告訴你她在產後覺得難受極了而感到震驚或失望。耐心聆聽她，及確保她得到所需的支持和幫助。
- 不要因為聽到產後抑鬱症這個診斷而感到震驚或失望。這個病症是常見的，而且有效的治療方法。
- 盡量在實際生活所需要做的事情上給予幫助，例如購物、餵嬰兒和替嬰兒更換尿片、家務等。



"JANE DARLING,  
ISN'T THAT THE BABY CRYING FOR YOU AGAIN?"

確保你清楚發生了甚麼。取得建議如何去幫助，尤其若你是母親的伴侶。確保你自己也有適當的支援。假如嬰孩是第一胎，你可能會感到因嬰兒和伴侶的需要而被忽略了。請嘗試不要感到憤慨。你的伴侶需要你的支持和鼓勵。你可以藉著協助照顧嬰孩，耐心聆聽、忍耐、愛護、正面態度給予患者有效的幫助。就算抑鬱症痊癒了，這些協助也會得到你的伴侶的欣賞。



## 尋求協助

醫生和護士必須定期詢問懷孕母親的精神健康。因此他們可能會問三條問題：

1. 在過去一個月，你曾否因感到低落、抑鬱或絕望而困擾？
2. 在過去一個月，你曾否因沒有興趣去尋找樂趣或做事情而困擾？
3. 有沒有甚麼事情你感到需要得到協助？

如果你在懷孕期間被轉介接受心理治療，你必須在一個月內被接見。專業人士必須考慮你的伴侶和其他孩子的需要。在英國，有一些專門為懷孕及產後的婦女而設的服務—分娩前後的精神健康服務。

## 如果我不接受治療，情況會怎樣呢？

很多婦女就算沒有接受治療，都會在數星期、數月或甚至更長時間好轉過來，不過，期間會受到很多痛苦折磨。產後抑鬱症使初為人母變成一個不好的經驗，同時影響到與嬰孩和伴侶的關係。因此，產後抑鬱症維持的時間越短越好。及早診斷和治療是非常重要的，以舒緩抑鬱，協助你和嬰兒的關係，幫助你嬰兒的長遠發展。你需要知道治療的所有可能好處和風險以助你為自己做一個最好的選擇。

## 透過傾談的治療會有用嗎？

向一位富同情心、諒解及不作批評的聆聽者傾訴會為患者帶來莫大的寬慰。這些聆聽者可以是朋友、親人、義工或專業人士。

[ 在英國，有些家庭醫療服務設有輔導員或曾受訓的護理人

員去協助這一群有產後抑鬱症的母親。]

至於比較專門的心理治療方法之中，認知行為療法可協助你去了解你的某些看法和行為如何令你抑鬱和你可如何去改變。其他心理治療可協助你從你的關係和過去所發生的事去了解抑鬱症。這可以由你的家庭醫生替你與精神科社康護士、心理學家或精神科醫生作出安排。

《譯者註：在香港，患者可以透過家庭醫生的轉介去接受精神科醫生的治療，也可經社工或精神科醫生的轉介去接受臨床心理學家的治療。》

## 這些治療方法有甚麼要注意？

這些透過傾談的治療方法通常都是非常安全的，但他們也可能有不良效果。重溫過往不愉快的經歷可能令你感到情緒低落或困擾。這些治療方法也可能令你與伴侶的關係緊張起來。

確保你的治療師有足夠的訓練和你可以信任是很重要的。另外，在某些地區，很難才可以找到治療師，可能需要較長的輪候時間，你可能有一段時間得不到這方面的治療。

## 藥物治療有用嗎？

假如你有較嚴重的抑鬱症，或未能靠支持和安慰而得到改善，那麼抗抑鬱藥物便可能可以幫助改善情況。抗抑鬱藥物需要大約兩星期才能發揮功效，並當你開始感到好轉後，仍須服用四至六星期。

## 他們是怎樣產生療效的？

不是完全清楚，抗抑鬱藥影響腦部兩種化學物質：血清素

(Serotonin或叫5HT) 和去甲腎上腺素 (Noradrenaline)。

## 抗抑鬱藥有副作用嗎？

有一些抗抑鬱藥開始時可能引致噁心或更加焦慮，但通常隨後都會逐漸消失。有些抗抑鬱藥會令你昏睡或感到口乾。確保你的醫生知道你正在哺乳。有很多抗抑鬱藥都沒有證據證明它們會對受母乳餵哺的嬰兒產生問題，因此，你通常都可以在服藥期間繼續哺乳。不過，這是你的個人選擇—你的醫生可向你提供更多的資料。有些人停服這些藥物時會有脫癮徵狀，所以最好能慢慢停藥。若需要更多資料，請查閱我們有關抗抑鬱藥物的單張。

有些人提議用荷爾蒙來醫治產後抑鬱症。但是只有很少證據支持它們的效用，而它們也有危險，尤其是你曾有任何靜脈血管栓塞的情況。

## 有沒有其他選擇？

有證據顯示定期運動能改善你的情緒和疏離感。和別人一起做運動會較容易。

## 那麼哪樣治療是最佳的？

任何人也可嘗試這小冊子提及的簡單方法。透過傾談的治療和抗抑鬱藥物同樣有效，但若抑鬱症較嚴重或已持續一段時間，那麼便會較為建議用抗抑鬱藥物。抗抑鬱藥較傾談方法的效用來得較快。

傾談治療方法和抗抑鬱藥可同時採用。你的家庭醫生或醫護人員會樂意給予資料和忠告。最後，就算你已患上產後抑鬱症一段時間，支持、輔導及藥物，也可協助患者加速痊癒。不用擔心為時太晚！

## 參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之求助組織，請瀏覽以下網頁：

[Http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/](http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/)

[Mentalhealthproblemsnatamentalhealth/postnataldepression.aspx](http://Mentalhealthproblemsnatamentalhealth/postnataldepression.aspx)

## 有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院

翻譯者：青山醫院精神健康學院

出版人：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路十五號

電話：24567111

傳真：24559330

網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)

[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山醫院 10/2009 (第六版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請你捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)