

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。原作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

关于这本小册子

这小册子是给予任何患有产后抑郁症的人士阅读的。我们希望这小册子也可帮助患者亲友及任何希望了解这病症的人士。这小册子陈述产后抑郁症是怎样的，怎样帮助你自己，及一些可提供的治疗方法。亦附上其他参考资料和求助途径。



产后抑郁症是甚么？

产后抑郁症指有了婴儿后患上抑郁症。有时有某些明显原因，但大部分的产后抑郁都没有明显的理由。

当你经过多个月怀孕和这么渴望有这个婴孩，但却患上抑郁症，可能会对你造成十分困扰。

你可能会觉得内疚，甚至觉得你没有能力做一个母亲。这情况可能会维持数星期或数月。轻微的产后抑郁症可以透过增加家人及朋友的支持而得到改善。更严重的产后抑郁症则需要家庭医生，甚至是精神健康专业人员的帮助。



产后抑郁症有多普遍？

大约每十个产妇中有一人会患上产后抑郁症。如果没有适当治疗，它可能持续数月，在很少的个案中甚至是数年的时间。

患有产后抑郁症会觉得怎么样？

（一）抑郁

你长时间感到情绪低落、愁苦及悲惨。你可能在某些时间觉得较为严重，例如早上或入夜时分。有时在某些日子情况会好一点，为你带来希望。但随后可能会出现差一点的日子，会令你很失望。

（二）脾气暴躁

你可能会对其他儿女或有时自己的婴儿觉得暴躁。发泄的对象通常是自己的伴侣，这或会使对方感到莫名其妙。

（三）疲惫

所有产后的母亲都会感到相当疲倦，但是患有抑郁症会令你觉得极之疲惫乏力，甚至以为自己的身体出了毛病。

（四）失眠

虽然你很疲倦，但你却难以入睡。即使伴侣在夜间帮忙喂哺孩子，你也会在清晨便醒来。

（五）食欲不振

你会失去胃口和忘记进食，这使你感到暴躁和衰弱。有些人会从进食中得到慰藉，但过后又会因肥胖而感到不开心。

（六）失去性兴趣

你的伴侣可能希望得到性的慰藉和亲密感，但你却没有兴趣。当然有其他很多原因令你在产后失去对性生活的兴趣 - 可能过程中产生痛楚，你可能太疲倦，或你可能在尝试适应新的生活情况。但产后抑郁症会令人失去性欲和热忱。如果你的伴侣不明白，便会觉得被拒绝。

（七）不能应付生活

产后抑郁症可能令你感到时间不够，什么事情也做不好，而且不能做任何事去改善情况。你可能很难建立有了新生儿的生活程序。

（八）内疚

抑郁症会改变你的想法，使你从负面的角度去看事物。你可能会感到内疚、无用或觉得自己要为患病而负责。

（九）焦虑

你可能担心你的婴儿会大哭、噎住或在其他情况下受伤，因此害怕和你的婴儿独处。你没有感到和自己的婴儿很亲近，反而觉得和自己的婴儿很疏离。你无法了解婴儿的感觉和需要。

即使你的母爱很强烈时，你也可能会感到焦虑。初为人母，很多时都会担心婴儿的健康，不过，产后抑郁症病者会因此而非常困窘。你可能担心：

- 因传染病、照顾不当、成长困难或睡中猝死而失去婴儿。
- 婴儿抽鼻子；婴儿增加了多少体重
- 婴儿啼哭或沉静，婴儿的呼吸是否停止了
- 自己会伤害婴儿
- 自己的健康
- 你可能需要伴侣、医生、家人或邻居不断的安抚。
- 你可能会感到惊恐 - 你的脉搏急速和心脏怦怦地跳动时，

你可能以为自己患有心脏病或濒临中风的边缘。你会怀疑自己患有严重的疾病或会否自此失去干劲活力。

- 就算最能干的妇女也会因害怕被遗弃，而变得极度依赖自己的伴侣，不想独处。

其他和怀孕分娩有关的精神健康问题

怀孕期间的抑郁症

这情况远较人们所想的普遍。治疗和协助方法与产后抑郁症大致相同。

产后感觉失调

这是一种严重的情况，需要紧急的支援及治疗。每500个妇女之中，大约有1个会受它影响，通常发生在产后数天或数周内。它可能在数小时人发展出来，并可能危害生命，因此需要紧急治疗。通常是其他人首先留意到这病症。你开始说些古怪的话，变得容易兴奋和不能预测。医疗的帮助和支持是必需的。你可能要入院，但你的婴儿要和你一起。你可能会急剧变化的情绪波动、奇异或古怪的信念，或听到声音。如果你或家族中有人曾患产后抑郁症、双相情感障碍，这病症的出现率会较高。

在怀孕期间告知你的医生和助产士任何以上的因素。那样你便可以接受治疗，以减少患病的风险。虽然产后感觉失调是一种严重的情况，适当的治疗能帮助你完全地康复。

所有妇女产后都会变得抑郁吗

不是所有妇女都会这样。大约二分之一的女性在婴儿出生后第三或第四天会感到少许悲伤、平淡无味和缺乏自信。这种「产后忧郁」几天后便会过去。

产后抑郁症在何时出现？

多数产后抑郁症的个案都在产后的一个月內发生，但也有些个案在产后六个月才出现。

为何会有产后抑郁症？

我们对产后抑郁症成因的了解不足以用来肯定谁会或谁不会患上此病症。产后抑郁症的出现很可能不是基于单一的原因，而是很多不同的压力集合产生出来的后果。若你有以下的情况，你患上产后抑郁症的机会会提高：

- 曾患上抑郁症（尤其是产后抑郁症）
- 缺乏一个支持你的伴侣
- 婴儿早产或有病
- 产妇在幼年时失去自己的母亲
- 近来生活里出现很多压力 - 丧亲、失业、住屋或经济困难等等

可是，就算没有以上的因素或完全没有明显的理由，你也可能患上产后抑郁症。相反地，有这些问题也不表示你必然会患上产后抑郁症。

荷尔蒙有什么影响呢？

雌激素、黄体激素及其他和怀孕有关的荷尔蒙在分娩后会在母体内迅速减少。目前不清楚它们怎样影响到你的情绪。患上和没有患上产后抑郁症妇女体内的荷尔蒙变化并没有实际的分别。同时，研究结果并不显示这是抑郁症的主因。荷尔蒙的改变可能对产后的忧郁情绪及产后思觉失调较为重要。

产后抑郁症患者会否伤害自己的婴儿？

虽然患有抑郁症的母亲常常担心这情况会出现，但其实这是非常罕见的。

有时候因为太疲倦和绝望，你可能会想打或摇动你的婴儿。很多母亲和父亲也会有时有类似想法，但并不局限于患有产后抑郁症的人士。虽然他们有时会有这想法，但大多数母亲都不会这样做，这问题其实是你对自己可能会伤害婴儿的严重担忧。如果你觉得这样，可以告诉一些人。你的社康护士或医生可能对你有帮助。



有特别需要的母亲

以往有精神健康问题，或有身体或学习障碍的母亲，会面对更多困难。专业人士必须确保他们得到所需的支援和协助去保持健康和照顾婴儿。

对于产后抑郁症，我们可做什么？

首先是觉察到产后抑郁症的出现，而不是误以为是「产后的忧郁」。

你可能不了解有何不妥或羞于去承认自己因为刚为人母而感到震栗。或许你会担心因说出自己的感受而要和婴儿分离。不过，你的医生、社康护士或助产士其实想协助你好转，这样你便可以好好地享受在家中照顾你的婴儿。

现时，大众普遍对抑郁症更加注意，因此产后抑郁症被忽略的情况应该是减少了。〔在英国，家庭医生和健康探访员会用问卷来找出产妇有没有患上产后抑郁症。〕

自我帮助的方法

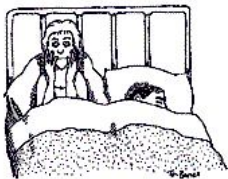
我们对产后抑郁症的了解尚未足以防止它的出现，但有几项大原则是合理的：

- 不要尝试成为女超人。你应尝试减少怀孕期间的工作负担和确保你不会太疲累。如果你在职，应确保自己有充足均衡的营养和在午膳时休息。
- 如果可以的话，在怀孕期至婴孩六个月大的这段期间不要搬屋。
- 结识其他将有或刚有婴孩的夫妇，其中一项支援是可以互相暂时托婴。
- 找一些你可倾诉的对象。若你没有好朋友，你可以在生产前和后与社区内的支援组织（例如在英国的 National Childbirth Trust or MAMA）联络。
- 和你的伴侣一起参加产前预备课程。
- 如果你曾患上产后抑郁症，请和你的医生保持联络。假如有复发的症状也可及早发觉。
-
- 婴儿出生后：
 - 告诉别人你的感受，很多其他妇女也曾有过相同的经历。如果你觉得不能告诉你的家人和朋友，告诉你的社康护士或家庭医生。他们知道这些感受是常见的，并可以协助你。
 - 争取每个休息机会。尝试学习短时间的小睡。你的伴侣可在晚上替你喂哺婴孩。如果你喜欢，你可用预先准备好的母乳。
 - 吸取充足营养。健康食物如沙律、新鲜蔬菜、水果、果汁、牛奶及麦片等都是些富维他命而不需烹调的好食物。

- 安排和伴侣的娱乐时间。尝试暂时托婴，和伴侣出外用膳、看电影或探朋友等。
- 如果你可以的话，让你和伴侣有亲密的时刻，如接吻、拥抱及爱抚等。这不但能安慰你们俩，也可及早回复对性的兴趣。若需较长时间，也不要感到内疚。
- 不要责备自己或伴侣。这时的生活是艰难的，双方的疲倦及易怒可能引致争吵。可是，在这个需要互相支持的时刻，互相责备只会进一步削弱双方的关系。

其他人帮助你方法

- 不要因为你的太太、伴侣、姊妹或女朋友告诉你她在产后觉得难受极了而感到震惊或失望。耐心聆听她，及确保她得到所需的支持和帮助。
- 不要因为听到产后抑郁症这个诊断而感到震惊或失望。这个病症是常见的，而且有效的治疗方法。
- 尽量在实际生活所需要做的事情上给予帮助，例如购物、喂婴儿和替婴儿更换尿片、家务等。



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

确保你清楚发生了甚么。取得建议如何去帮助，尤其若你是母亲的伴侣。确保你自己也有适当的支援。假如婴孩是第一胎，你可能会感到因婴儿和伴侣的需要而被忽略了。请尝试不要感到愤慨。你的伴侣需要你的支持和鼓励。你可以借著协助照顾婴孩，耐心聆听、忍耐、爱护、正面态度给予患者有效的帮助。就算抑郁症痊愈了，这些协助也会得到你的伴侣的欣赏。

寻求协助

医生和护士必须定期询问怀孕母亲的精神健康。因此他们可能会问三条问题：

1. 在过去一个月，你曾否因感到低落、抑郁或绝望而困扰？
2. 在过去一个月，你曾否因没有兴趣去寻找乐趣或做事情而困扰？
3. 有没有甚么事情你感到需要得到协助？

如果你在怀孕期间被转介接受心理治疗，你必须在一个月内在被接见。专业人士必须考虑你的伴侣和其他孩子的需要。在英国，有一些专门为怀孕及产后的妇女而设的服务 - 分娩前后的精神健康服务。

如果我不接受治疗，情况会怎样呢？

很多妇女就算没有接受治疗，都会在数星期、数月或甚至更长时间好转过来，不过，期间会受到很多痛苦折磨。产后抑郁症使初为人母变成一个不好的经验，同时影响到与婴孩和伴侣的关系。因此，产后抑郁症维持的时间越短越好。及早诊断和治疗是非常重要的，以舒缓抑郁，协助你和婴儿的关系，帮助你婴儿的长远发展。你需要知道治疗的所有可能好处和风险以助你为自己做一个最好的选择。

透过倾谈的治疗会有用吗？

向一位富同情心、谅解及不作批评的聆听者倾诉会为患者带来莫大的宽慰。这些聆听者可以是朋友、亲人、义工或专业人士。

〔在英国，有些家庭医疗服务设有辅导员或曾受训的护理人

员去协助这一群有产后抑郁症的母亲。]

至于比较专门的心理治疗方法之中，认知行为疗法可协助你去了解你的某些看法和行为如何令你抑郁和你可如何去改变。其他心理治疗可协助你从你的关系和过去所发生的事去了解抑郁症。这可以由你的家庭医生替你与精神科社康护士、心理学家或精神科医生作出安排。

《译者注：在香港，患者可以透过家庭医生的转介去接受精神科医生的治疗，也可经社工或精神科医生的转介去接受临床心理学家的治疗。》

这些治疗方法有甚么要注意？

这些透过倾谈的治疗方法通常都是非常安全的，但他们也可能有不良效果。重温过往不愉快的经历可能令你感到情绪低落或困扰。这些治疗方法也可能令你和你伴侣的关系紧张起来。

确保你的治疗师有足够的训练和你可以信任是很重要的。另外，在某些地区，很难才可以找到治疗师，可能需要较长的轮候时间，你可能有一段时间得不到这方面的治疗。

药物治疗有用吗？

假如你有较严重的抑郁症，或未能靠支持和安慰而得到改善，那么抗抑郁药物便可能可以帮助你改善情况。抗抑郁药物需要大约两星期才能发挥功效，并当你开始感到好转后，仍须服用四至六星期。

他们是怎样产生疗效的？

不是完全清楚，抗抑郁药影响脑部两种化学物质：血清素

(Serotonin或叫5HT) 和去甲肾上腺素 (Noradrenaline) 。

抗抑郁药有副作用吗？

有一些抗抑郁药开始时可能引致恶心或更加焦虑，但通常随后都会逐渐消失。有些抗抑郁药会令你昏睡或感到口干。确保你的医生知道你正在哺乳。有很多抗抑郁药都没有证据证明它们会对受母乳喂养的婴儿产生问题，因此，你通常都可以在服药期间继续哺乳。不过，这是你的个人选择—你的医生可向你提供更多的资料。有些人停药这些药物时会有脱瘾征状，所以最好能慢慢停药。若需要更多资料，请查阅我们有关抗抑郁药物的单张。

有些人提议用荷尔蒙来医治产后抑郁症。但是只有很少证据支持它们的效用，而它们也有危险，尤其是你曾有任何静脉血管栓塞的情况。

有没有其他选择？

有证据显示定期运动能改善你的情绪和疏离感。和别人一起做运动会较容易。

那么哪样治疗是最佳的？

任何人也可尝试这小册子提及的简单方法。透过倾谈的治疗和抗抑郁药物同样有效，但若抑郁症较严重或已持续一段时间，那么便会较为建议用抗抑郁药物。抗抑郁药较倾谈方法的效用来得较快。

倾谈治疗方法和抗抑郁药可同时采用。你的家庭医生或医护人员会乐意给予资料和忠告。最后，就算你已患上产后抑郁症一段时间，支持、辅导及药物，也可协助患者加速痊愈。不用担心为时太晚！

参考资料

如欲阅读原文参考资料及在英国之求助组织，请浏览以下网页：

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

Mentalhealthproblemsstnatalmentalhealth/postnataldepression.aspx

有用地址或电话

《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

医院管理局精神科电话谘询服务： 24667350

社会福利署热线： 23432255

香港心理卫生会健康谘询服务： 27720047

卫生署中央健康教育热线： 28330111

香港精神健康家属协会：

九龙中央邮箱72368号〔传真：27604407〕

原作：英国皇家精神科学院

翻译者：青山医院精神健康学院

出版人：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路十五号

电话：24567111

传真：24559330

网址：www.ha.org.hk/cph

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