

我們應如何應對產後抑鬱症？

- 不要被嚇怕或感到絕望。產後抑鬱症是常見的狀況，並且有康復的方法。
- 告訴別人你的感受、讓他們提供所需要的幫助。如有困難，亦可選擇跟你的醫生或社康護士傾訴，他們會知道這些狀況是常見的，並為你提供協助。
- 減少懷孕期間及產後的工作並確保自己不會過份的疲憊、有健康均衡的飲食。
- 爭取機會休息和睡眠，可以考慮預先準備好母乳，讓你的伴侶協助餵哺嬰兒
- 做自己感興趣的事情幫助自己放鬆，例如散步，讀書，聽音樂
- 安排和享受與伴侶，家人，親人，朋友相處的時間或一起參加產前預備課程
- 不要責怪自己，伴侶家人或朋友。患上產後抑鬱會令生活變得艱難，疲倦和煩躁可能導致爭吵。互相責備只會削弱互相支持的關係。
- 不要使用酒精或毒品麻醉自己。酒精和藥只會令產後抑鬱症惡化亦對你的身體和精神健康有害。



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址
info@jcwow.org

查詢電話
3917 9559



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構



Department of Psychiatry
Li Ka Shing Faculty of Medicine
The University of Hong Kong
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

產後抑鬱症



協辦機構



Early Psychosis Foundation
思覺基金會

香港婦女中心協會
Hong Kong Federation of Women's Centers



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



產後抑鬱症是什麼？

產後抑鬱症是指有了嬰兒後患上抑鬱症，大約每100名的產婦中就有10至15人會患上產後抑鬱。

患上產後抑鬱症並非總是有很明顯的原因。當產婦經過多個月懷孕和多麼渴望迎接新生命時候，患上產後抑鬱症的產婦可能或者會為自己的病感到內痛心和內疚，甚至會覺得自己沒有能力做一個母親。但是，產後抑鬱症其實可以發生在任何人身上，而這不是你的錯。

產後抑鬱症的病發時期因人而異，一般在產後一至兩星期後發生，亦可以在產後數週後發生。大約三分一患有產後抑鬱症的產婦會在懷孕期間出現症狀，而這些症狀持續到產後。

產後抑鬱的症狀

- 抑鬱
長時間感到情緒低落，悲傷，易哭。患者可能會在某些時間覺得情況較為嚴重，例如早上或晚上的時候。
- 脾氣煩躁
容易對自己伴侶，嬰兒，或其他小朋友感到暴躁
- 疲憊乏力
一般產後的母親都會容易感到疲憊，但產後抑鬱的患者會特別感到極為疲憊乏力，甚至在日常生活上失去動力



- 失眠
即使感到疲憊，但患者亦可能過份憂慮而難以入睡。即使嬰兒睡著了，患者亦可能在夜間醒來。亦可能在嬰兒醒來之前已經很早起床。
- 食慾不振
失去食慾，甚至忘記進食。有些患者在進食的時候會感覺良好一點，但又會因為體重增加而感到沮喪。

- 無法享受任何東西
對日常生活事情失去興趣，甚至對自己的嬰兒也失去興趣。
 - 對性失去興趣
產後抑鬱會令人失去性慾，如患者的伴侶不明白這一點，可能會感覺被拒絕。
 - 負面思想和內疚
患者會充斥著非常消極的想法，認為自己不是一個好媽媽，或者嬰兒不愛自己；或感到內疚，認為是自己的錯、無法應付事情。
 - 焦慮
過份擔心嬰兒各方面的健康，例如
 - 嬰兒病得很重或體重不足
 - 嬰兒哭得太多了，自己沒有能力安定他/她
 - 嬰兒太安靜時，可能會停止呼吸
 - 自己會傷害嬰兒
- 另外，他們可能會過份依賴以及需要伴侶，醫生，家人或親人的安撫；亦可能感到驚慌，心跳急速，呼吸困難，懷疑自己患有心臟病或會暈倒
- 與其他人疏遠
患者會拒絕與朋友，家人，親人見面
 - 絕望
認為事情不會好轉，並覺得生存沒有意義。
 - 自殺念頭
有傷害自己的想法甚至衝動
 - 思覺失調症狀
情況嚴重時，有些患者會出現思覺失調症狀，例如有幻聽及妄想。如果發生這種情況，您應該立即尋求幫助及治療。

