

近年来,随着大家对产后抑郁的重视程度不断提高,产后抑郁的就诊率已呈现逐年上升的趋势。医生在临床中发现,前来就诊的产后抑郁患者多数属于病症比较严重的。为此,专家提醒:为了妈妈和宝宝的身心健康,产后抑郁一定早发现、早治疗。

记者 张如意 实习生 柳天启

有产妇抑郁好几年缓不过来 有的甚至想过自杀

近日,在济南市妇幼保健院心理门诊,来了一位70岁的老人,她显得非常焦虑。

“医生,我女儿生完孩子28天了,产后一直闷闷不乐,心情不好,怎么都高兴不起来,可怎么办呢?”通过医生询问得知,老人的女儿还有其他一些症状,如没有食欲、因为奶量不够而自责、不喜欢照顾孩子、时常感觉疲劳等。

“你女儿可能是得了抑郁症,一定让她来医院评估一下!”医生严肃地说。老人没想到,女儿辛苦生完孩子,竟然患上了心理病。

今年39岁的陈丽(化名)回想起自己刚生完二宝的那段时间,觉得产后抑郁真的会“摧毁”一个妈妈。2017年,陈丽的二宝出生了,皮肤白、眼睛大,可爱的宝宝让不少人都喜爱。“但我一听孩子哭就烦躁,看什么都不顺眼。”

那时候的陈丽仿佛变了个人,以前的她性格开朗亲和,没想到生完孩子竟变得脾气暴躁,心里总窝着一团无名火,随时都要爆发。“不就是带个孩子嘛,至于这么矫情吗?”因为丈夫和婆婆的不理解,陈丽更是压抑得喘不过气来。

因为家里人不理解,陈丽加入各种贴吧和QQ群,试图与其他产妇一道互相安慰打气。没想到,产后抑郁的宝妈还真不少,有的好几年缓不过来,有的甚至想过自杀……

产后抑郁不仅影响母亲健康 还会对婴儿造成不良影响

记者在山东省精神卫生中心了解到,所谓产后抑郁,是指孕产妇在分娩前后出现的抑郁、烦躁、易怒、情绪低落等症状,一般会在产前、产后持续几个月甚至一年以上,严重影响母婴身心健康及婚姻家庭关系。

产后抑郁的主要症状,表现为情绪低落、落泪和不明原因的悲伤。易激惹、焦虑、害怕恐慌、缺乏动力及厌烦情绪也很常见。

产后抑郁的主动神经系统症状包括

刚生完宝宝为啥高兴不起来 产后抑郁不是「矫情」,必要时可寻求专业帮助



心灵驿站

产后抑郁的表现,你中招了吗

情绪低落

产妇感觉心情压抑,高兴不起来,常无缘无故地长时间哭泣。

兴趣和愉快感丧失

产妇对以前非常感兴趣的难以提起兴趣,也无法从日常生活及活动中获得乐趣,体验不到照看宝宝的快乐。

劳累感增加,活动减少,精力降低

产妇会有不同程度的疲乏感,觉得活动困难,精力下降,且通过休息或睡眠并不能有效地恢复精力或体力。

注意力不集中

产妇往往难以集中注意力,谈话时注意力下降,对问题的回答缓慢,有时间很多句才能答一句。

自我评价和自信心降低

产妇自感一切都不如别人,什么都不会,缺乏自信,事情不顺利时,总是责备自己,并加重对自己不好的评价。

没有价值感,觉得自己有罪

产妇认为自己对不起孩子,是家庭的包袱、社会的累赘,觉得自己一无是处、毫无价值可言,甚至认为自己有罪。

认为前途暗淡悲观

产妇认为前途是灰暗的,看不到光明,对自己的将来感到悲观绝望。

有自杀或伤婴的想法行为

部分产妇会产生自伤、自杀想法或行为。需要引起家属的高度警惕。

睡眠障碍

以入睡困难、易醒最为多见,以早醒最具有特性。

胃口不好

多数孕产妇表现为食欲下降,进食少。孕产妇常常将其归因为“月子里受凉,没有养好,得了月子病”。

谁说爱笑的人不会抑郁?

“微笑型抑郁”有时更可怕

记者 刘通 通讯员 李加鹤

他那么阳光,为啥会被抑郁症找上门?在大家的刻板认知中,抑郁症几乎和不开心画等号,倘若一个人平时积极乐观,豁达开朗,没有人会把他与抑郁症产生联系。其实,爱笑的人并非不可能抑郁,而不开心也不等同于抑郁症。

作为一种明确诊断的心理疾病,抑郁症近年来正被越来越多人所熟知。世卫组织数据显示,全球抑郁症患者高达3.22亿。

山东省精神卫生中心快速治疗中心科主任曹昱表示,抑郁症目前已成为困扰广大群众的常见疾病,但是受精神心理疾病污名化等因素影响,抑郁症等精神心理

理疾病的救治率仍非常低。

爱笑≠开心 微笑型抑郁更可怕

“在我们身边,有这样一些人,在外人看起来,他们整天都非常开心,性格也十分外向,但这类人并不是抑郁的绝缘体。”曹昱指出,众多抑郁症类型中,有一种发作形式叫“微笑型抑郁”。

微笑型抑郁患者,在外人面前会表现出比较稳定的情绪,甚至比一般人更加积极阳光,但实际上他们是强颜欢笑,刻意伪装成“阳光开朗”的人设,等到自己独处的时候,强烈的负性情绪便会渐渐表现出来,如独自哭泣、

愁眉不展等。

据了解,微笑型抑郁患者群体不在少数。他们遇到不开心的事时不会主动分享,也不愿求助别人,自认为可以独自承担各种压力,克服各种困难,同时担心自己的不开心,会给他增加困惑或负担,其结果便是会错失诸多心理抚慰的机会,其内心的痛苦体验也会越来越重。

抑郁症盯上“一老一小” 情绪异常应尽快就医

《2022国民抑郁症蓝皮书》显示,我国18岁以下抑郁症患者占总人数的30.28%。在抑郁症患者中,41%曾因抑郁休学。另一方

面,受青年群体长期务工,留守老人缺乏情感寄托,无人交流等因素影响,老年抑郁症患者数量也开始上升。“一老一小”成为抑郁症的重点人群。

那么,抑郁症与大家生活中的不开心有哪些不同?身边亲友出现哪些情况,就要警惕抑郁症呢?“人们平时所谓的不开心,一般过段时间就过去了,但当我们持续出现两周以上的抑郁等不良情绪时,就要警惕可能是抑郁症。”曹昱表示,抑郁症患者另一个重要特征,是对各类事物兴趣的丧失,如以前喜欢做的事,现在不愿意做了,曾经能让自己开心的事,如今也开心不起来了。

比如有的青少年喜欢打电子游戏,假如这个孩子出现长时间的负面情绪,并且对游戏都提不起兴趣时,家长就要特别关注,孩子是不是抑郁了,最好是到精神专科医院做全面检查。

不过,尽管面临的社会压力越来越大,大家也不要过度紧张,做好情绪调节,还是可以有效预防抑郁的。

曹昱医生提供了几个有效的减压小妙招,大家不妨尝试一下。

运动、音乐、旅游,是克服不良情绪的几种有效方法,感觉压力大时,可以选择跑步或打球发泄不良情绪,也可以听听音乐,舒缓内心的焦虑,或者开启一段旅行,让大自然治愈自己的心灵。

食欲低下、体重减轻、早睡、疲倦和乏力,还可能有便秘。在认知方面,注意力不集中、健忘和缺乏信心。较严重的病例,还可能有自尊心降低、失望感和自觉无用感等。

记者了解到,产后抑郁发作不仅会影响产妇健康和婚姻家庭关系,而且会影响母婴联接,给婴幼儿的情绪、行为、智力、认知能力发展带来不良影响,严重者甚至有伤害婴儿及自伤的倾向。

有医生在门诊中发现,近年来,受人际关系紧张、经济压力增大等因素影响,产后抑郁症较以往有所增加。由于认识不足和耻于谈病的心理,很多产妇并没有得到相应的帮助和及时治疗。

“许多产妇在出现产后抑郁症状后,自己并未察觉。而一些察觉出来的家属,有的可能会带产妇去接受专业治疗,更多的则是担心他人异样的眼光而选择自己调解。”医生介绍。

产后一年是抑郁高发期 家人应关注宝妈心理健康

“产后1年是产妇抑郁的高发时期,希望丈夫、父母不仅关心婴儿的健康,更要关注产妇的身心健康。”济南市妇幼保健院产科六病区主任韩爱卿提醒,千万不要觉得羞耻或者没必要,产妇抑郁必须重视起来,为了宝宝和妈妈的身心健康,产后抑郁一定要尽早发现、尽早治疗,作为家人,更要时刻关爱宝妈的心理健康。

韩爱卿表示,产后抑郁发作并不可怕,经过系统治疗会明显好转,可怕的是产妇本人的病耻感,家人的忽视,曾酿成好多产妇自杀、伤婴,甚至带着孩子自杀的悲剧。

身心不适的产妇,一定要到精神心理科做系统评估。

轻、中度抑郁发作,可以首选心理治疗,但产妇必须被密切关注和反复评估,如果症状无改善,就必须考虑药物治疗。

若为重度抑郁发作并伴有精神病性症状,生活不能自理或出现自杀及伤婴的想法及行为时,需要及时转诊至精神专科医院诊治。

山东省精神卫生中心医生表示,自我调节与心理调节,对于病症缓解与治疗,也发挥着至关重要的作用。

自我调节就是转移注意力,如进行有氧运动,减少不必要的工作;角色转换,如果焦虑的原因是夫妻关系不和,那就去做一个好母亲,获得家人的支持和帮助,和家人谈论自己的感受,寻求帮助,尝试把不愉快说出来;自我鼓励,认识自己的优点,多看事物好的一面;保证足够的休息,如果入睡困难,可到医院就诊。专家多次提醒,必要时,一定要去寻求专业医生的帮助。