

認識產後憂鬱

作者：段永章

什麼是「產後憂鬱症」

在歷經懷胎與生產之後，大多數的產後婦女會隨著新生兒的降臨與孕期身體不適的解除，感到喜悅與幸福。但有 70% 的婦女會在短暫的歡喜之後，暫時陷入緊張不安與心情低落的狀態，稱為「產後藍調心情」(postpartum blue)。這種狀況多半只會持續幾天至兩週內，逐漸消失。但有 10% 的產婦，會持續兩週以上的心情沮喪、哭泣、感到無助、發怒，甚至有傷害自己或是新生兒的念頭，這就是「產後憂鬱症」。產後憂鬱症很容易被忽略，產後憂鬱的婦女也常因無法照顧新生兒而遭受家人的責難，錯過早期診治的時機。產後憂鬱症經過良好的治療，多半可以獲得痊癒。

為什麼會有產後憂鬱症呢？

可能的因素與危險因子包括：

生理因素：產後賀爾蒙改變

心理因素：母職角色適應不良

社會家庭因素：另一半與家人的支持度不良、生活型態改變、工作受影響

其他：非預期懷孕、不健康的嬰兒、產前曾有憂鬱症

可能的特徵表現

時常無端哭泣、提不起勁、胃口不振或暴食、情緒低落、暴躁易怒、注意力不集中、罪惡感、無助感、緊張不安、恐慌、自尊心低落、逃避新生兒、幻覺或自言自語、自殺念頭、傷害新生兒念頭。

家人如何協助

協助分擔產後婦女照顧嬰兒的責任

傾聽與包容產後婦女的焦慮與不安

適時的陪伴

新手媽媽應多給予關心與鼓勵

曾有憂鬱症病史的產婦，產前應至精神科追蹤諮詢

產後持續有憂鬱症狀超過兩週，或是出現幻覺、傷害自己或新生兒念頭，應立即帶至精神科診治。

新手媽媽自我檢測

請您根據自己最近一周狀況來回答下列問題：(選項前的數字即為分數，將十題的分數總即為總分)

(1)我能看到事物有趣的一面，並且開懷大笑：

- 0 和產前一樣 1 沒有產前那麼多
2 肯定比產前少很多 3 現在完全不能

(2)我會欣然期待未來的一切：

- 0 和產前一樣 1 沒有產前那麼多
2 肯定比產前少很多 3 現在完全沒期待

(3)當事情出錯，我會全然責怪自己：

- 0 從未如此 1 偶爾如此 2 時常如此 3 總是如此

(4)我會無來由感到緊張與不安：

- 0 從未如此 1 偶爾如此 2 時常如此 3 總是如此

(5)我會無來由感到害怕與恐懼：

- 0 從未如此 1 偶爾如此 2 時常如此 3 總是如此

(6)很多事情衝著我而來時：

- 0 我可以處理得跟以前一樣好 1 我可以處理得還不錯
2 我有時無法妥善處理 3 我總是無法妥善處理

(7)我很不快樂，而且失眠：

- 0 從未如此 1 偶爾如此 2 時常如此 3 總是如此

(8)我感覺難過與悲傷：

- 0 從未如此 1 偶爾如此 2 時常如此 3 總是如此

(9)我會哭泣：

- 0 從未如此 1 偶爾如此 2 時常如此 3 總是如此

(10)我曾經有想傷害自己或是小孩的念頭：

- 0 從未如此 1 偶爾如此 2 時常如此 3 總是如此

◎計分說明：請將每題的分數相加即為總分

0~9 分：目前並沒有憂鬱傾向

10~12 分：可能有憂鬱傾向，應多給予關心與支持

13 分以上：很可能有產後憂鬱症，應就醫診治

第 10 題如果回答 1 分以上，不論總分，也應立即就醫診治

資料來源：愛丁堡產後憂鬱症量表

(Cox JL, et al. Detection of postnatal depression: Development of the 10-items
Edinburgh Postnatal Depression Scale. Br J Psychiatry 1987;150:782-86)

資料來源：安興精神科診所網站