

- 甚麼是精神病？ 中文
- 甚麼是上癮？ 中文
- 抑鬱症 中文
- 躁狂抑鬱症
- ▶ 產後抑鬱症 中文
- 季節性情緒病
- 焦慮症 中文
- 強迫性精神病
- 創傷後遺症 中文
- 驚恐症
- 精神分裂症
- 進食失調與身體形象
- 阿爾茨海默氏病/早老性癡呆症及相關的癡呆症
- 共存病症：精神病症與使用毒品
- 胎兒酒精中毒綜合症
- 煙草
- 自殺：如何察覺警告性信號 中文
- 精神病的治療
- 精神病的另類療法
- 癮癮的治療
- 精神病的康復
- 預防上癮和再染癮癮
- 減低傷害
- 預防上癮
- 達致良好的精神健康
- 壓力
- 工作場所的精神病症與癮癮問題
- 耆英的精神健康與癮癮問題
- 兒童、青少年與精神病症
- 青少年與服用毒品 中文
- 童年性虐待：一個關乎精神健康的問題
- 圍繞精神病與癮癮的標籤與歧視
- 跨文化精神健康與癮癮的種種問題
- 失業、精神健康與使用毒品
- 居者有否其屋
- 精神病和癮癮的經濟代價
- 精神病和癮癮的個人代價
- 暴力問題
- 應付精神危機和緊急情況
- 精神病症：家人及朋友可以如何幫助 中文
- 如何幫助精神病患者 中文
- 就服用毒品問題尋求幫助

產後抑鬱症

Postpartum Depression

懷孕是女性生命中一個特別的時期，在生理和情緒方面都會出現變化。在懷孕期間，女性的身體發生變化，荷爾蒙的分泌也十分旺盛。此外，懷孕女性還要接受一個新的生命在她腹中生長所帶來的喜悅和責任。孩子出生後，母親除了要繼續應付自己身體和情緒的變化外，還要照顧初生兒的需要。

產後抑鬱症的症狀

What Does it Look Like?

產後抑鬱症的症狀可以包括：

- 無故哭泣
- 麻木
- 感到無助
- 產生可怕的思想或幻象
- 對嬰兒過份擔心
- 抑鬱：輕則憂傷，重則產生自殺念頭
- 忽然感到焦慮或恐懼
- 感到力不從心或無力應付事情
- 出現睡眠問題
- 胃口有所改變
- 對嬰兒或別的家庭成員感到怨恨
- 感覺有些事情不對勁

資料來源：Pacific Post Partum Support Society

由於分娩通常會帶來一番慶祝，親朋戚友可能會忘記這一時期可能會給新任母親帶來巨大壓力，另外生命中突如其來的所有變化和壓力也可能令她不知所措。有時，由於這種經歷如此紊亂和令人疲乏不堪，產婦變得非常憂愁、焦慮和不知所措，以至無法重新過正常的生活。這就可能是產後抑鬱症的一種迹象。

產後抑鬱症是一種臨床性抑鬱病，影響為數在百分之12至百分之16的母親，以及多至四分之一處於青春期的年輕母親（adolescent mothers）。產後抑鬱症在生產後持續數星期、數月甚或數年，與短暫出現的「產後沮喪」（baby blues）不同，「產後沮喪」令產婦感到憂傷和動輒想哭，但通常在嬰兒出生後幾星期內便會消失。

其實，產後抑鬱症不限於初次分娩的女性，領養孩子和曾經生產的女性也會受到影響。此外，從剛剛分娩到數月之後，產後抑鬱症隨時都可能發生。百分之10至16的女性在懷孕期間已經開始出現抑鬱的症狀。

抑鬱症的症狀包括感到無助、麻木和憂鬱的感覺。患者往往感到無法控制自己的情緒，有時又會無故哭泣或者突然感到驚恐。

另外，患產後抑鬱症的女性也普遍感到力不從心或無法應付新的責任。一方面她也許會過份擔心孩子，感到焦慮、易怒、過份憂慮、無法入睡、或對嬰兒或家人感到怨恨。另一方面她又可能因為有這些情緒而內咎。

有時，這些女性會有一些傷害自己嬰兒的可怕和令人不安的想法，儘管她們永遠都不想這樣做。這些思想於產後抑鬱症患者頗為普遍，許多女性都曾有過這些想法但沒有付諸行動。在一些非常罕見的個案中，母親確實傷害了嬰兒，但這些母親通常患有精神錯亂（psychosis），意思是她們的思想和現實脫了節。每十名產婦中有一至兩名受抑鬱症的影響，但每千名產婦中只有一名受產後精神錯亂影響，而就算患上產後精神錯亂的女性也絕少傷害自己的孩子。患產後抑鬱症的女性即使有可怕的思想出現，她們實際傷害孩子的機會率也非常低。

蓮達在三個兒子出生時都患有嚴重的產後抑鬱症。雖然她第一次沒有想到要尋求幫助，但在生產第二、三個兒子時有越發嚴重的焦慮，驅使她尋求幫助。

她說：「我有許多恐懼，我會想象孩子們和丈夫會遭遇不幸。譬如說，我會過度擔心自己和孩子一起

女性可以如何自助

How Women Can Help Themselves

- 爭取睡眠
- 給自己留一點時間，離開嬰兒一會，並嘗試避免感到內咎 - 你也值得有點「自己」的時間
- 想辦法使自己在與家中別的孩子相處時也得到休息 - 就是把腿翹起來休息兩分鐘也很有用
- 要好好照顧自己（例如：吃得健康，多做運動）
- 接納自己，接納自己的感覺。
- 對良好的感覺多加注意
- 向家人及其他自己所愛的人尋求支援

嬰兒的爸爸及其他親友可以如何幫助

How Dads and Other Supporters Can Help

- 鼓勵產婦與你分享她的感受
- 告訴她你愛她，並全力支持她
- 分擔家務
- 接受朋友和家人的幫助
- 用身體表達關懷，但除非她樂意行房，否則不宜催迫

資料來源：Pacific Post Partum Support Society

婦產精神健康問題

Reproductive Mental Health Issues

除了產後階段，女性在生育周期當中也可能會在別的階段面對精神壓力和變化，有時甚至需要介入干預：

- 月經來臨之前。
- 停經之前、停經期間和停經之後
- 懷孕期間
- 流產或胎死腹中
- 不孕

在樓梯掉下來。我覺得自己很脆弱。我的長子出生的時候，盡管表面上我擁有了一切，但實際上我的自尊狀況卻一場糊塗。雖然表面看來我已經擁有一切。其實，我後來才明白，母親的境況在外人看情況越好，實際上可能更糟糕。」

產後抑鬱症有許多不同的成因。容易抑鬱或焦慮的女性，或者曾患抑鬱症或焦慮症的女性，在懷孕和生產時有較大的風險觸發另一輪抑鬱症。有的研究顯示，與生產有關的荷爾蒙改變時，可能會引發抑鬱症狀。但是，單單這樣不能解釋產後抑鬱症的癥狀，因為領養小孩的母親和生產幾個月後的母親都可能患上這種抑鬱，有些嬰兒的父親也會經歷情緒抑鬱。

壓力肯定是造成產後抑鬱症的主要成因，新生兒帶來很多新的挑戰。例如，容易腹痛、難以安撫或容易激動的嬰兒可以引起很多的焦慮。

餵哺母乳造成產後抑鬱症的想法也非常普遍，別人這樣說，產婦也有這樣想。餵哺母乳的壓力可以非常大 - 尤其是當荷爾蒙改變或母親可能感到在餵哺母乳方面力有不逮 - 但她也可能在這期間感到與嬰兒互相聯繫。餵哺母乳與否是非常個人的決定，最好基於抑鬱症以外的原因作出考慮。放棄餵哺的決定很少能夠舒緩抑鬱的感覺。

你身為母親，社會對於你**應該**有何想法和**應該**如何表現的期望，會和你的經驗互相抵觸而引起抑鬱，這就與聖誕節或情人節前後和期間容易引起抑鬱症一樣。舉例來說，「母親的神話」告訴我們母親總要看來幸福愉快、容光煥發和安寧平靜。剛為人母者應該對自己的孩子有無限的愛、溫柔和保護。這些期望都可以加重女性的壓力。事實上，如果她在親友眼中表現得

並非如此，將會令她感到更加難受。

患有產後抑鬱症的女性為自己建立一個支持系統非常重要。她們可以透過家人、支援小組、保母、托兒服務和自我護理尋求支援。許多女性發覺，在支持同樣經歷產後抑鬱症的女性的時候，自己也得到治療。

蓮達在第三個兒子出生時出現同樣的抑鬱症狀，但這次她認識了類似太平洋產後支援協會 (Pacific Postpartum Support Society) 的組織，並決定向這些組織尋求幫助。

蓮達說：「我得到溫馨的關懷和支持，並獲得提醒：自己也非常重要。」她說：「我沒有收到任何信息說我應該為生孩子而感到興奮。相反，我得到更多的是體諒，他們完全明白我的感受，也相信我。」

蓮達現在是該組織的產後抑鬱輔導員。她相信自己也從產後抑鬱症的經歷中獲益甚大：「我對自己的了解更深，也學會了許多應付事情的技巧，這也幫助我和我的孩子之間有更好的關係。我現在思想開明了很多，我覺得自己正在從事精神方面的工作，讓我與很多人接觸，與他們分享，並向他們學習。」

有些女性覺得服用抗抑鬱藥或其他藥物可能有幫助，但重要的是要與開藥方的醫生緊密合作，以致可以追蹤和監察任何藥物可能產生的影響，無論是對胎



產後抑鬱症 Postpartum Depression – Traditional Chinese

合作夥伴：

卑詩省焦慮症協會
Anxiety Disorders Association of
British Columbia

卑詩省精神分裂症協會
British Columbia Schizophrenia
Society

加拿大心理健康協會卑詩
省分會
Canadian Mental Health
Association, BC Division

卑詩省癮癮研究中心
Centre for Addictions Research
of BC

羅斯兒童精神健康護理
協會
FORCE Society for Kids' Mental
Health Care

耶西的希望協會
Jessie's Hope Society

卑詩省情緒病協會
Mood Disorders Association of BC

如有查詢，請致電
精神健康資訊熱線
卑詩省免費電話：
1-800-661-2121

或電郵：
**bcpartners@
heretohelp.bc.ca**

網址：
heretohelp.bc.ca

兒或新生兒還是餵哺母親的影響。有些比較新的抗抑鬱藥被認為在懷孕或餵哺時也可以安全服用。

不管女性選擇如何為自己尋求幫助，重要的是要記得：要尊重個人的決定。雖然產後抑鬱症看似是無止境的掙扎，但女性可以也確實得到康復，並且能夠在孩子身上得到滿足。

資料來源

SOURCES

- American Council for Headache Education. Glossary. www.achenet.org/resources/glossary.php
- Centre for Addictions and Mental Health. (2000). Bipolar disorder: An information guide. www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Bipolar_Disorder/bipolar_infoguide_glossary.html
- Bodnar, D., Ryan, D. & Smith, J.E. (2004). Patient guide: Self-care program for women with postpartum depression and anxiety. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/SelfCareGuide.htm
- BC Partners for Mental Health and Addictions Information. Stress. www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/ENGLISH%20pdf/26%20stress.pdf
- BC Reproductive Care Program and Reproductive Mental Health Best Practices Working Group. (2003). Best practice guidelines relating to reproductive mental health: Principles for early identification, assessment, treatment and follow-up of women with mental illness in the perinatal period. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/BestPractices.htm
- BC Reproductive Mental Health Program. (1999-2000). Emotional disorders in the postpartum period. www.bcrmh.com/disorders/postpartum.htm
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2000). Abnormal psychology: An introduction (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Egerton, J.E., & Campbell III, R.J. (Eds.). (1994). American psychiatric glossary (7th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press, Inc.
- Pacific Post Partum Support Society. (2001). Postpartum depression and anxiety: A self-help guide for mothers (4th ed.). Vancouver, BC: Author



- Ross, L.E., Dennis, C-L, Blackmore, E.R., & Stewart, D.E. Postpartum depression: A guide for front-line health and social service providers. www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Postpartum_Depression/ppd_ci_mood_disturbance.html#postpartem
- St. Jude Children's Research Hospital. (2005). Children and teens taking antidepressants. www.stjude.org/content/files/3/18612pharmaco_antidepressants.pdf

資料於2006年更新

關於產後抑鬱症的事實

Facts about Postpartum Depression

- 生產後階段是女性最容易患上情緒病症的時期。
- 處於青春期的年輕母親較常患上抑鬱症。
- 由於照顧新生兒甚為吃力，抑鬱症在產後可能沒有被診斷出來。睡眠、食慾、疲倦、精力的變化在正常的產後階段和產後抑鬱症中都很常見。
- 懷孕前曾經患過抑鬱症的女性中，有百分之30產後會患產後抑鬱症。
- 曾患產後抑鬱症的女性中，百分之50至62會在以後再懷孕時患產後抑鬱症。
- 情緒病症可以在以下期間發生：
 - 生產或分娩期間
 - 分娩後幾天或幾星期之內
 - 最常見是產後六星期內或
 - 生產後一年內的任何時候
- 由於人們對產後患情緒病的認識增加，更多易患抑鬱症的女性在懷孕期間被診斷出患抑鬱症，並且得到治療。

資料來源：BC Reproductive Mental Health

詞彙表

Glossary

抗抑鬱藥 (Antidepressants) : 用於治療抑鬱症的藥。

焦慮 (Anxiety) : 因預先估計有危險而感到憂慮、緊張或不安, 焦慮的根源有很大程度仍未為人所知或認識。

產後沮喪 (Baby Blues) : 產後沮喪往往出現在產後的數小時乃至數日, 通常在第三或第四天達到頂峰。有沮喪症狀的婦女一般都比較快樂, 但對刺激有更多「情緒激動的」反應。根據其定義, 沮喪症狀不會超過兩周。

抑鬱症/臨床抑鬱症/嚴重抑鬱/嚴重抑鬱症 (Depression/Clinical Depression/Major Depression/Major Depressive Disorder) : 並非僅是暫時性悲傷或觸景傷情, 而是一種持久而普遍的悲傷或無助感覺, 通常兼有體重減輕 (或增加)、睡眠失調、便秘、性功能障礙以及內疚或自責的感覺。

情緒病 (Mood Disorders) : 一系列的失調病症, 包括嚴重而持久的情緒性障礙 (從興高采烈到嚴重抑鬱)。

驚恐突襲 (Panic Attacks) : 包括突然開始覺得強烈恐懼、恐懼和驚駭, 以及感到有如大難臨頭。這些突襲可能引起呼吸困難、心跳加劇、全身發抖和擺動、和現實脫節、甚至害怕死亡。

驚恐症 (Panic Disorder) : 害怕並迴避自己認為可能會導致驚恐發作的情境。

產後抑鬱症 (Postpartum Depression) : 是一種臨床性抑鬱病, 抑鬱症的症狀包括感到無助、麻木和憂鬱。女性往往感到無法控制自己的情緒, 有時又會無故哭泣或者突然感到驚恐。另外, 患產後抑鬱症的女性也普遍感到力不從心或無法應付新的責任。

產後精神錯亂 (Postpartum Psychosis) : 在產後90天內出現的任何精神錯亂。

精神錯亂 (Psychosis) : 思想和現實脫了節。

緊張 (Stress) : 身體對在某時間對其所提出之需求的一種生理反應。這些需求可能來自身體內部 (感覺、知覺、態度、信仰), 或者來自環境中的某個方面 (暴露在高溫/嚴寒、噪音下或是某人對你大聲叫喊)。

物質 (Substance) : 人們刻意用來改變血液或行為的一種化學物質 (精神活性物質)。也包括人們可能會在無意中接觸到的處方藥物和毒藥、毒素、工業溶劑以及其他物質, 這些物質會對神經系統產生影響, 可能會導致行為或認知障礙。

支援小組 (Support Group) : 有著共同利益或情況的一群人 (如相同的精神健康問題), 定期見面分享想法、感覺和



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**

Manulife Financial
贊助翻譯工作