



说一个产后抑郁成功治愈的案例

“今后你要好好地带孩子，要照顾好自己”

妻子的一句话让丈夫一晚上没睡 结果发现半夜妻子在吃安眠药

妻子现在治好了，她说家人寸步不离，让她没有机会自杀

什么是产后抑郁？产后抑郁有哪些症状？病人有哪些反应，家里人怎么才能发现？怎么治疗？

晚报请来郑州市第八人民医院副院长、郑州市心理卫生协会秘书长胡雄教授为读者详细解答。

郑州晚报记者 刘怡辰

? 什么是产后抑郁症？

胡雄说，产后抑郁症是抑郁病的一种，指产妇在分娩后出现的抑郁障碍。一般在产后4~6周都会有产后抑郁，有的会在半年以后出现。

表现与其他抑郁障碍相同，情绪低落、快感缺乏、悲伤哭泣、担心多虑、胆小害怕、烦躁不安、易激惹发火，严重时失去生活自理和照顾婴儿的能力，悲观绝望、自伤自杀。

如能早期识别，积极治疗，预后良好。妇女在怀孕和生产期间，伴随生理、心理及环境的一系列变化，产后精神卫生问题非常常见，其中产后抑郁是最常见的一种。在分娩后的第一周，50%~75%的女性出现轻度抑郁症状，10%~15%患产后抑郁症，产后一个月内抑郁障碍的发病率是非分娩女性的3倍。

? 哪些人易产后抑郁？

文化程度高的易抑郁

胡雄说，引发产后抑郁症的因素有生理因素、心理因素、家庭与社会因素、产科因素等。

产后抑郁的发生可能与雌激素、孕激素的变化相关，产妇本人的健康状况对孕期产生抑郁情绪也有很大影响。

有些产妇对母亲角色缺乏认同，初为人母的角色改变，使其面临自身康复和育婴两大问题，对自己的母亲角色产生冲突和适应不良，无法克服做母亲和工作的压力，尤其是文化程度高的人由于面临的社会压力和精神压力较大，考虑问题多，情绪较复杂，易发生抑郁。

缺乏丈夫支持的产妇更易患抑郁症

面对家庭和社会因素，对于产妇而言，最强大的社会支持来源于其丈夫。有调查表明婚姻满意度低、缺乏家庭的支持和帮助，尤其是缺乏丈夫支持的产妇更易患抑郁症。部分产妇由于分娩，可能失去劳动就业的机会，减少了家庭经济的来源而导致经济上的压力加重，常常造成产妇的抑郁。

还有产妇对分娩方式、分娩疼痛感到恐惧，导致神经内分泌失调等一系列机体变化，影响子宫收缩，使产程延长，导致难产，进一步加重焦虑、不安情绪，诱发产后抑郁的产生。

? 怎样避免得产后抑郁？

胡雄教授说，首先是在有了孩子以后，年轻妈妈的价值观会有所改变，抱着坦然的态度接受这一切，有益于帮助产妇摆脱消极情绪。

可以做一些自己喜欢做的事情，沉浸在自己的爱好中而忘记烦恼。然后放松自己的情绪。

寻求家人帮助，夫妻相互支持鼓励。

如果产妇出现产后抑郁症的症状，要科学地治疗，不要轻视抑郁症的危害性。

保持积极心态，要有一个好的睡眠。

为自己创造安静、舒适、卫生的休养环境。要饮食好，还要做适当运动。

胡雄教授讲，产后抑郁的高发期，一天在于凌晨至上午，病人睡醒后不再入睡。春、冬两季是诱发病因的高峰期。女人得抑郁症发病阶段一般是在产后或是更年期。

♥ 一个治好的案例

李女士患产后抑郁 家人寸步不离

·觉得自己没有能力，孩子都带不了

李女士31岁时顺利产下一个男孩，生下孩子后奶水不好，也常常睡不着，后来经过食物的调理，奶水也正常了，但过几天后，情绪不好，晚上睡不好觉。

家人商量让爷爷奶奶帮忙照顾孩子，李女士睡了几天的安稳觉后，又觉得自己没有能力，自己的孩子都带不了，与家人商量后又把孩子从爷爷奶奶那里接过来，然后她又睡不着了，一个月出现了同样几次状况。

·感觉很对不起自己的丈夫

在此期间，丈夫无意中说了一句，“你看让老人带吧，你不乐意，你自己又带不好”，使李女士感觉很对不起自己的丈夫。

李女士说，在生完孩子半个月后，就感觉想哭，早上醒来没心情照顾孩子，感觉很悲伤，不知道该如何带孩子。

·半夜吃安眠药

突然有一天，李女士对丈夫说：“越来越觉得自己什么都不行了，今后你要好好地带孩子，要照顾好自己。”

丈夫听到李女士的话，就感觉要出什么问题，一晚上没睡看着妻子。结果发现半夜妻子在吃药，一看是存了大半瓶的安眠药，丈夫赶紧夺过来。第二天一早去看医生，结果是典型的产后抑郁症。

·家人一直寸步不离

检查后，李女士说，一个星期前她就自杀了，但又舍不得孩子，担心孩子今后怎么办，也想过要带着孩子一起走，但是家人一直寸步不离，没有机会做这件事。

就诊后，医生要求李女士住院，在药物及心理疏导与家属的配合下进行治疗，两个月后李女士出院，3个月基本痊愈。

♥ 从医学角度分析明天花园小区的案例

病人的抑郁症持续时间较长，家人没有重视

胡雄教授说，对于明天花园小区发生的案例来讲，病人的抑郁症持续时间较长，家里人没有重视，病人应该是在产前或产后就有抑郁症了。

产后抑郁症与抑郁症有相同的表现，同时又有特殊的症状。在生产急剧的变动期，病人的激素、生产状况、生产以后孩子会怎样等方面的变化导致产妇出现情绪上的改变。

如果情绪上的改变没有经过适当的调理，会产生3种症状：

思维活动能力下降。就是注意力、理解力下降。

病情时间越长，病人家属就越忽略，导致病人自杀成功

当病人的心态出现生的痛苦大于死亡痛苦就会选择自杀，自杀前病人会有计划、有安排地进行。而自杀又有微笑型自杀、扩大性自杀。

微笑型自杀：病人认为抑郁症是一件丢人的事情，所以即使发现有早期症状，也只是认为自己情绪不好，根本不是病，面对别人时他们会很开心，一个人的时候却沉默发呆；聚会时，大家玩得很高兴，她一个人时若有所思，这些现象都是在缓解内心的焦虑和恐惧。



祝天下的妈妈和宝宝健康平安 资料图片

感觉情绪悲伤不愉快。比如整天哭丧着脸，高兴不起来，包括对孩子的照顾及喂养都提不起兴趣，对任何事都不感兴趣，整天想哭，抑制不住自己的悲伤，没有喜悦感。

抑制行为的减退。比如感觉自己没有能力，包括起床洗漱、化妆料理自己，照顾孩子；处理不好自己及孩子的事情，不能面对亲友，闭门不出，无应对感，病人会感觉自己没有能力处理好日常的生活事务。

这3种过程会导致病人的生命活动全面降低，就是病人感觉到没有任何事情会感兴趣，逐渐就会出现自责、自罪、自杀。

抑郁症发展到最顶峰的时期，就是**扩大性自杀**。就是病人会想自己走了，孩子会留在世上受苦，还不如自杀时把孩子一起带走。还有更大化的是把爱人带走。

有的在4~6周会发展急剧，家属会积极应对。病情时间越长，病人家属就越忽略，导致病人自杀成功。

明天花园小区的案例中病人应该会出现这种过程。