

要与理解的人谈话，请联络：

北加利福尼亚的产后健康联盟
(Postpartum Health Alliance)

1-888-773-7090 (西部时间上午9点到下午9点)
与得过产后抑郁症而且康复的母亲谈话
www.postpartumhealthalliance.org

产后帮助国际热线

(Postpartum Support International)

1-800-944-4PPD或1-800-944-4773
(西部时间上午9点 到下午3点)
www.postpartum.net

要获得更多信息：

美国自杀预防基金会

(American Foundation for Suicide Prevention)

1-888-333-2377

www.afsp.org

美国心理协会

(American Psychological Association)

[www.apa.org/pi/women/resources/reports/
postpartum-dep.aspx](http://www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-dep.aspx)

健康资源和服务管理

(Health Resources and Services Administration)

[www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/
depression](http://www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression)

MedEdPPD

用英语/西班牙语

得到NIMH支持

www.mededppd.org

全国妇女健康中心

(National Women's Health Information Center)

www.womenshealth.gov

“您感觉忧郁请说出来” 新泽西

(Speak Up When You're Down)

信息和新泽西帮助热线

www.state.nj.us/health/fhs/ppd

网上产后抑郁症支持小组

(Online PPD Support Group)

www.ppdsupportpage.com

位于华盛顿特区的美国心理协会 (APA) 是美国心理学领域最大的科研和临床组织。其会员包括150,000名研究员、教育家、临床工作者、顾问和学生。APA将心理学作为一门科学。致力于专业发展，使之成为促进健康、与教育人们心理健康是提供更高生活质量的重要项目。

妇女项目办公室公共福利董事会

(American Psychological Association)

Public Interest Directorate, Women's Programs Office

750 First Street, NE, Washington, DC 20002-4242

202-336-6044 • www.apa.org/pi/women

这产后抑郁症的小册子，中文翻译部分，
资金是由美国心理协会提供。

产后抑郁症



“我怎么了？”

“这应该是我生命中最幸福的时光，但我为什么却很忧郁？”

“我特别害怕，担心我会不小心伤着孩子。”

“我感觉我都快要发疯了。”



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

什么是产后抑郁和忧虑？

多数妇女认为有了孩子后会感到幸福与快乐。但是事实却是相反的：许多妇女会开始感到疲乏、害怕和孤独。她们的情绪非常低沉，整天想哭。这就是有“婴儿忧郁症”(Baby Blue) 的症状。

少数妇女还会出现更加严重的症状——产后抑郁症(Postpartum Depression, PPD)。严重的产后抑郁症可以伴发分裂性症状，包括错觉和/或幻觉症状 - 也就是脱离现实的感觉。

产后精神病(Postpartum Psychosis)则是一种产后罕见而极端的精神障碍，可以有抑郁、妄想以及伤害自己和婴儿的想法。产后精神病常与产后抑郁症等情感障碍紧密相关。

产后抑郁症可能在婴儿出生几天或几个月以后出现。产后抑郁症也可能会让产妇在白天感到更难熬。它可能会影响您照顾婴儿和您自己的能力。与婴儿忧郁症不同的是，产后抑郁症不会自动消失。如果不接受治疗，它可能会持续几星期或几个月的时间。

产后抑郁症症状有哪些？

症状因人而异。它们可能包括：

- 您可能失去以前很喜欢做的事情，比如和丈夫做爱。
- 比平常吃得明显多或明显少。
- 不断出现恐惧。全天大多数时间感觉到没有原因的害怕。
- 想法很多，犹豫不决。
- 感到有负罪感，并自责。
- 情绪不稳。有时会感到非常糟糕或恼怒。
- 感到哀伤。会哭泣很长时间。
- 担心自己不是一个好母亲。
- 害怕与婴儿单独相处。
- 难以入睡或难以深睡。
- 对自己的婴儿、家人和朋友冷淡。
- 难以集中注意力，容易健忘，并且犹豫不决。
- 有伤害自己或婴儿的想法。（请参见这个小册子后面的电话号码 即可立即获得帮助。）

如果这些症状持续两个多星期，您可能需要寻求专业人员的帮助。

不管您的症状很轻微或很严重，您都能通过适当的医疗咨询而康复。



是什么让您有患产后抑郁症的危险？

- 分娩以后激素平衡会改变。
- 有消沉或忧郁问题的历史。
- 忧郁或精神病的家族病史。
- 照顾婴儿和应对新生活的心理压力。
- 遇到非常爱哭、很难照顾的婴儿。
- 睡眠和饥饿情况难以预测的婴儿。
- 有特别需要照料的婴儿（早产或健康问题）。
- 做母亲，特别是第一次为人母，或者比较年长或年轻的母亲。
- 其他例子如亲人死亡或家庭生活方面的压力。
- 金钱或工作问题。
- 太多独自一人的时间，没有朋友或家人在跟前。

产后抑郁症有多普遍？

- 七名妇女中就有一名经历产后抑郁症。
- 知道自己患有产后抑郁症的妇女中有一半以前从未感到过忧郁。
- 知道自己患有产后抑郁症的妇女中有一半可能在怀孕期间就有症状了，请及早寻求帮助！

得到正确的帮助可以让您、您的婴儿和您的家人生活得更健康。



您能做些什么

- 寻找帮助。咨询心理学家、或者其他有执照的心理健康专家、医生或其他家庭保健服务者。
- 与您的伴侣、母亲、朋友和亲戚公开谈论您的感受。
- 参加母亲咨询小组。您的保健服务者可以帮助您找到这些组织。
- 请亲戚或亲密朋友帮助您一起照顾婴儿。
- 得到足够的睡眠和休息来帮助您照顾婴儿。
- 如果您入睡困难，请告诉您的医生。
- 在您的医生或者家庭保健服务者的同意下，请坚持合理的锻炼，比如散步。
- 尝试不要担心琐碎的事情。照顾新生婴儿的同时不要逞强去做别的事。
- 减少不必要的工作。

产后抑郁并不是您的错。这是很常见并且可以治疗的心理病状。您能够得到帮助。

如果您有伤害您自己或婴儿的想法，现在就寻求正确的帮助：

把婴儿放在一个安全的地方，比如婴儿床上。给一个朋友或家庭成员打电话，寻求帮助。

- 给自杀热线打电话。（每天24小时免费服务）

全国自杀预防热线网

(National Hopeline Network)

1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

www.hopeline.com

全国自杀预防战略生命线

(National Strategy for Suicide Prevention: Life-Line)

1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

（每个州都有热线）

www.mentalhealth.samhsa.gov/suicideprevention

产后抑郁症 (PPD Moms)

1-800-PPDMOMS (1-800-773-6667)

www.1800ppdmoms.org

您也可以：

- 联系您的心理医生或其他有执照的精神医务人员。
- 联系您的医生或其他医务人员。
- 去当地医院的急诊室。

告诉您所信任的人您的感觉；请求他们帮忙采取这些步骤。

根据MedEdPPD删节修改而成 (www.mededppd.org/mothers/get_help.asp)

2010年MediSpin, Inc. 版权所有。修改获得许可。

好消息：有希望

产后抑郁症可以得到治疗！您能感觉更好！

- 产后抑郁症的及早检测和治疗会使一切都不一样。
- 如果您或您知道的某人在怀孕期间或随后，表现出和上面列出类似的忧郁和忧虑的症状，心理专家或者其他精神医务工作者可以提供帮助。
- 可以治疗产后抑郁症的方法包括谈话疗法，经常与药物治疗结合起来治疗抑郁。您能学到帮助自己情感和解决问题的一些技能。
- 不要等待了。您一旦注意到上述的身体或情感症状中的任何一项，请立即寻找帮助，并且接受治疗。在没有治疗的情况下，产后抑郁症可能会变得更严重。

如果您需要找到心理学家或其他有执照的精神医务工作人员，请联系您的妇产科医生、儿科医生、助产士给您推荐合适的治疗方案。

美国心理协会（American Psychological Association）的消费者帮助中心（Consumer Help Center）也能帮助您寻找一位当地的心理学家。请打电话1-800-964-2000或者访问APA的网上帮助中心：

www.apa.org/helpcenter

