

認識產後憂鬱症

部分婦女在生產後，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，但這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之個案，便需要專業介入協助治療。但因為這些症狀可能是不自覺，或常被家屬或周遭親友忽視，以致常無法及時給予適當的幫忙，而造成個人及家庭的困擾，甚至傷害等情況，因此；以下將以淺顯的方式簡介產後憂鬱症的可能原因、分類及處理方式等資訊，期喚起大家正確認識產後憂鬱症。

為什麼會發生產後憂鬱症？

產後憂鬱症發生的原因目前仍不明，可能跟生理、心理及社會因子有關，例如：周產期發生重大生活壓力事件、生產時體力耗費及生產經歷重大身心創傷等，亦可能引起產後憂鬱後遺症；此外，產後媽媽須負擔照顧新生兒的角色，或因懷孕造成身體外觀的改變等，也會造成憂鬱。

產後情緒障礙的分類（產後憂鬱症是產後情緒障礙的一種）

產後情緒障礙的分類（產後憂鬱症是產後情緒障礙的一種）					
名稱	盛行率 (%)	常見的發生時間	病程長短	症狀	處理方式
產後情緒低落 (postpartum blues)	約有三到八成左右	通常出現於產後 3-4 天內	情緒低落現象，通常幾天便會消失	焦慮、心情低落、脾氣暴躁、疲憊、容易流淚、失眠、頭痛、做惡夢等	1.屬暫時性症狀；通常不需治療即會自行緩解，但家人需多給予心理支持。 2.若症狀持續超過兩星期，便需要尋求進一步之醫療協助及診斷。
產後憂鬱症 (postpartum depression)	約一成	通常出現於產後6週內	症狀會持續數週至數個月	憂鬱、情緒低落、脾氣暴躁、疲憊、失眠；常有罪惡感或無價值感；飲食障礙、容易流淚、無法專心、對週遭生活及喜歡的事物失去興趣或常覺得無法應付生活；覺得自己無法照顧好嬰兒等情形；嚴重者甚至有自殺的想法。	需要接受醫療協助及照顧
產後精神病 (postpartum psychosis)	每千例的生產個案，約有一到兩位	通常出現於產後2週內	症狀持續數週至數個月	情緒激動不穩定、哭泣、失眠、個性行為改變；出現妄想或幻覺現象，如：媽媽可能誤認嬰兒已死亡或被掉包；症狀嚴重者，可能會有傷害自己或家人的妄想等	需要接受醫療照顧，及住院觀察治療

哪些人容易發生產後憂鬱症？

一般認為造成產後憂鬱症的危險因子有下列幾項：

1. 過去曾是重度憂鬱症患者或為其他精神疾患，或前胎有產後憂鬱症，或平時有嚴重經前症候群或經前不悅症。
2. 懷孕過程中即有憂鬱或焦慮症狀者。
3. 生活中遭遇重大事件，如：失去親人、婚姻家庭問題、失業等。

4. 社會支持或資源不足者。

5. 懷孕或生產時出現併發症，如：妊娠高血壓、早產或生產併發症等。

如何知道自己有沒有可能有產後憂鬱？

我們建議產後媽媽可以利用下面兩個問題，進行簡易評估。

1. 過去一個月，是否常被情緒低落、憂鬱或感覺未來沒有希望所困擾？

2. 過去一個月，是否常對事物失去興趣或做事沒有愉悅感？

如果上述兩個問題的確發生在您的身上時，我們強烈建議您告訴您的配偶或尋求親友協助，或透過心理衛生機構協談及轉介。同時也可以將您目前的狀況告知您的婦產科醫師，家庭醫學科醫師或兒科醫師，或精神科身心科醫師，以適時提供診斷、會談及必要的藥物協助。如果常常會出現想要傷害自己的念頭時，應立即尋求醫療協助，以避免傷害的發生。

心理衛生資源

一、衛生福利部安心專線 1925（依舊愛我）：提供全年無休、24 小時免費心理諮詢服務。

二、各縣市社區心理衛生中心：提供心理衛生宣導、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源網絡聯結、自殺防治、物質濫用防治及其他心理衛生等事項。

三、倘若您有哺餵母乳困擾時，可以打免付費諮詢專線 0800-870870，尋求協助。

作者：國民健康署孕產婦關懷中心

參考資料：國民健康署孕婦衛教手冊(2018.03)