0-6個月
文章

產後憂鬱症症狀解析！治療從接納憂鬱症開始

5 月 18, 2022

1 MIN

產後心理疾病，以產後憂鬱症最廣為人知，媽媽的產後憂鬱症問題，也會影響寶寶的成長。產後憂鬱症也是許多媽媽在產後，需要鼓起勇氣挑戰的難關

歷經漫長的懷孕期間，順利迎接寶寶誕生，本應充滿喜悅，卻有許多媽媽在產後面臨情緒低落等心理健康問題。產後的心理疾病，以產後憂鬱症最廣為人知，媽媽的產後憂鬱症問題，或多或少也會影響寶寶的成長。因此，產後憂鬱症也是許多媽媽在產後，需要鼓起勇氣挑戰的難關。

這篇文章將與媽媽們分享，產後憂鬱症原因、症狀與產後憂鬱症測試量表及治療方法，來協助產後憂鬱媽媽們，釐清產後憂鬱症原因，尋求治療與家人照顧。

產後憂鬱症原因百百種，憂鬱媽咪需找出自己的情緒低落原因

產後憂鬱症（Postpartum Depression, PPD）是指「新生兒父母在寶寶誕生後的六週內，罹患的憂鬱症」。有將近10%產後的媽媽因產後憂鬱症所苦，且症狀持續約數週至數個月，若無醫療治療介入與照顧，將對寶寶與家人的健康，有負面影響。

研究發現，體內激素變化、社會期待與心理壓力等因素，是造成產後媽咪情緒低落，導致產後憂鬱症的主因。特別是生產壓力、照顧寶寶的壓力、產前焦慮、伴侶關係等，都是引發產後憂鬱症的原因。因此，當媽媽正經歷或曾歷經以下狀況，都極有可能會是產後憂鬱症的高危險族群：

1. 懷孕前即為憂鬱症或心理健康不佳者；有嚴重經前症候群者
2. 懷孕過程有憂鬱或焦慮症狀者
3. 生活遭遇重大變化，如：失去親人、有婚姻家庭問題、失業等狀況
4. 缺乏社會支持或資源者
5. 產後晉升為媽媽，難以適應角色的轉變

6. 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
7. 體內雌激素、荷爾蒙、黃體素等劇烈變化，都可能造成孕媽咪身體不適，間接影響情緒

產後憂鬱症原因難以一概而論，每個媽媽情緒低落的原因不盡然相同。建議產後憂鬱媽咪，可以尋求家人與醫師的協助，一同釐清產後憂鬱症的背後原因，並進一步接受治療與輔導。

產後憂鬱有哪些類型？

產後憂鬱以嚴重程度而言，可細分為**產後低潮**（baby blues）、**產後憂鬱**(postpartum depression)、產後精神病（Postpartum psychosis）3種；且據統計高達30-75%的產婦會出現產後低落，若症狀無改善且持續超過兩周，有10-15%的孕婦可能罹患產後憂鬱症。

產後憂鬱發病狀況因人而異，通常在生產後2~3周內最為頻繁，不過並不一定發生在這期間，數月、一年以上都是可能發生的。另外，普遍認為新手媽媽容易引發產後憂鬱，其實不然；相反地，因為第二胎的產後媽媽生產年齡較高，體內荷爾蒙下降，生二胎後的罹患風險較高。

產後憂鬱症症狀有哪些？提醒媽媽們別輕忽以下憂鬱徵兆

產後憂鬱症與其他憂鬱症症狀並無太大不同，如情緒低落、對事物失去興趣、無法有效思考等，都是產後憂鬱症會出現的症狀。整理產後憂鬱症症狀如下，讓媽媽們參考：

媽媽們可透過檢視過去一個月，是否有以下症狀：

1. 情緒持續低落、容易焦躁不安
2. 嗜睡或失眠
3. 在飲食習慣未改變的情況下，體重下降或上升超過5%
4. 不斷有傷害自己的想法、計畫與嘗試行為
5. 覺得自己無法勝任媽媽的角色
6. 覺得寶寶沒有自己的照顧會更好
7. 對於生活失去興趣，或做事沒有愉悅感

產後憂鬱症自我檢測，是勇敢面對產後憂鬱症的第一步

從旁人的角度來看，生孩子是莫大的喜悅，不該與任何憂鬱症等相關精神疾病有所牽連。因此許多產後婦女，不願坦承自己產後憂鬱症的可能性，或尋求醫師協助及家人的照顧。

希望產後媽咪們知道的是，**產後憂鬱症的治療，並非從就醫開始，而是從自身接納開始。**若媽咪察覺自己有出現幾個憂鬱症症狀，如情緒失落的時間比開心時刻多，建議可參考愛丁堡產後憂鬱量表，進行產後憂鬱症測試。

以愛丁堡產後憂鬱量表自我檢測後，若總分在9分以下，表示心理狀況良好；介於10~12分，需要留意身心狀況、找到情緒抒發的管道，也可以跟家人聊聊；若總分高於13分，表示心理狀況不佳，極有可能得到產後憂鬱症，需尋求專業醫師的協助。

愛丁堡產後憂鬱量表			
1. 我能看到事物有趣的一面，並開懷的笑			
0 跟以前一樣	1 沒以前那麼多	2 比以前少	3 完全不能
2. 我能夠以快樂的心情來期待未來			
0 跟以前一樣	1 沒以前那麼多	2 比以前少	3 完全不能
3. 當事情不順利時，我會不必要地責備自己			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
5. 我會無緣無故感到害怕和驚慌			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
6. 事情壓得我喘不過氣來			
3 常常不能應付	2 有時應付不好	1 大部分能應付	0 都能應付好
7. 我很不開心以致失眠			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
8. 我感到難過和悲傷			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
9. 我不快樂甚至哭泣			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣
10. 我會有傷害自己的想法			
3 常常這樣	2 有時候這樣	1 很少這樣	0 完全不會這樣

▲透過產後憂鬱量表，幫助媽咪了解身心狀況

資料來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心-愛丁堡產後憂鬱量表(EPDS)

產後憂鬱症之照護，需要家人生活上的協助與照顧！

當媽咪深陷產後憂鬱症泥沼時，陪伴日常生活的家人，往往是第一個察覺憂鬱症狀的對象。情緒低落的媽咪最需要的，絕對是家人生活上的協助，與精神上的照顧。家人主動提出協助，可以有效地將產後憂鬱症症狀的傷害降到最低。

實際上家人可以怎麼做呢？建議可以作為傾聽者，了解媽咪懷孕期間及產後的情緒變化，並適時成為媽咪的情緒出口。在實際案例中，發現媽媽與其他家人討論議題時，其中參雜許多指責性言語，或是情緒勒索、道德綁架等等的溝通方式，更容易讓媽媽產生負面情緒，惡化憂鬱情形。因此，正視溝通的重要性不言而喻，而家人也可以主動分擔家務，減輕媽媽壓力。更重要的是，**鼓勵媽媽正視產後憂鬱症，並陪伴媽媽尋求專業治療。**

勇敢接受醫師治療與家人朋友照顧，終有機會走出產後憂鬱症

產後憂鬱症的治療，通常分為藥物治療與心理治療。若媽咪採取藥物治療的方式，通常會由精神科醫師開抗憂鬱劑，使產後憂鬱媽媽的情緒獲得良好控制，不過多少會有嗜睡、口乾舌燥等副作用。**藥物治療，能明顯改善產後憂鬱症狀，但也有很多媽媽都會擔心，抗憂鬱藥物對母乳有不好的影響。**

擔心抗憂鬱藥物有不良影響，或擔心會過度依賴藥物的媽媽，建議可以尋求心理治療。心理治療主要有三個類別，分別是**非指導式諮商、認知行為療法及人際關係治療。**三個心理治療方法，可以引導患者建立新思維，來引導媽咪自我幫助，還能協助媽咪釐清人際關係上的壓力。

當媽媽開始接受藥物或心理治療後，在產後一年內，需由醫師持續追蹤憂鬱治療，並確認症狀改善情形。透過追蹤憂鬱症恢復狀況，更可以為媽咪設定完整的照護模式，協助媽咪早日走出產後憂鬱症。

產後憂鬱症常見問題整理，協助媽咪完整認識產後憂鬱症

以下整理常見的產後憂鬱症問題與迷思，讓媽咪可以完整認識產後憂鬱症：

Q1□產後憂鬱症看什麼科？

建議媽咪若有產後憂鬱症的症狀，如情緒失落、自我傷害傾向，可以就近到身心科門診，請醫師們協助媽咪，並提供專業的意見及治療。

Q2 產後憂鬱症只有媽媽會發生嗎？

產後憂鬱症並不只會發生在媽媽身上，研究指出，新手爸爸也有機會得到產後憂鬱症。產後爸爸的產後憂鬱症原因，多少與媽媽有些類似，如身份轉變、家庭責任，爸爸需要花很多時間照顧寶寶，也會累積過多心理壓力，導致產後憂鬱症的發生，導致情緒低落或不穩定。

Q3 如何預防產後憂鬱症？

即便形成產後憂鬱症的原因，多元複雜難以釐清，也因此而難以預防。不過媽咪依然可以從生活各方面著手，降低產後憂鬱症的發生機率，如維持良好的生活作息、注重均衡飲食，更重要的還有隨時注意自己的精神與情緒狀況，都能協助媽咪處理心理壓力。

延伸閱讀：
哺餵母乳對媽媽的好處

參考資料：
認識產後憂鬱症 – 孕產婦關懷網站 – 衛生福利部國民健康署