寶寶0-1歲文章
文章

產後憂鬱症會持續多久？認識產後憂鬱症狀、原因，用量表進行自我檢測

一月 12, 2022

數據顯示大約有一成的媽媽，會在產後面臨產後憂鬱症。發生產後憂鬱症，代表心理生病了需要治療，因此不需要過於擔心害怕，應該要正確面對產後憂鬱症，並尋求醫生的專業治療。本文會帶你認識產後憂鬱症的原因、症狀，即幫助你使用正確的方式自我檢測產後憂鬱。

Author(s): 審稿人 - 許世賓醫師

生產後的3-4天，媽媽如果出現情緒低落、心情不穩定的狀況，無須過於慌張，因為這屬於一種常見的產後情緒低落症狀。一般而言，產後情緒低落是暫時性的，不需要特別治療或藥物控制，會在幾天內自行好轉。

產後憂鬱症v.s. 產後情緒低落，認識產後憂鬱症的原因

目前醫學界尚未找到確切引發產後憂鬱症的原因，儘管產後憂鬱症的成因可能眾多且複雜，但大致上可以分為三個面向：心理層面、生理層面、其他外在關係層面。

1. **心理層面：**對自己產後身材及體重的擔心、對於做媽媽的心理壓力
2. **生理層面：**生產後的傷口疼痛、體內雌激素及荷爾蒙急遽變化、餵母乳不順利、照顧寶寶的疲勞
3. **其他外在關係層面：**與伴侶之間的關係不和睦、婆媳問題、經濟壓力、職場環境

除了上述的三個面向外，還有一些可能會導致產後憂鬱症的潛在因素。

- 過去曾罹患產後憂鬱症、重度憂鬱症或其他精神疾病
- 平時有嚴經前症候群或經前不悅症
- 懷孕期間中曾出現憂鬱或焦慮症狀者等精神疾病
- 懷孕或生產時出現併發症，例如妊娠高血壓、早產等
- 家中或社會支持資源不足，例如家庭與朋友沒有給予足夠的支持、陪伴

剛生產完的3-4天，如果產生情緒低落、容易落淚或心情不穩定現象，通常為產後情緒低落(Postpartum blues或Baby blues)產後情緒低落不需要特別處理或就醫，大部分在幾天內症狀就會消失。有很多因素都有可能影響媽媽的情緒，引發產後情緒低落，**建議家人和朋友能適時的給予關心，也較避免容易發生情緒失落的情形**



在過去如果媽媽有產後憂鬱症，可能無法獲得適當的幫助，但隨著近年來產後憂鬱症被社會重視，新手爸媽如果真的面臨產後憂鬱症，也比較有資源及管道尋求幫助治療。因此呼籲新手爸媽，面對產後憂鬱症不要太過害怕、逃避，應該要以健康的心態看待產後憂鬱症，並且正視生病的事實。

衍伸閱讀：＜瞭解產前憂鬱症症狀，以及如何舒緩產前憂鬱症？

常見的產後憂鬱症症狀，一成的媽媽有機會面臨產

後憂鬱

根據衛福部國健署的統計，大約有30-80%的媽媽產後會出現產後情緒低落，約有10%的媽媽則有機會罹患產後憂鬱症。相較於產後憂鬱症，產後情緒低落的症狀較為輕微，持續的時間較短。產後情緒低落的症狀有：焦慮、心情低落、脾氣暴躁、疲憊、容易落淚、失眠、頭痛、做惡夢……等。

而產後憂鬱症的症狀則有：

- 長時間感覺悲傷與心情低落
- 食慾不振、食慾增加
- 失眠、不容易入睡，白天容易感到睏
- 強烈煩躁不安感，或是感到焦慮、難以專心，不想與他人接觸
- 缺乏活力，無止盡的疲勞感
- 對外在世界失去興趣，失去生活目標，連平常喜歡做的事情都提不起興趣
- 容易感到內疚、絕望或自責
- 容易情緒起伏很大，並會遷怒身邊親近的人
- 覺得寶寶很陌生、難以親近，覺得寶寶是個負擔，出現厭煩的感覺
- 出現傷害自己或寶寶的念頭

善用產後憂鬱症量表，適時自我檢測

產後如果察覺自身長時間的情緒低落，或是開始出現疑似產後憂鬱症的症狀時，建議**先做產後憂鬱症量表，適時的自我檢測，才不會耽誤治療時間**。如果測結果是建議就醫，也應該立即尋求醫生的專業協助，切勿自己處理，產後憂鬱症是需要醫生的幫助才能得到改善。

產後憂鬱症最常見的自我檢測方式，就是使用愛丁堡產後憂鬱量表。目前愛丁堡產後憂鬱量表是全世界公用評估孕期及產後檢測的量表，儘管名稱為產後憂鬱量表，事實上在懷孕期間，大約孕期26週後就能使用。透過量表的自我檢測，能夠即時了解媽媽目前的身心狀況，身邊親友也能給予相對應的協助。

填寫產後憂鬱症量表自我檢測時，建議評估過去 7 天的情緒綜合回答，並非只以當天或當下的情緒、感受做填答。以下表格為愛丁堡產後憂鬱量表，提供給有需要的媽媽先行自我檢測產後憂鬱症。

請您評估過去 7 天內自己的情況	同以前一樣	沒有以前那麼多	肯定比以前少	完全不能
1.我能看到事物有趣的一面，並笑得開心	0	1	2	3
2.我欣然期待未來的一切	0	1	2	3
	沒有這樣	不經常這樣	有時候這樣	大部分這樣
3.當事情出錯時，我會不必要地責怪自己	0	1	2	3
4.我無緣無故感到焦慮和擔心	0	1	2	3
5.我無緣無故感到害怕和驚慌	0	1	2	3
6.很多事情衝著我而來，使我透不過氣	0	1	2	3
7.我很不開心，以致失眠	0	1	2	3
8.我感到難過和悲傷	0	1	2	3
9.我不開心到哭	0	1	2	3
10.我想過要傷害自己	0	1	2	3

各項目 0-3 分，總分 30 分

總分 9 分以下：絕大多數為正常

總分 10-12 分：有可能為憂鬱症，需要注意追縱並近期再次評估或找專科醫師處理

總分超過 13 分：代表極可能已受憂鬱症所苦，應找專科醫師處理

（資料來源：臺灣憂鬱症防治協會）

治療產後憂鬱症的方式：心理治療與藥物治療

產後憂鬱症的治療主要以藥物治療及心理治療，這兩項治療方式為主，而心理治療能分為以下三種：

- **引導患者自我幫助：**藉由治療師的幫助，讓產後憂鬱症患者閱讀紙本教材或線上課程。課程內容主要是在說明患者可能遇到的問題，治療師會提供患者解決的方式、建議。一般而言，課程會進行9-12週。
- **認知行為治療：**治療師會幫助產後憂鬱症患者分析想法，並與患者討論問題的解決方法。認知行為治療的模式可能是一對一，也可能是團體進行，通常療程會持續 3-4 個月。
- **人際心理治療：**讓產後憂鬱症患者透過與治療師的討論、談話，確認患者與家人、朋友或伴侶的關係，並分析問題狀況，釐清這些問題與憂鬱情緒的關聯。人際心理治療的療程大概為期 3-4 個月。

而產後憂鬱症的藥物治療，主要以抗憂鬱劑為主，平衡大腦中影響情緒變化的化學物質，以減緩憂鬱症狀。服用抗憂鬱劑能幫助緩解情緒低落、易怒、注意不集中與失眠等症狀，讓產後憂鬱症患者恢復正常生活。

特別提醒正在哺乳的媽媽，應該主動告知醫生。如果對產後憂鬱症的藥物治療有相關疑問，也建議詢問醫生，以確保獲得最正確、詳細的資訊。

如何預防產後憂鬱症？兩種方式遠離產後憂鬱

儘管目前醫學界尚未找到能有效預防產後憂鬱症的作法，但仍然可以透過健康的生活方式，遠離產後憂鬱症。

1. 找到屬於自己的同溫層

成為父母是一個不同的身分，生活的角色轉換上可能會出現落差或不適應，尤其是新手爸媽更容易感到手足無措。因此建議可以上網尋找父母的相關社團，或是適時的抒發自己的情緒，尋找適合的釋放壓力方式，不要讓壓力一直累積。

2. 轉移注意力，讓自己有喘息的時間

照顧剛出生的新生兒會耗費大量的精力，因此建議可以適時的轉移注意力，或是在照顧寶寶的空檔，多休息、做自己的事。盡量不要讓生活全部都是寶寶，或各種家事，還是要找到屬於自己的時間，無論時間長短，都仍要有能喘息的時間。

衍伸閱讀：＜當媽後的生活不孤獨！孩子的活力是最強大的動力



常見的產後憂鬱症

Q1產後憂鬱症會持續多久？

根據衛福部國健署提供的資料，產後情緒低落通常在幾天內就會自行消失、緩解。而產後憂鬱症的症狀則會持續數周至數個月，依據個人情況而定。若產後憂鬱症的症狀已出現超過兩周，建議應該要尋求專業的醫療協助。

Q2產後憂鬱症只會發生在媽媽身上嗎？

過去認為只有生產完的媽媽才會得產後憂鬱症，然後隨著醫療科技及社會大眾對產後憂鬱症的認識，發現男性也有可能有產後憂鬱症。而相較於媽媽的產後憂鬱症通常會在產後三個月內出現，爸爸的產後憂鬱症發生的時間較晚，但大多在一年內會出現。

重點摘要：

- 產後的3-4天若出現情緒低落、心情不穩的狀況，是一種常見的產後情緒低落症狀
- 產後憂鬱症的原因眾多且複雜，大致可分為心理、生理、其他外在關係三個層面
- 大約有10%的媽媽會面臨產後憂鬱症
- 如有長時間感受到情緒低落，或出現產後憂鬱症的相關症狀，建議先使用愛丁堡產後憂鬱量表自我檢測

參考

- 認識產後憂鬱症（link)
- 如何因應情緒低落或產後憂鬱症（link)
- Perinatal Depression (link)
- 愛丁堡產後憂鬱症評估量表－台南市衛生局（link)
- 產後憂鬱量表-社團法人臺灣憂鬱症防治協會（link)



立即分享