

## 有了孩子就會感到幸福嗎？產後憂鬱的浪潮來襲

穗詠心理治療所 林家慶臨床心理師

這是我生命中最美好的時光為什麼我會憂鬱？為什麼我不敢擁抱孩子？當沒看到孩子時，就很擔心孩子會不會受傷了？為什麼我對我的孩子沒有愛的感覺？我是怎麼了？

人們總認為有了孩子後會感到幸福與快樂，現實面卻可能不完全如此，事實是：部分媽咪會感到疲乏、害怕甚至出現孤獨感。情緒變得低沉，想哭。少數媽咪還會出現產後憂鬱症 (Postpartum Depression, PPD)。

懷孕期間，伴隨體重增加可能會降低自信，並增加負面情緒的風險。與自然分娩的媽咪相較，剖腹產嬰兒的媽咪更容易感到沮喪與低自尊。患有憂鬱的媽咪將逐漸疏離自己真實的內在感受。

產後憂鬱有三種不同類型：

1. 產後低潮 (postpartum blue)：或稱嬰兒憂鬱症 (Baby Blue)。在產後10天內易發生的一種心情不振、易哭、心情悲傷、情緒不穩定，約有 50% - 80% 媽咪會經歷此低潮，但負面情緒通常會隨著時間推移而逐漸消退。
2. 產後憂鬱症 (postpartum depression)：類似一般門診的憂鬱症，盛行率約 5% - 10%，常在產後4週內發生。此症狀可能會影響照顧嬰兒與自己的能力。與產後低潮不同的是，產後憂鬱症不會自動消失。如果不接受治療，可能會持續幾星期或幾個月的時間。
3. 產後精神病 (postpartum psychosis)：產後罕見而極端的症狀，通常在產後3個月內發生，包含憂鬱、幻覺、妄想及傷害自己與嬰兒的想法等現實感較差的精神症狀，媽咪的生活適應能力會顯著降低。

產後憂鬱症症狀的症狀如下：

- 您可能失去以前很喜歡做的事情。
- 比平常吃得明顯多或明顯少。

- 恐懼感來襲，大多是沒有原因的害怕。
- 想法很多，猶豫不決。
- 感到有罪惡感、自責。
- 情緒不穩，有時會感到非常糟糕或生氣。
- 感到哀傷，哭很久。
- 擔心自己不是一個好母親。
- 害怕與嬰兒單獨相處。
- 難以入睡。
- 不再在意自己的新生兒、家人和朋友。
- 難集中注意力，容易健忘。
- 有傷害自己或新生兒的想法。

如果這些症狀持續二個星期以上，您可能需要尋求醫療院所的專業人員的幫助，多達40%患有產後憂鬱症的女性，症狀在懷孕期間就出現。

避免或面對產後憂鬱症，我可以做什麼？

1. 許多媽咪因為對生產的恐懼而選擇剖腹產，但這並不會解決生產(分娩)時的恐懼。重要的是：學習如何面對恐懼，釋放恐懼。
2. 學習與家人或伴侶談論感受。
3. 懷孕期間，足夠的休息或睡眠，可減緩憂鬱發作。
4. 培養適當的運動習慣。
5. 如果可以，可減少不必要的工作。
6. 伴侶的參與陪伴，讓伴侶成為媽媽與寶寶的守護者。
7. 尋求幫助，諮詢醫師、護理師、臨床心理師等其他專業人員。
8. 對生產計劃的討論、參與產前教育、生產伴侶的練習(如按摩、胎教...)，有助於提升親密關係，增加媽咪生產期間的安全感。

懷孕期間，憂鬱症狀可能會以憤怒或身體不舒服等形式表現。伴侶的觀察與陪伴是相當重要的。

這並非僅是對生產的恐懼，而是生命中存在的議題或是早期創傷經驗的情緒  
再現.....，若能提早發現，就能減緩產後憂鬱發作。讓生命中最美好的時光順  
著自然的情緒流動。