



治疗您的焦虑和抑郁

尽快对您的感受寻求支持和治疗至关重要：

谈论您的感受。与可信任的人谈论您的感受很重要。

创建一个支持网络。与理解您的朋友、家人和专业人士保持联系。避免与挑剔或缺乏同情心的人交往。

放松心态。您可能会认为打扫房间很重要，但为自己争取一些时间也很重要 - 读本书，看场电影或去散步。照顾好自己至关重要，这样您才可以照顾家人。

饮食和运动。尽量吃健康的食物，以使您有精力照顾他人。新鲜的空气、阳光和适量的运动也可以减轻压力，并帮助您与他人建立联系。

考虑治疗或心理咨询。如果您试图自己解决问题，但似乎无济于事，可以咨询治疗师或心理医生。抗抑郁药可能对您有好处 - 有些药物在哺乳期间可以安全使用。

如果您需要尽快寻求帮助。如果您有自杀倾向或感到迷失方向，无法应付日常生活，或出现惊恐发作，请立即联系您的医生或助产士。如果您需要紧急帮助，请拨打111，或致电1737热线，咨询危机顾问。

您正在做正确的事。您和您的家人应该放心，看治疗师或心理医生并不表示软弱。这表明您正在采取重要步骤来确保自己和宝宝的安全与健康。

我的支持人员的联系方式：

我的助产士 _____

我的医生 _____

我的Plunket护士 _____

我的朋友 _____

我的家人 _____

其他人 _____

支持至关重要，尤其是来自能够耐心聆听和不轻率做出判断的人。

一旦开始交谈，您会惊讶地发现，有很多人也有过类似的经历。

如果您感到害怕或不知所措，了解有人会为您提供帮助，是至关重要的。

请不要顾及面子，立即寻求支持。这是您应得的。



面子背后 产后焦虑和抑郁

(Behind the Mask - Postnatal Anxiety & Depression)

每个人为人父母的经历都是不同的。就像身体上的变化一样，分娩后情绪也会发生常见变化，例如：情绪波动、焦虑和兴奋。

为人父母是一个很棒的经历，但同时也带来了许多变化和挑战。每个人都不时会感到沮丧，但抑郁症不仅如此。抑郁症会在同一时间出现几种症状。产后抑郁症（PND）与生命中任何其他时间发生的临床抑郁症非常相似，只是增加了一个婴儿（或两个！）的复杂性。

PND的症状有轻有重。在最轻的情况下，这并不危险，通常在良好的情感和实践支持、睡眠和一段时间后会好转。

但是，最严重的情况可能危及生命，并可能给您自己、您的孩子和家人带来风险。

如果您感到害怕或不知所措，那么，重要的是要知道有人可提供帮助 - 当新生儿出生时，许多其他的妈妈和爸爸都会出现焦虑和压力。

您并不是唯一一个有这种感觉的人 - 绝对没有必要一个人受苦，所以请与您的助产士、医生或其他健康护理人员交谈。没有人期望您成为超女，所以，请放下面子，并寻求支持。

坚持就有希望

“PND通常被认为是一种抑郁症，康复效果良好。以我的经验来说，这是真的。只要坚持，就有希望。我们许多人都经历过。”

支持至关重要，尤其是来自能够耐心聆听您的感受和想法，不轻率做出判断的人。

凯瑟琳，一位母亲



PADA

新西兰围产期焦虑和抑郁机构（Perinatal Anxiety and Depression Aotearoa）是致力于消除新西兰围产期心理健康问题的国家组织。我们通过提高意识和促进围产期心理健康和福祉的最佳实践来做到这一点，以确保所有家庭都能获得适当的信息和支持。

此资源可免费获得，以帮助提高初为父母的人对焦虑和抑郁的认识。

我们非常感谢克里斯汀·泰勒心理健康基金会，该基金会慷慨捐赠资金，帮助开发这种资源。

www.pada.nz

联系我们

电话：+64 4 461 6318

一般查询：office@pada.nz



识别迹象

如果您有以下任何症状，则可能患有产后焦虑症或抑郁症。这些事情对您有影响吗？

- 惊恐发作
- 持续的担忧，通常集中在对您或宝宝健康的恐惧上。
- 形成强迫或强迫行为
- 经历突然的情绪波动
- 无明显原因而经常感到悲伤、情绪低落或哭泣
- 紧张、“坐立不安”或恐慌
- 总是感到疲倦和缺乏活力
- 对所有带给您快乐的平凡事物几乎不感兴趣
- 睡得太多或睡得不好
- 感到不知所措或麻木不仁
- 对性和爱失去兴趣
- 远离伴侣、朋友和家人
- 容易被惹恼或被激怒，或感到气愤
- 难以集中精力、注意力或记住事情
- 采取更多的冒险行为，例如喝酒或吸毒
- 想到死亡或自杀



学习管理焦虑和抑郁：

了解或谈论自己的感受会很难，但是如果需要，您必须寻求支持。处理焦虑和抑郁的第一步，也是最重要的一步，是获得准确的评估并找出一些有助于您感受的事物。请您的卫生专业人员进行EPDS（爱丁堡产后抑郁程度测试）检测。有时，在您不知道自己可能需要帮助之前，您的家人可能会意识到令人担忧的一些事情。

尽管荷尔蒙的起伏会影响所有新生儿妈妈，但有些人会有更剧烈的起伏。许多其它因素也会加剧您的焦虑和抑郁。

一些妈妈可能担心自己作为母亲的新角色，担心照顾新生儿，并担心他们将如何应对生活中的日常挑战。许多妈妈对自己的不快乐感到内疚，因为他们认为每个人都希望他们感到满足和幸福。但是请不要担心，您会变得更好。

在以下情况下，您更容易出现焦虑和抑郁：

- 您有家庭或个人抑郁史
- 您遇到的人际关系很复杂
- 您面临的生活压力很大
- 您的怀孕或分娩遇到困难
- 您遭遇过不孕或流产
- 您遭遇过家暴
- 您没有良好的社会支持
- 您面临财务困难



我和孩子没有感情

“我害怕婴儿哭泣的声音，我不知道该怎么做才能帮助她。我和孩子没有感情。”

我高兴不起来，不看电视，也不爱读书。我曾经感到高兴和愉悦的所有事情都销声匿迹了。我感到茫然。我曾经感受到的鲜活世界一去不复返了。我看到日出日落时的喜悦消失了。”

梅莉，一位母亲



伴侣患抑郁症

对某些伴侣来说，适应为人父母的身份也可能很困难。常见问题是：

- 不确定如何为人父母。
- 从朋友、家人和媒体那里获得混淆的信息。
- 不知道如何帮助伴侣度过抑郁症难关。
- 发现为人父母与期望背道而驰。
- 与自己的孩子亲密不起来。
- 担心自己的收入不足。
- 感觉像失败，不知所措。
- 即使他们是热心的父母，也会在这种关系中陷入迷茫。
- 没有意识到伴侣的抑郁症迹象。

慈爱的妈妈和有价值的人

“我能否从产后抑郁症中恢复过来，很大程度上取决于我是否感到自己既得到支持，又可以作为孩子的慈爱母亲而受到控制，但我自己也是一个值得敬重的人。”

珍妮，一位母亲

请记住 -
您不是孤独的
一个人

2018年新西兰的出生人数：

58,020人

在怀孕期间或之后患有抑郁症的孕妇百分比：

25%

孩子出生后患上抑郁症的男性百分比：

10%