

# 围产期情绪和焦虑障碍



## 有时焦虑和抑郁不仅仅是担心或“产后忧郁”

怀孕和初为人母可以是快乐和令人兴奋的。有时事情没有按计划进行，则会导致压力。有时候事情进展得相当顺利，妈妈们还是感觉不像自己。不少妈妈在怀孕期间都有强烈的情感和情绪波动。这是正常的，因为女性在怀孕和分娩后荷尔蒙水平相当高。但有时这些感觉变得太多，发展成围产期情绪和焦虑症 (PMAD)。

## 什么是 PMADs?

PMADs 是怀孕期间和出生后一年内的抑郁和/或焦虑情绪。也可能发生在怀孕结束的时候。产后精神病是另一个 PMAD, 但是少见。PMADs 可能感觉轻微或严重。或者介于两者之间。它们相当普遍, 影响到不少妇女。一些女性可能有轻微的症状, 并感到不知所措, 而一些女性可能有严重的症状, 并感到无法继续下去。PMADs 对每个人的影响不同。PMADs 会让你难以像爱自己一样去爱和照顾你的宝宝。

## 谁最有可能经历这些症状?

PMADs 可以影响任何人: 任何种族、年龄或背景的女性。PMADs 甚至会影响父亲和养父母。这些问题可能发生在健康怀孕之后, 也可能发生在非常想要 (也非常喜欢) 属于自己的孩子的父母身上。症状是你需要支持的信号。这并不意味着你是个糟糕的家长。

## 常见的征兆有哪些?

多数母亲情绪起伏不定。有的生完孩子后觉得难过, 哭的厉害。不少轻微的 PMADs 症状在新生儿出生后相当常见。你可能会感到焦虑、易怒和不知所措。如果你的感觉很强烈或持续超过两周, 并且包括以下任何一种情况, 请联络你的家庭医生或 HealthySteps 专家:

- 不能自理 (穿衣、洗澡等)
- 无法处理日常事务

- 不停的哭泣
- 愤怒
- 麻木或与婴儿或亲人分离
- 不断检查婴儿的情况
- 不断思考你的忧虑
- 失眠
- 关于伤害婴儿、其他家庭成员或你自己的想法
- 对自己照顾孩子的能力感到内疚或怀疑
- 来自朋友或家人的顾虑

在极少数情况下, PMADs 非常糟糕, 可能会将你或宝宝置于危险之中。如果你觉得你可能会伤害自己或你的宝宝, 请拨打 911, 或者去最近的医院急诊室。

## 为什么支持如此重要

寻求支持可能会让你控制住这种压倒性的感受和担忧。它可以帮助你找回一些能量, 开始感觉像你自己。感觉更好对你和你的宝宝都是重要的。为自己寻求帮助也有助于宝宝的发育。

## 改善心情的方法

- 和你信任的人谈谈你的感受。谈论感受是有帮助的, 即使它可能不会马上改变什么。
- 让你的身体动起来。洗个澡。试着每天都出去, 哪怕只是很短的一段时间。如果可以, 去散步。
- 花几分钟时间关注自己。你今天吃饭了吗?
- 花时间放松一下。你能小睡一会吗? 如果不能, 可以躺下休息吗?
- 寻求支持。让你信任的人帮忙照顾孩子, 这样你就可以休息一下。

扫描以获取更多信息



## 你不必孤军奋战

抑郁症和焦虑症可以治疗。有一系列的选择, 获得帮助并不意味着你需要药物治疗。治疗可能包括来自家人和朋友的更多支持, 关注健康和幸福, 支持互助小组, 咨询和药物治疗。如果你需要支持, 请咨询你的 HealthySteps 专家。