

湖南31岁妈妈产后抑郁 带着两个年幼孩子跳下13楼……

15页遗书密密麻麻记下各种家庭不和谐琐事

医生发现,高龄二胎产妇和全职妈妈更易得产后抑郁

不要小看家庭琐事,它们可能就是压垮患者的最后一根稻草!

自测:你有产后抑郁吗?

根据过去两周的状况,请回答是否存在下列描述的状况及频率,请看清楚问题后在符合您的选项前的数字上面画√

| 题号 | 表现 | 完全不会 | 好几天 | 超过一周 | 几乎每天 |
|----|--|------|-----|------|------|
| 1 | 做事时提不起劲或没有兴趣 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 感到心情低落、沮丧或绝望 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 入睡困难、睡不安稳或睡眠过多 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 感到疲倦或没有活力 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | 食欲不振或吃太多 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 觉得自己很糟——或觉得自己很失败,或让自己和家人失望 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | 对事物专注有困难,例如阅读报纸或看电视时 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | 动作或说话速度缓慢到别人已经察觉,或正好相反——烦躁或坐立不安,动来动去的情况更胜于平常 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | 有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头 | 0 | 1 | 2 | 3 |

总分= 第1题得分 + 第2题得分 + 第3题得分 +……+ 第9题得分

产后抑郁自测表由浙大妇院提供,自测结果分析见文末。

记者 俞茜茜 谢谨忆 通讯员 王红丹 徐康 孙美燕

近日,一条“一母亲抱两年幼孩子跳楼自杀”的消息引发全国关注。消息中称,1月6日晚上20时许,在湖南湘潭岳塘区纳帕溪谷小区,一位患产后抑郁的母亲携两个年幼的孩子从13楼跳下,女子和2岁多的孩子当场死亡,只有几个月的幼儿送医治疗后身亡。新京报记者从湘潭市公安局宣传部获悉,经侦查该案并非刑事案件,具体情况正在调查中。

爆料者还展示了疑似跳楼女子发布在朋友圈的遗书。遗书长达15页,密密麻麻、近乎琐碎地诉说了一些常见的家庭不和谐琐事,如夫妻三观不合、做了全职太太后心理失衡、老公家暴、公婆不体谅,等等。其中提到,自己得了产后抑郁。

产后抑郁有多可怕?年纪轻轻的她,为什么要选择以与一双儿女一起结束生命的决绝方式,离开这个世界?

严重产后抑郁可能出现“扩大性自杀” 不仅伤害自己,也会伤害他人

杭州市第七人民医院情感障碍科主任谭忠林博士也看到了这则新闻。他说,产后抑郁症是女性精神障碍中最为常见的类型,是女性生产之后由性激素、社会角色及心理变化所带来的身体、情绪、心理等一系列变化,严重时甚至会引发自杀等惨剧发生。

据媒体报道,何洁、那英、李湘、袁咏仪、安吉丽娜·朱莉、陈宝莲等女艺人,都曾经历产后抑郁。其中陈宝莲抛下刚满月的孩子跳楼自杀,令人扼腕。

谭忠林说,严重的产后抑郁不仅会伤害自己,还可能伤害他人。从心理学角度讲,叫做“扩大性自杀”,湘潭这位产后妈妈就属于这种情况。“严重的产后抑郁患者往往会觉得生活非常绝望,没有人能理解她们,也没有人能够帮助她们。认为自己离开这个世界以后,留下的孩子无依无靠,过不上好的生活,今后会很可怜,还不如带着孩子一起死,彻底脱离痛苦。”

产后6周内最易发生产后抑郁 二胎妈妈患产后抑郁概率更高

据相关资料统计,有80%—90%的女性会在产后出现不同程度的焦虑、抑郁等心理障碍。一般来说,产后抑郁往往发生在产后6周以内,其中大多数能自行缓解,大约有10%左右的比例会持续到6周以后。

谭忠林发现,自己接诊的产后抑郁患者有明显增多趋势,还有一个变化非常明显:最近遇到的产后抑郁患者,基本上都是二胎妈妈,年龄大多在35岁上下。

综合这些二胎妈妈的情况来看,诱因基本可归结为三方面原因——

1. 产后休息不好,特别疲劳;
2. 生二胎影响了工作和事业;
3. 家人不支持、不体谅,这一项主诉最多。

浙大妇院心理卫生科副主任医师叶翠薇也发现,自从二胎政策放开后,高龄二胎妈妈产后抑郁的发生率,要比头胎年轻妈妈增加1.5倍左右。

“这可能是由于,高龄再生子,她们要承受更多身体上的风险和精神上的压力,如妊娠期高血压、糖尿病,胎儿畸形等概率都会大大增加,她们遇到的各种情况会比正常年龄生小孩的女性要多得多。此外,如果生第一胎时已有过抑郁表现,那么二胎后往往容易继续抑郁。”

杭州市妇产科医院(杭州市妇幼保健院)产科主任医师何佩也认为,生二胎的女性中不少又是高龄产妇,在怀孕过程中身体机能和产后恢复能力都不能和生头胎时相提并论,因此得产后抑郁的概率会比头胎妈妈高。二胎家庭所面临的各方面问题确实更多更复杂,如二胎的养育、二胎和头胎之间如何相处等,都会影响产妇情绪。

另外,全职妈妈比职业女性更易得产后

抑郁。叶翠薇说,有数据表明,全职妈妈因为一直不接触社会,关注点全在孩子身上,有了压力也缺少与人交流释放的途径,因此往往会过度关注宝宝的情况,从而过度担心,引发自己的不良情绪。

别小看家庭琐事! 它们有可能压垮产后抑郁症患者

何佩说,湖南湘潭那位年轻产妇留下的遗书中所写,不少人都认为是生活中的琐事,根本犯不着为这些结束自己和孩子的生命。然而,可能就是这些方方面面的因素综合起来,成为压死骆驼的最后一根稻草。

叶翠薇也说,其实大部分产妇都会有抑郁情绪,只是轻重度不同。“这和女性生产后体内激素水平迅速变化,让大脑产生快乐感的神经递质如五羟色胺等分泌下降有关。这时,女性就会格外敏感、善感,如果再加上一些负性刺激,比如体型变差、宝宝吵闹、丈夫不体贴、家人不支持等等,就很容易发生产后抑郁。”

叶翠薇认为,处在和睦家庭里的产妇,产后缺乏社会支持系统,往往会有抑郁情绪。如果女性在孕期及产后六个月内经历重大生活事件,如离婚、失业、亲人死亡等,产后抑郁的发生率更会增加六倍以上。

谭忠林总结,有几个高危因素容易导致产后抑郁发生——

1. 产妇曾经有过抑郁、焦虑等心理疾病史,或是有家族史;
2. 缺乏家庭支持;
3. 曾有家暴经历(包括童年期);
4. 经济条件差;
5. 生产过程不顺利;
6. 孩子的出生不被期望;
7. 产妇在每个月的月经前期,会出现比较严重的心理和生理波动,称之为“月经前期综合征”。

何佩提醒,产后抑郁往往不是一蹴而就,它会有一些早期征兆,比如产后突然变得沉默寡言,容易伤感,动不动就流眼泪,或是变得敏感、爱发脾气等。家属要多关心产后妈妈,注意她们出现情绪性格上的变化,及早识别,将产后抑郁的苗头扼杀在萌芽之中。

产后妈妈出现抑郁症状后 家人该怎么做?

几位医师都表示,一旦发现产后妈妈出现抑郁症状,一定要及时寻求专业医生的帮助。此外,产妇千万不要什么事都憋在心里,要敢于表达自己的情绪和对他人的需要,接受他人的帮助。

前不久,叶翠薇刚给一位医务人员看过产后抑郁。

她二十七岁,儿子刚刚出生不久,和公公婆婆住一起。没生孩子前,她和婆婆的交集不多,相处得也还不错;生了孩子后,两人矛盾一下子多起来。她觉得她生完孩子后就被家里人忽视,尤其是婆婆,一心扑在孙子身上,完全忽略了她刚刚生产也需要照顾。她生产后得了乳腺炎,奶水一直出不来,乳房胀痛得十分难受,可婆婆还要埋怨她不能按时

给孩子喂奶,孩子一哭,婆婆就显得很不耐烦,言语间似乎还在暗暗指责她作为母亲,连乳液都分泌不出来。

这位医务人员觉得自己就是个生育机器,生完就沒用了。渐渐地这种悲观情绪越来越严重,她整天闷闷不乐,失眠、烦躁,一点也不像以前的自己了。还好她自己有医学知识,晓得自己不对头了,主动找到叶医师寻求帮助。

谭忠林之前遇到过一个30岁的年轻妈妈,生完宝宝才2个月,总是担心自己不称职,照顾不好宝宝。喂奶时怕喂少了宝宝不够吃,喂多了又怕撑坏了,宝宝一吐奶就觉得会有生命危险,睡觉时呼吸急促一点,又怕宝宝会窒息,每时每刻心里都万分惶恐,非常痛苦。尤其是靠近窗户的时候,就有抱着宝宝一起跳下去的冲动。

“还好!家人比较细心,察觉异样后及时带着她来心理门诊了。经过两个多月的心理治疗和药物干预,再配合家人的照顾,慢慢好转了。”谭忠林说,如果新闻里的那位产后妈妈能够及时得到专业的心理干预和治疗,或许能避免悲剧的发生。

叶翠薇强调,产妇生产后体内激素变化是无法改变的,这时候尤其需要家人的关怀与呵护。那么,家人具体能做什么?

丈夫要多呵护多做家务

丈夫在这个时间段一定要多陪伴、关心妻子,可以多主动做做家务,多听妻子发发牢骚,多说些甜言蜜语,多帮妻子解决些实际困难。

最好由亲妈陪伴产妇

如果有条件的话,让亲妈在产后陪伴产妇比婆婆陪伴要好,毕竟母女之间有话可以说,可以减少不必要的芥蒂。

要对产妇尽量宽容

产后六个月到一年,家人即使因为产妇的情绪受点委屈,也要对其尽量宽容,更不能对产妇有比平时更为苛刻的要求。

多鼓励产妇实现自我价值

家人除了要定期陪同来做心理干预和治疗,还要随时观察患者需要,不要让她们过度劳累,同时要鼓励她们做自己力所能及的事情及自己感兴趣的事情,让她们感知到自己的价值所在。

| 分值 | 结果分析 | 治疗建议 |
|--------|-------|---|
| 0-4分 | 没有抑郁 | 无 |
| 5-9分 | 轻度抑郁 | 观察等待,随访是重复PHQ-9(抑郁筛查量表) |
| 10-14分 | 中度抑郁 | 制定治疗计划,考虑咨询、随访和药物治疗 |
| 15-19分 | 中重度抑郁 | 积极药物治疗或心理治疗 |
| 20-27分 | 重度抑郁 | 立即首选药物治疗,若严重损伤或治疗无效,建议转至精神疾病专家进行心理治疗或综合治疗 |



关溪游浙医