

抑郁症和焦虑

孕期&育儿早期

比您想象的更常见

与适应新父母身份带来的压力和困难一样，抑郁症或焦虑在孕期和孩子出生后也时常发生。每7个女性中就会有1位受此困扰，初为人父的父亲们也有患上焦虑症或抑郁症的风险。

很多父母都默默承受，因而无法享受与宝宝一起的时光。尽早求助是非常重要的，这能帮助您成功地处理问题。



孕期&育儿早期的焦虑和抑郁症风险因素

很多因素都可能增加父母在此期间患上焦虑或抑郁的风险。

其中包括：

- 精神健康问题方面的病史或家族病史
- 生活中巨大的变化，例如亲人去世、搬家、换工作或失业、或其他意想不到的事件导致额外压力
- 孕期或分娩并发症方面的困难
- 在生活中、经济上和/或情感上得不到支持
- 有受虐待或被忽略的历史
- 担心孩子的健康
- 药物或酒精成瘾问题

有些什么迹象

父母们抑郁和焦虑的体验是各不相同的。

要注意的变化包括以下：

- 持续并且异于平常的情绪改变
- 睡眠习惯的改变，比如睡不安稳或思绪翻腾
- 胃口变化，没胃口或暴食
- 觉得自己不好，是一个失败的家长，并且不去应对
- 孤立感，觉得孤独
- 与宝宝无法建立感情或担心宝宝会出事

- 有自残或伤害宝宝的念头
- 无法集中注意力、记忆变差、想不清楚事情或难以作出决定
- 没精力、没动力或过分活跃
- 缺乏兴趣、无法享受美好事物或不愿再与社交伙伴联系

对于管理抑郁症或焦虑有用的事包括以下：

- 保持膳食平衡
- 定期运动
- 给自己休息的时间
- 和信赖的人聊一聊
- 和其他初为父母的人谈谈
- 抽出时间两口子一起向家人和朋友寻求帮助
- 和您的健康专家聊一聊

尽早求助的重要性

如果已经觉得焦虑或抑郁了,那么家长们要尽早求助。这样才能

- 发现困难、进行治疗并加快恢复期
- 防止家里出现长期的痛苦和焦虑
- 制定策略应对日常压力
- 创造积极、有趣的育儿体验
- 确保并监测宝宝的情绪和身体健康
- 增强感情,包括与宝宝、与伴侣以及与家里其他孩子的感情

我是否组要专业人士的帮助?

与健康专家交流能帮助找到改善情绪的最佳方法。

您可能需要提供家庭病史并完成爱丁堡抑郁量表(EDS)。EDS通常是评估的一部分,并包含十个问题。与您的健康专家协作,能帮助制定符合您需求的行动计划。

他人能怎样帮助您

- 开诚布公地交流,尽量别给出建议或见解,别评论他人
- 倾听并接纳家长的感受并试图理解其需求
- 提供帮助并确认您会陪伴支持该家长
- 如果需要的话,提议帮忙照顾宝宝,但不要完全接管
- 帮忙打点家里的事情是很重要的
- 请家人和朋友帮忙,给自己休息的时间
- 鼓励并支持其向您信赖的健康专家寻求帮助



以下是获取更多信息和支持的方式:

- 儿童&家庭健康护士
- 全科医生
- 您当地的社区精神健康中心
- Karitane 关怀热线1300 CARING (1300 227 464)
- 救生热线24小时咨询电话131114
- Beyond blue网站www.beyondblue.org.au
(这是一家全国抗抑郁机构)

www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163
电话: 02 9794 2300 传真: 02 9794 2323
澳大利亚商号25 000 018 842
慈善注册号: 12991

欲知更多育儿的信息:

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
关怀热线1300 CARING (1300 227 464)

审核于2015年5月 - FAM040. 参考资料垂询即可得