

認識產後憂鬱症

部分婦女在生產後，會產生一些情緒低落或心情不穩定現象，但這些現象大部分會在幾天後消失，少部分症狀嚴重之個案，便需要專業介入協助治療。但因為這些症狀可能是不自覺，或常被家屬或周遭親友忽視，以致常無法及時給予適當的幫忙，而造成個人及家庭的困擾，甚至傷害等情況。

為什麼會發生產後憂鬱症？

產後憂鬱症發生原因可能跟生理、心理及社會因子有關，例：周產期發生重大生活壓力事件、生產時體力耗費及生產經歷重大身心創傷等，亦可能引起產後憂鬱後遺症；此外，產後媽媽須負擔照顧新生兒的角色，或因懷孕造成身體外觀的改變等，也會造成憂鬱。

哪些人容易發生產後憂鬱症？

一般認為造成產後憂鬱症的危險因子有下列幾項：

1. 過去曾是重度憂鬱症患者或為其他精神疾患，或前胎有產後憂鬱症，或平時有嚴重經前症候群或經前不悅症。
2. 懷孕過程中即有憂鬱或焦慮症狀者。
3. 生活中遭遇重大事件，如：失去親人、婚姻家庭問題、失業等。
4. 社會支持或資源不足者。
5. 懷孕或生產時出現併發症，如：妊娠高血壓、早產或生產併發症等。

如何知道自己有沒有可能有產後憂鬱？

1. 先可用「孕婦健康手冊」之兩題的篩選題，若這兩題篩選題都回答「是」，
2. 再用「心情溫度計」(BSRS)量表評估(如圖 1)。
3. 「愛丁堡產後憂鬱量表」(如圖 2)是全世界公用評估孕期及產後檢測之量表。雖然叫產後憂鬱量表，事實上可在孕期的 24 週到 26 週之後使用。

心理衛生資源

- 一、衛生福利部安心專線 1925 (依舊愛我)：提供 24 小時免付費心理諮詢服務。
- 二、金門縣社區心理衛生中心諮詢專線 337885” 提供心理衛生宣導、教育訓練、諮詢、精神疾病照顧管理、自殺防治、酒癮戒治服務、毒品危害防制及其他心理衛生等事項。
- 三、哺餵母乳困擾可打免付費諮詢專線 0800-870870，尋求協助。
- 四、衛生福利部社會福利諮詢專線 1957:服務時間為每日上午 8 點至晚上 10 點，全年服務不間斷。

資料來源:參考孕產婦關懷網站

心情溫度計-簡式健康表

請您仔細回想在最近一星期中(包括今天),這些問題使您感到困擾或苦惱的程度,然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
睡眠困難,例:難以入睡或早醒	0	1	2	3	4
感覺緊張不安	0	1	2	3	4
覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
覺得比不上別人	0	1	2	3	4
總分_____ =	_____ +	_____ +	_____ +	_____ +	_____ +
*有自殺想法 (本題為附加題,視實際需要而定)	0	1	2	3	4

得分說明

0-5分：為一般正常範圍

6-9分：為輕度情緒困擾,建議找家人或朋友談談,抒發情緒。

10-14分：為中度情緒困擾,建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

15分以上：為重度情緒困擾,需高關懷,建議尋求專業輔導或精神科治療。

*如果自殺附加題分數在2分以上(中等程度)時,宜接受精神科專業諮詢。



金門縣衛生局
社區心理衛生中心 關心您
傾聽專線 082-337885

(圖1)心情溫度計

愛丁堡產後憂鬱量表(EPDS)

請依據「過去1星期」的感覺,然後圈選一個您認為最接近您感覺的答案。

1. 我能開懷的笑並看到事物有趣的一面

同以前一樣(0)沒有以前那麼多(1)肯定比以前少(2)完全不能(3)

2. 我能夠以快樂的心情來期待事情

同以前一樣(0)沒有以前那麼多(1)肯定比以前少(2)完全不能(3)

3. 當事情不順利時,我會不必要地責備自己

相當多時候這樣(3)有時候這樣(2)很少這樣(1)沒有這樣(0)

4. 我會無緣無故感到焦慮和擔心

相當多時候這樣(3)有時候這樣(2)很少這樣(1)沒有這樣(0)

5. 我會無緣無故感到害怕和驚慌

相當多時候這樣(3)有時候這樣(2)很少這樣(1)沒有這樣(0)

6. 事情壓得我喘不過氣來

大多數時候我都不能應付(3)有時候我不能像平時那樣應付得好(2)

大部分時候我都能像平時那樣應付得好(1)我一直都能應付得好(0)

7. 我很不開心以致失眠

相當多時候這樣(3)有時候這樣(2)很少這樣(1)沒有這樣(0)

8. 我感到難過和悲傷

相當多時候這樣(3)有時候這樣(2)很少這樣(1)沒有這樣(0)

9. 我的不快樂導致我哭泣

相當多時候這樣(3)有時候這樣(2)很少這樣(1)沒有這樣(0)

10. 我會有傷害自己的想法

相當多時候這樣(3)有時候這樣(2)很少這樣(1)沒有這樣(0)

【得分說明】

☆小於9分：恭喜～您的身心狀況不錯,請繼續維持。

☆10-12分：請注意～您目前狀況可能有情緒困擾,建議您與身旁的人多聊聊,給心情一個出口,必要時可尋求專業人員協助。

☆13以上：您的身心健康狀況可能需要醫療專業的協助,請找專業醫師協助處理。



金門縣衛生局
社區心理衛生中心 關心您

(圖2)愛丁堡產後憂鬱量表