



산후 우울증이나 불안증으로 고생하고 계신가요?

아기가 태어나면 걱정이 되기도 하고, 불안감과 스트레스를 느끼거나 격한 감정을 느낄 때가 있으며 특히 첫 한두 주 동안에는 더욱 그렇습니다. 하지만 이러한 감정과 생각으로 인해 아이를 돌보는 데 어려움을 겪고 있다면 다른 추가적인 문제가 진행 중일 수 있습니다.

전 세계적으로, 임신 여성의 약 10%, 출산한 지 얼마 되지 않은 여성의 13%가 정신 건강 장애, 주로 우울증을 겪고 있습니다.¹ 산후 불안증도 흔합니다. 많으면 50%가 우울증과 불안증이 함께 옵니다.²

산모의 정신 건강 장애는 치료가 가능합니다. 또한 흔한 증상이며 거의 모든 여성에게 일어날 수 있는 일입니다. 이러한 문제는 임신 중과 출산 후 호르몬 레벨 변화, 수면 부족, 스트레스 증가가 원인인 경향이 있습니다. 실제로 전 세계의 의료 전문가들은 출산 후 정기 진찰을 받을 것을 권합니다. 일반적으로 진찰에서 기분과 생각에 관한 짧은 질의 답변이 이루어지게 됩니다.

주의해야 할 징후

산후 우울증과 불안증의 일반적인 증상은 다음과 같습니다. 자신에게 유사한 증상이 있는지 확인해 보시기 바랍니다.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 일상적인 빈도보다 더 자주 운다 | <input type="checkbox"/> 자해 또는 아기에게 해를 가하려는 생각을 한다 |
| <input type="checkbox"/> 분노, 짜증, 불안함 또는 긴장이 느껴진다 | <input type="checkbox"/> 두려움과 걱정이 계속 된다 |
| <input type="checkbox"/> 가족과 친구를 멀리한다 | <input type="checkbox"/> 심박 증가, 두통, 가슴 통증, 메스꺼움이 있다 |
| <input type="checkbox"/> 무감각하고 아기에게 관심이 없다 | <input type="checkbox"/> 잠을 이룰 수 없다 |
| <input type="checkbox"/> 정신이 나간 것 같다 | <input type="checkbox"/> 아기 상태를 쉬지 않고 확인한다 |
| <input type="checkbox"/> 좋은 부모가 될 수 있을지 강한 의구심이 든다 | |

이러한 징후 중 어떤 것이 있다면 의사와 상담하는 것이 가장 좋습니다. 의사가 귀하의 상태를 평가하고 필요한 경우 정신 건강 전문가를 추천해 줄 것입니다.

어떠한 경우에도 도움을 요청할 수 있습니다

정신 건강 우려사항의 여부를 떠나, 아기를 돌보는 것은 어려운 일입니다. 여러분 자신을 돌보는 것도 중요한 일입니다. 휴식을 취하고, 긴장을 풀고, 그간 못한 일을 할 수 있는 시간을 낼 수 있게 믿을 만한 사람에게 도움을 요청해 보세요.

기분이 좋아지는 데 도움이 되는 것이 무엇인지 생각해보고 도움을 요청하세요. 예를 들어, 부탁한 사람이 여러분을 대신해 집안일을 해주거나, 낮잠을 잘 수 있게 아기를 봐주거나, 말동무가 되어 줄 수도 있을 것입니다. 작은 도움이라도 큰 의미가 있습니다.

출처:

¹ World Health Organization. Maternal mental health. 접속 일자, 2023년 12월 28일.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. 접속 일자, 2023년 12월 28일.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. 접속 일자, 2023년 12월 28일.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. 접속 일자, 2023년 12월 28일.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. 접속 일자, 2023년 12월 28일.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. 접속 일자, 2023년 12월 28일.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. 접속 일자, 2023년 12월 28일.

optum.com

Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유.

WF12560493 142625-122023