



## 您是否正在与产后抑郁或焦虑作斗争？

当新生儿降临您的家庭时，您有时会感到担心、不知所措、压力等强烈的情绪是很自然的，尤其是最初的一两周内。但如果这些感受和想法让您难以照顾孩子，那么可能还有其他原因。

全球约 10% 的孕妇和 13% 的刚分娩的妇女患有精神健康障碍，主要是抑郁症。<sup>1</sup>产后焦虑也很常见。同时出现抑郁和焦虑状态的病例高达 50%。<sup>2</sup>

产妇心理健康障碍是可以治疗的。这些疾病也很常见，几乎会影响到所有女性。它们往往是由于怀孕期间和产后荷尔蒙水平变化、睡眠不足以及压力增加造成的。事实上，世界各地的医学专家建议将这些疾病的筛查纳入女性产后常规护理。筛查通常需要回答一系列有关情绪和想法的简短问题。

### 需要考虑的迹象

以下是产后抑郁和焦虑的常见症状。对照以下内容，是否与您的情况类似：

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 哭得次数比平常多       | <input type="checkbox"/> 有伤害自己或宝宝的想法   |
| <input type="checkbox"/> 感到愤怒、烦躁、不安或紧张  | <input type="checkbox"/> 满脑子是恐惧和担忧     |
| <input type="checkbox"/> 远离家人和朋友        | <input type="checkbox"/> 心率加快、头痛、胸痛和恶心 |
| <input type="checkbox"/> 感觉麻木，对宝宝不感兴趣   | <input type="checkbox"/> 无法入睡          |
| <input type="checkbox"/> 感觉要失去理智        | <input type="checkbox"/> 不断检查宝宝的情况     |
| <input type="checkbox"/> 严重怀疑自己是否能成为好父母 |  |

如果您有其中一些症状，最好咨询医生。他们可以为您评估，并在需要时将您转介给心理健康专家。

## 随时寻求帮助

不管您心理是否健康，照顾宝宝本来就是很困难的。照顾好自己也很重要。考虑向您信任的人寻求帮助，让您有时间休息、放松并跟上节奏。

想想哪些事情可以让您感觉好一点——然后寻求帮助。例如，也许他们可以为您做一些家务、抱孩子，让您小睡一会，或者只是坐在您身边，让您感受到他们的陪伴？再细微的帮助也能起到很大的作用。

### 资料来源：

<sup>1</sup> World Health Organization. Maternal mental health. 访问日期：2023 年 12 月 28 日。

<sup>2</sup> Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. 访问日期：2023 年 12 月 28 日。

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. 访问日期：2023 年 12 月 28 日。

MedlinePlus. Postpartum depression screening. 访问日期：2023 年 12 月 28 日。

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. 访问日期：2023 年 12 月 28 日。

NHS. Symptoms – Postnatal depression. 访问日期：2023 年 12 月 28 日。

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. 访问日期：2023 年 12 月 28 日。

### optum.com

Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum, Inc. 保留所有权利。

WF12560493 142632-122023