

## 產後憂鬱症

### 04-18

新生命的到來對大部分人而言，是件令人雀躍的事。然而有將近四分之一的婦女對新生兒的情感滿是矛盾與困惑。有些人感到寂寞和沮喪，有些人可能會莫名地覺得焦慮或有罪惡感。雖然她們被這種劇烈的情緒所擾，這些婦女可不是壞母親。事實上，她們正在為一種名為「產後憂鬱症」(簡稱 PPD) 的疾病所苦。

「產後憂鬱症」不會因為年紀、社經地位、種族的差異，或是有過多少個小孩而對婦女另眼看待。也就是說，患這種病的婦女平均分佈於社會各階層。雖然一般相信造成「產後憂鬱症」的原因包含了心理和生理層面的因素，真正的病因沒有人知道。

生小孩對母親的情緒有極大的影響，因為她們得應付自我認同的失落和例行事務的改變。除了這些心理層面的因素之外，婦女的身體在產後經歷劇烈的生理變化。尤其是，賀爾蒙在懷孕後顯著的下降是造成「產後憂鬱症」的原因。然而，患有「產後憂鬱症」的婦女不用放棄希望。藉著藥物治療、諮詢、和支持，這種普遍的疾病是可以治療的。

### 04-19

#### 薇歐拉和吉姆在「產後憂鬱症」父母互助團體的會議上：

薇歐拉：我以為我已經準備好要當媽媽了。我讀遍所有的書、買齊了所有的裝備，還是對發生的情況一無所知。

吉 姆：我太太也這樣說。霍爾出生的時候，她沒想過會有這麼深的疏離感。

薇歐拉：最糟的是家人和朋友看我的眼神，他們不能瞭解為什麼一個剛做媽媽的人會那麼沮喪。

吉 姆：我也不能瞭解。我以為我太太瘋了。

薇歐拉：跟我一樣，她大概認為自己是世界上最糟的媽媽。

吉 姆：嗯，當她再也不帶霍爾出去的時候，我就知道我們面對的是個嚴重的問題。

薇歐拉：因為她很擔心他會發生什麼可怕的意外嗎？

吉 姆：沒錯！我瞭解她的行為不合常理，就帶她去看醫生。

薇歐拉：對我而言，被診斷出得了「產後憂鬱症」後，讓我大大地鬆了一口氣。我知道我不是壞人，只是生病了。

吉 姆：你現在看來已康復了。你現在還在服用抗憂鬱藥嗎？

薇歐拉：我正在擺脫那些藥物。但是坦白說，我認為這個互助團體才是我成功的秘訣！