

我市一新妈妈疑因产后抑郁症自杀 医生提醒,约一半产妇患有此病症,预防重在产前教育 做母亲也是“职业” 安心“上岗”须培训



□记者 赵夏楠 郑凤玲 通讯员 李万江

20日凌晨,在涧西区南昌路某小区内,一名女子跳楼身亡。民警从该女子家人处了解到,这名女子刚生完孩子不久,疑患有产后抑郁症,之前曾有过半夜跑出家的情况。家人曾带她去看医生,医生也为她开了药,没想到还是发生了这样的事。产后抑郁症是一种什么疾病,能让一个妈妈舍弃仅两个多月大的孩子而离开人世?

1 50%的新妈妈患有抑郁症

“产后抑郁症,其实是精神疾病的一种。”市第五人民医院心理咨询科副主任医师王海滨说,“这是一种很常见的疾病——有关资料显示,全球约50%的产妇都患有轻重不同的产后抑郁症。长久以来,由于人们

对这种病认识不足,常因治疗不及时而耽误了治疗,甚至造成自杀的悲剧。”

王海滨介绍,产后抑郁症的表现为:新妈妈持续伴有抑郁、焦虑的情绪超过两周,并严重影响正常的生活和

交流。其得病的最主要原因:怀孕后内分泌大大改变,直接导致女性情绪波动大。如果新妈妈本身具有“抑郁气质”,再加上一些外界诱因,如夫妻感情差、婆媳关系不好等,就容易患上产后抑郁症。

2 自责和焦虑,容易诱发产后抑郁症

病例一:小翠(化名)已经快30岁了,再次产下一名女婴,婆家传宗接代的期望再次落空。公婆对小翠不闻不问,认为她“肚子不争气”,断了香火,丈夫也对小翠爱答不理。小翠渐渐地不爱与人说话,吃不好、睡不着,常常大哭。到医院就诊后,医生确诊小翠患上了产后抑郁症。

洛阳荣康医院心理咨询科主任李曙亮分析:受不正确的思想影响,一些人过分纠结于孩子的性别,见媳妇没能生男孩儿,就对新妈妈进行指责、埋怨,使新妈妈产生强烈的自责、委屈

感,诱发其患上产后抑郁症。

医生对小翠施以药物治疗,并不间断地进行心理疏导,同时告知她孩子的性别不是女人能够决定的。1个月以后,小翠的病情已有明显好转;3个月后,小翠完全康复。

病例二:张萍(化名),30岁,是某县一小学教师。她生完孩子后,总担心孩子会生病,把注意力全放在孩子身上,没有精力,常常有恍惚感。随后的近1年里,张萍总担忧丈夫不再爱自己,近几个月常常失眠,为此还多次和丈夫吵架。目前,她已经和丈夫分

居,两人准备离婚。经诊断,她患有产后抑郁症并伴发焦虑情绪障碍。

市心理咨询师协会会长杨延卿分析:一些新妈妈在孩子出生后往往很焦虑,担心孩子养不活、奶水不充足等问题,再加上常常要晚上起来照顾孩子,会出现睡眠不足的情况。如果此时家人的关爱减少,其病情就会加重。

针对张萍的情况,杨延卿给予其认知上的调整以及情绪上的催眠放松,并要求其丈夫对她给予充分理解、关心和支持。经过6次咨询治疗后,她基本痊愈。

3 预防产后抑郁症,产前教育最重要

“你为什么要是生孩子呀?”假如用这个问题来问100个妈妈,可能会有各种“奇怪”的答案。

“生个孩子玩玩呗。”“我公公婆婆急着抱孙子,就生一个给他们,完成传宗接代的任务!”“我和丈夫感情出现了危机,想生个孩子作为感情纽带。”

王海滨说,上述回答其实都是没有作好心理准备就匆匆忙忙当妈妈的表现。很多年轻的父母自己其实还没长大,就在没有任何准备的情况下孕育出了新生命。这往往导致新妈妈对哇哇大哭的婴儿手忙脚乱,对孩子的

疾病过分紧张,进而诱发产后抑郁症的发生。

“做母亲其实是个很严肃的职业,不经过培训是不能‘上岗’的。”在心理学界和教育界,有这样一句名言。

就是说,在当妈妈前要接受产前教育。年轻父母应在孕育生命前,到医院的产科、心理咨询科进行学习,掌握相关知识,调整好心态,提前进入迎接新生命的状态。

那么,如何预防产妇得产后抑郁症?王海滨说,家人特别是丈夫的关爱是最重要的。当然,新爸爸肯定也要提前接受学习。了解一些心理学常

识,多关心新妈妈,开导她凡事往好处想,让她做一些感兴趣的事,如与闺蜜多聊天等。

“不见阳光的人更容易抑郁。”王海滨建议新妈妈要经常晒太阳,做一些有氧运动;如果情绪低落,不妨大哭一场,因为哭是对情绪的宣泄和释放,也是有氧运动的一种,能缓解抑郁。

另外,新妈妈可多吃一些红色或黄色食物,比如红枣、苹果、橙子。新妈妈所穿的衣服、家中的装饰也可以换成暖色调,如粉色、嫩黄色等;切勿使用刺激性颜色,如大红色、鲜黄色等。

两周以上,新妈妈就要及时就医。如果症状过于严重,新妈妈就要将其与孩子分开,以防造成对孩子的伤害。

对产后抑郁症的治疗,一般通过药物治疗和心理疏导。新妈妈一旦用药后,切记不要给孩子哺乳。

新区一些玉兰花开得明显没有去年“热闹”,专家给出解释
不是今年树“病”了
而是去年开花太多



在望春门街两旁,像这样没开几朵花的玉兰树有不少

□记者 宋扬 实习生 郭琦 文/图

“望春门街上的玉兰花去年这时候开得很好,今年开得明显少了许多,不会是树‘生病’了吧。”近日,家住新区的孟女士表达了对她家附近玉兰树的关心和担忧。她说,去年3月,新区望春门街上的玉兰花大朵绽放,清新可人。今年不知为何,到现在有70%的树都没有开花,而且不少树上有许多黑色絮状物。

昨日上午,记者来到望春门街,发现确实如孟女士所说,只有少数白玉兰和紫玉兰开花,多数玉兰树并未开花,许多树的枝头挂着黑色絮状物。行人李女士告诉记者,树上的黑色东西大概去年冬天就出现了。

记者查看时,正巧遇见在附近劳作的洛江区绿化管理所养护人员。一名姓郭的师傅说,玉兰树品种不同,花期不同,没开花是因为气温较低,花期未到。

河南科技大学林业职业学院林学教师郭现清到现场观察后给出了不同的答案。他说,黑色絮状物其实是玉兰的褐色果穗,叫做蓇葖果。树上蓇葖果多,表明去年开花很多,而使玉兰树消耗了大量养分,导致今年无法形成花蕾。这个品种的玉兰叫做望春玉兰,花期在三四月份,到现在还没有开花的玉兰,就错过了今年的花期,要到明年才能开花。

相关链接

王海滨介绍了产后抑郁症的一些症状,新妈妈们可以自测一下:

1. 对孩子的动静有明显反应
2. 对事物丧失兴趣,感觉生活很乏味
3. 吃不好,睡不好
4. 白天无精打采,晚上异常兴奋

5. 精神焦虑、易怒
 6. 有明显的自卑感、自责感
 7. 有自杀的想法,出现类似交代后事的情况
 8. 伤害孩子,甚至有想与孩子共同死亡的念头
- 王海滨提醒,如果这些症状出现

