

靚女產後憂鬱 抱女嬰跳樓~談產後憂鬱症

台中市生命線呼籲：多關心 多陪伴

2015/07/13

幾天前在台中市驚傳 25 歲的朱女疑似產後憂鬱症，趁丈夫外出到隔壁婆家拿月子餐的 10 分鐘空檔，抱未滿月女兒跳樓的悲劇！是什麼原因造成外型亮麗的朱女輕生？根據她的先先生表示：妻子疑似患有產後憂鬱症，不時低頭掉淚，加上孩子哭鬧不停，妻子因照顧小孩睡眠不足，也曾提到「想跳樓」。

因此，我們不禁要說：自殺它是有徵兆有警訊的就如朱女的先生提到：不時低頭掉淚、曾提到「想跳樓」...等話語，只是我們往往輕忽這些警訊而造成悲劇。到底什麼是產後憂鬱症？家人應如何與憂鬱症患者相處？台中市生命線邱淑姪主任表示：

產後憂鬱症可分為三種：輕度產後憂鬱情緒、產後憂鬱症與產後精神病症。

輕度產後憂鬱情緒：約 50-80% 的新手媽媽都會有輕度產後憂鬱情緒如：煩躁、易怒、有時候想哭，但這些症狀是偶而發生，不會影響到日常生活或照顧寶寶的能力，通常兩週內會自行緩解。

產後憂鬱症：有 10-20% 的發生率。幾乎每天乃至連續兩週以上有以下困擾如：情緒低落或易怒、對寶寶有負面的感受、擔心自己傷害寶寶、食慾及睡眠困擾、整日提不起勁、不想與人接觸、覺得自己沒用或充滿罪惡感、甚至有輕生的念頭...

產後精神病症：發生率低(千分之 1~2)，卻是產後最嚴重的情緒併發症，會出現妄想或幻覺，及情緒激動失控，可能不斷會有傷害寶寶的想法，以至於最終做出行動，這時需要緊急的醫療介入或住院治療。

因此，台中市生命線邱淑姪主任建議：與憂鬱症或產後憂鬱症患者相處時應注意：面對憂鬱症的人千萬不要說：『想開點』、『不要想太多』、『要多運動』、『出去走走』、『要堅強』...等話。因為他們就是沒有動力，正如你要一個發燒很嚴重的人不要昏睡去運動一樣，這根本是強人所難。此時最應該做的事情是：趕快協助患者就醫把病治好。其次是：

1. 面對憂鬱症的病人要給予耐心的陪伴和情緒上的包容。
2. 千萬不要用辱罵等激將法想刺激病人振作，那只會讓他覺得這世上沒人真正瞭解他，更嚴重甚至有輕生的念頭！
3. 如果患者死氣沉沉哪裡都不想去懶懶的在家裡，可以陪伴在他身邊，試著和他聊聊天，稍稍轉移他的注意力；但千萬不要強迫對方出門，認為這是放鬆心情，試想如果有人在你很累很疲倦的時候卻找你出門遊玩，你會想要出門去嗎？用這個同理心去想一想憂鬱症病患，就會少做一些自以為是幫他們實則卻是傷害他們的舉動！
4. 不要去否定他們的想法或與他們強辯。也許他們會有滿腹牢騷、憤世嫉俗、偏激特殊的言論，但不要說：『你錯了，其實不是那樣。』或『怎麼可能，太誇張了...』等話言。
5. 最後一項非常重要：請用同理心多站在憂鬱症患者的立場上設身處地著想，他到底需要什麼協助而給予，而不是你自以為是自認為有用就好的方式。

總之：

憂鬱症或產後憂鬱症為一常見的症狀，但也常被忽略的。若未被治療所帶來的傷害不可小覷，請記得，它是可以被治療的。所以在喜悅地迎接新生命的同時，別忘記關心母親、給予支持，對於情緒起伏有很大的變化時，一定要多關懷與陪伴並且記得向身心科醫師、或台中市生命線『1995』尋求協助喔！