

帮新妈妈渡过不良情绪难关

心理专家:对付产后抑郁,丈夫的作用最关键

这段时间,何洁跟赫子铭离婚传闻热度不减,究其原因,有说法是:婚后3年生了2个孩子,何洁患上产后抑郁,赫子铭受不了何洁因产后抑郁带来的坏脾气。生孩子是每个女人都要经历的过程,产后抑郁也不是女明星的专利,放眼周边,有产后抑郁困扰的家庭真当不少。心理专家提醒,在小宝宝出生后,很多家庭将大部分注意力都放在孩子身上,容易忽视产妇心理的细微变化,这种忽视无论是对产妇的生理、心理恢复,还是对孩子的生长发育都是不好的。

■朱世玲 记者 李皖婷



变化一: 角色适应不良

很多人在经历家庭角色变化的时候都会出现一些适应不良的表现,比如焦虑,这一点在一个女性转变到母亲的过程中表现尤为突出,现代女性的生活自理能力比以前普遍降低,在生孩子之前可能自己还是一个孩子的角色,她们无法很好地适应这种角色的突变,不知道如何照顾自己的孩子,这种不适应容易催生焦虑情绪,外在表现是新妈妈变得不知所措、烦躁不安、易发脾气等。

变化二: 生活方式的革命性改变

对于很多年轻的母亲来讲,孩子的出生意味着再也不能过以前自由自在的生活了,你再也没有看电影、购物、旅游的时间,甚至吃饭都不能准点,也不能熬夜上网,更不能睡懒觉了。虽然为了孩子,大多数人都心甘情愿,甚至能从带孩子的过程中获得新的幸福感,但是这种变化给她们带来的冲击是不可忽视的。对于这种变化适应不良的女性容易产生抑郁情绪,觉得闷闷不乐、悲观、兴趣下降等。

变化三: 代际关系滋生并加重家庭矛盾

在如何护理新生儿的问题上,新一代的母亲和老一代是有明显分歧的,新一代相信科学,她们会通过上网、阅读和咨询专业人士来获得知识,老一代更多依靠的是自己的经验,如果是婆婆和媳妇一起带孩子,这些分歧会更加明显,时间长了,不免吵架,由此滋生的一系列家庭矛盾会给处于敏感期的新妈妈带来无法想象的影响,严重者可能会产生悲观厌世、消极轻生的念头。

变化四: 产后难以恢复身材

新时代女性对身材的重视程度非常高,在

经历怀孕、哺乳后,女性身材难免会变得臃肿走形,这对于很多女性来说是不能接受的,哺乳需要多进食,减肥又要节食,一部分女性会在这种矛盾和挣扎中产生自卑、回避社交等心理问题。

专家忠告: 在对付产后抑郁上,丈夫最关键

根据相关流行病学调查,人群中抑郁的发生率为5%,而进入妊娠期后,发生抑郁或是焦虑的概率增加为10%,这与产后抑郁发生的生理因素——激素水平的改变有关。

安徽省精神卫生中心专家张爱国建议,对以上种种情况,帮助新妈妈渡过难关,需要全家人一起努力,尤其是丈夫,需要协调整个家庭的关系,照顾孩子的同时还需要对妻子无微不至地关心,为其营造的安全、温暖、和谐的家庭环境。另外,全家一起接受科学的亲子教育可以让我们在抚养宝宝的过程中少走弯路,因此心情愉悦。

极少数女性,可能因为一些特殊原因,在产后可能会出现严重心理问题,比如抑郁症,表现会心情差、莫名忧伤,对宝宝没有兴趣,不想动,频繁出现消极观念等等,这时候需要尽快到专科医院就诊,避免病情加重而诱发自杀、自伤等不良事件的发生。

新闻延伸: 这些产后抑郁的相关症状 新妈妈们可以参考自评

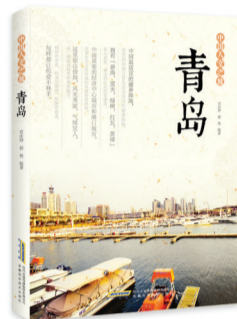
- 1.情绪低落、不开心;
- 2.自我评价低,认为管不好孩子;
- 3.容易发脾气,烦躁、不顺心、抱怨;
- 4.提不起精神,吃饭也不好;
- 5.特别敏感,家人一句无心的话就会觉得不舒服,总是往坏处想;
- 6.容易挑剔别人;
- 7.爱花钱。



《中国人文之旅 青岛》

定价:39元
作者:宣庆坤 郭艳
出版社:安徽科学技术出版社

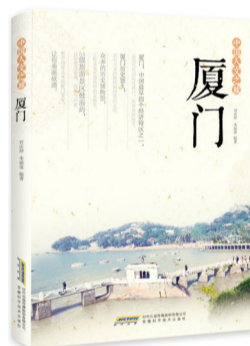
内容简介:不仅介绍青岛各处的亮丽景观,如崂山、金沙滩、中山公园等,还向读者讲述这座城市的历史沿革,以及青岛各式各样美味的食品,无论是菜肴还是小吃,应有尽有。书中的青岛,是一座美丽的海滨城市,它凭借其美丽的自然景观,每年都迎来世界各地人们的旅游观光;书中的青岛,还曾经是一座重要的军事重镇。相信读者阅读本书后,能全面认识青岛这座城市,并且深深爱上这座城市。



《中国人文之旅 厦门》

定价:39元
作者:宣庆坤 朱涵葆
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:从厦门的老建筑、战争遗址、博物馆开始为读者讲述厦门的曾经过往,让读者了解厦门往事;再从厦门的人文美景、美食味道、地域特色带读者感受厦门的小资情调;最后本书还为读者介绍闽南情谊和融入厦门的方法,让读者在了解厦门的同时,也能轻松悠闲地走上厦门街头,享受厦门的故事、厦门的人文、厦门的味道。



●M.6338男,合肥省直单位公务员,44岁,1.72米,离单,大学,儒雅宽怀重情,风度好,经济优越。诚觅一位40岁左右,1.60米以上,温婉端庄,形象气质佳的女士相识相知,爱相随。

●M.6873男,合肥科研工程师,30岁,1.83米,未婚,博士,英俊儒雅,博学多才,志趣广泛,经济住房优越。诚觅一位29岁以下,1.65米左右,本科及以上,清秀气质佳,性情温和的白领未婚小姐牵手,携手同行。

●F.7309女,合肥部属科研机构副研,留美博士,31岁,1.63米,未婚,秀外慧中,肤白气质佳,经济住房优越,独女,高知家庭。诚觅40岁以下,1.70米以上,硕士以上,在机关事业单位工作的未婚先生爱相随。

●F.7702女,合肥航空企业管理,26岁,1.65米,未婚,本科,端庄贤惠,温柔知性,公务员家庭,经济住房条件好。诚觅40岁以下,1.72米以上,专科及以上,英俊进取,综合素质高,有稳定职业的先先生牵手,永结同心。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。咨询电话:0551-62839952(崇老师)