

关于产后抑郁症 (Postpartum Depression and Anxiety) 的数据

- 15%至20%的母亲会经历产后抑郁症
- 10%的父亲会经历产后抑郁症
- 孕妇及领养孩子的父母也会经历产后抑郁症

这些情绪...

- 可能在怀孕期间、产后，或产后数月才出现
- 可持续几个星期或几个月，甚至超过一年
- 在生产任何一个孩子后都可能出现。曾患过抑郁症的母亲有较高的机率患得产后抑郁症。

最重要的是要明白产后的忧郁或困扰并非母亲本身的过错。产后忧郁并不代表母亲无能、“发神经”，或懦弱。

得到适当的治疗与足够的支持，您肯定能够有所改善并康复。

关于本协会

自1971年起，太平洋产后支持协会即致力于为刚生产的妈妈们及其家人提供支持，帮助他们渡过产前和产后调整时期。凭借40多年的经验，我们协会已针对产后抑郁和焦虑开发出了一套独特、有效的治疗计划。

我们的使命

让生产或收养孩子之后生活经历重大改变的女士及其家人不再孤立无援、困扰不堪。

要了解更多信息，请与我们联系：

**Pacific Post Partum
Support Society**

200 - 7342 Winston Street
Burnaby, BC V5A 2H1

电话支持专线：(604) 255 7999

免费长途电话：(855) 255-7999

商务专线：(604) 255 7955

网站：www.postpartum.org

请访问我们的网站，以获取更多中文资源以及有关社区支持服务的信息，也可浏览这本小册子的英文版。

**English version of this brochure can be found at
www.postpartum.org.**

Mothers with young children or pregnant women [Chinese Simplified]

PACIFIC POST PARTUM SUPPORT SOCIETY

太平洋产后支持协会



您有年幼的孩子吗？
您正在怀孕吗？

您是否感到忧伤、受不了、
焦虑或麻木？

我们理解，我们可以帮助您。

电话支持专线：

(604) 255-7999

免费长途电话：(855) 255-7999

网站：www.postpartum.org

(无需转介)

我们在整个低陆平原提供电话支持和每周支持小组服务。
我们也为爸爸们提供帮助！

(最初接待您的是说英文的工作人员，如需中文服务，请告诉工作人员您的姓名、联系电话和要求中文工作人员向您致电的请求。)

您有过这样的情况吗？

- 无故或时常哭泣
- 麻木
- 感到无助或无法应付日常活动
- 害怕一人独处
- 感到不对劲
- 有可怕或烦扰的想法
- 对孩子过分担心
- 对宝宝没兴趣，没感情
- 抑郁：轻则忧伤，重则产生自杀念头
- 感到焦虑或恐慌
- 容易生气及发怒
- 难以入睡
- 食欲不振
- 对宝宝或家人感到怨恨
- 感到孤独，没有任何人帮忙
- 感到自己没出息，没有用

如果您最小的孩子不满三岁，
或您正在怀孕，
而且您有以上一种情绪，
我们可以帮助您。

华人移民所面临的额外挑战和障碍 可能包括：

- 许多移民夫妻分居两地，通常都是丈夫在原籍国工作，这给婚姻造成了压力
- 缺乏支持
- 难以找到工作，学历和工作经验在加拿大得不到认可，对目前的工作不满意
- 语言障碍
- 难以建立新的社交圈
- 感到孤独无助
- 经济压力大
- 怀念自己的文化传统
- 怀念家乡的亲人和朋友
- 难以适应新生活
- 家庭关系紧张
- 许多华人对精神疾病认识不足，甚至认为是耻辱，导致妇女不愿寻求帮助

过来人的话

“在我原来的国家我从来没有听说过产后抑郁症。我想一定有很多女人经历过，可是没有人说。”

“我有许多恐惧。我觉得自己很脆弱。尽管表面上我看上去还好，但实际上我的自尊状况却一塌糊涂。”

“我不敢跟任何人说我的感受。因为别的妈妈们看起来都很不错。好像就只有我觉得当新妈妈很难，做不来。”

“我知道自己不对劲。在月子里我对宝宝没感情，而且我也常常对我的大孩子发火。情形糟到连我自己都不认识自己了。”

“从太平洋产后支持协会，我得到温暖的关怀和支持，这使我得到提醒：我自己也很重要。”

“分享真的能减轻抑郁的程度。特别是跟另一位经历过产后抑郁症的妈妈一同分享……我不再孤单。”

“我现在知道了，如果希望孩子开心，你自己需要先开心。妈妈开心，孩子才会开心。没有开心的妈妈就没有开心的孩子。”