

關於產後抑鬱症的資料

- 百分之十五至百分之二十的母親會經驗產後抑鬱症
- 百分之十的父親會經驗產後抑鬱症
- 孕婦及領養小孩的父母也會經歷情緒抑鬱

這些情緒…

- 可能在懷孕期間，或者在產後任何時間，甚至產後幾個月才出現
- 可持續幾個星期，甚至幾個月至一年以上
- 在生產任何一個孩子後都可能出現。曾患過抑鬱症的母親有較高的機率患得產後抑鬱症

最重要的是要明白產後的憂鬱或困擾並非母親本身的過錯。產後憂鬱並不代表母親無能，“發神經”，或她是個懦弱的人。

得到適當的治療與足夠的支持和關懷，你肯定能夠得到康復。

有關 太平洋產後支援協會

太平洋產後支援協會成立於1971年，目的為支持和輔導懷孕及剛生產的母親與她們的家人度過產前產後這段困難的時期。我們的輔導員都是母親，也都親身經驗過產後抑鬱症，因此能夠明白及體會你的遭遇，並且給予關懷和支持。

地址:

200 - 7342 Winston Street
Burnaby, BC V5A 2H1

溫哥華地區電話支援輔導專線：

604-255-7999

卑詩省免費支援輔導專線：

1-855-255-7999

商業專線：

604-255-7955

網址：

www.postpartum.org

(網站上有其他中文資料)

網站上有其他中文資料，社區服務資源，以及此小冊之英文版。

An English translation of this brochure can be found at www.postpartum.org

Mothers with young children or pregnant women [Chinese traditional]

PACIFIC POST PARTUM
SUPPORT SOCIETY

太平洋產後支援協會



妳是孕婦嗎？剛為人母嗎？
如果妳覺得憂傷，焦慮，恐懼，無助，或是麻木 -

我們了解，我們能幫助。

溫哥華地區電話支援輔導專線：
604-255-7999

卑詩省免費支援輔導專線：
1-855-255-7999

www.postpartum.org

(無須醫生或護士轉介或參與)

專線人員會以英文服務。
如妳需要中文服務，請以英文簡單溝通
要求中文服務，並留下妳的姓名與電話
號碼，以便我們的中文輔導員回電。

妳是否有以下的症狀？

- 無故或時常哭泣
- 麻木
- 感到無助或無法應付事情
- 害怕一人獨處
- 感到不安或不對勁
- 有可怕的思想或幻想
- 對嬰兒過份擔心
- 對嬰兒沒興趣，沒感情
- 抑鬱：輕則憂傷，重則產生自殺念頭
- 感到焦慮或極度的恐慌
- 容易生氣及發怒
- 睡眠方面有困難
- 食慾不振
- 對嬰兒或家人感到怨恨
- 感到孤獨，沒有任何人幫忙
- 感到自己沒出息，沒有用

如妳最小的孩子在三歲以下，或是妳現在懷孕，我們能幫助妳。

華人移民面對獨特的挑戰，使懷孕及剛生產後的時期更加困難。這些挑戰包括：

- 許多移民夫妻分居兩地，使婚姻生活壓力大
- 親朋好友不在，沒有人幫忙
- 學歷和工作經驗在加拿大得不到認可，以致難找工作
- 語言不通
- 交友不易
- 感到孤獨無助
- 經濟壓力大
- 懷念自己的文化傳統及家鄉的親人，對新生活不適應
- 家庭不和，產生壓力
- 許多華人對精神疾病認識不足，甚至歧視患者，引致患者不願尋求幫助

過來人的話

「在我的原居地從來沒有人談過產後抑鬱症或是產後的困難。我想一定有很多女人經歷過，可是沒有人說。」

「我有許多恐懼。我覺得自己很脆弱。儘管表面上我擁有一切，但實際上我的自尊狀況卻一塌糊塗。」

「我不敢跟任何人說我的感受。別的媽媽們看起來都很能幹，很開心。好像就只有我覺得當新媽媽很難，做不來。」

「我知道自己不對勁。我對寶寶沒感情，而且我對我的大女兒脾氣很差，時常對她發怒。情形糟到連我都不認識我自己了。」

「從太平洋產後支援協會，我得到溫馨的關懷和支持，並獲得提醒：自己也非常重要。」

「能跟另一個人說出我的感受真的很有用，尤其是一位經歷過產後抑鬱症的母親。我不再孤單。」

「我學到了，如果希望孩子開心，我當媽媽的需要先開心。開心媽媽等於開心孩子。沒有開心媽媽就沒有開心的孩子。」