

孕產婦心理健康 及認識憂鬱症

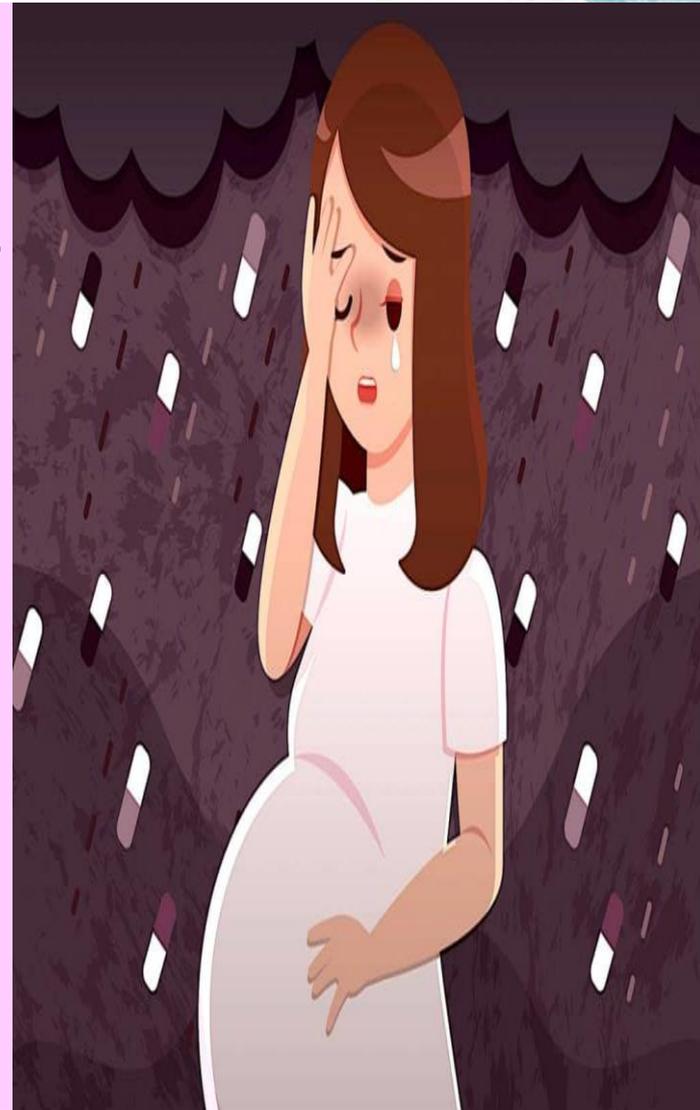


2020/5/21

孕產期憂鬱盛行率

◆大約70~80%女性，在孕期及產後因荷爾蒙變化、身體各項反應以及家庭、社會角色的轉變，很容易讓可能有短暫焦慮跟憂鬱狀態，且高達10%~20%孕產婦，會產生重大的身心變化，產生**焦慮或憂鬱症**。

其實輕微的孕期及產後憂鬱狀態，一般會自然消失，但要注意大概有三分之一可能衍發成**憂鬱症**。



五面向求救訊號

- **生理面**：莫名的不舒服，食欲改變、睡眠困擾。
- **情緒面**：激動、易怒、煩躁憂鬱與焦慮情緒。
- **想法面**：負面思考、消極訊息、放棄生命。
- **動機面**：活力降低、對事情失去興趣。
- **行為面**：行為拖拉、懶散不想動或遲鈍無法完成以前能勝任的工作或家務。



如何篩檢孕產婦憂鬱症

- 愛丁堡產後憂鬱量表
(目前國內較常使用之產前或產後憂鬱篩檢量表)

愛丁堡產後憂鬱量表

在過去七天內

| 題目 | 0分 | 1分 | 2分 | 3分 |
|----------------------|-------------|-----------|------------|-----------|
| 1.我能看到事物有趣的一面，並且開懷大笑 | 和產前一樣 | 沒產前那麼多 | 肯定比產前少很多 | 現在完全不能 |
| 2.我能欣然期待未來的一切 | 和產前一樣 | 沒產前那麼多 | 肯定比產前少很多 | 現在完全沒期待 |
| 3.當事情出錯，我會全然責備自己 | 從未如此 | 偶爾如此 | 時常如此 | 總是如此 |
| 4.我會無來由感到緊張與不安 | 從未如此 | 偶爾如此 | 時常如此 | 總是如此 |
| 5.我會無來由感到害怕和驚慌 | 從未如此 | 偶爾如此 | 時常如此 | 總是如此 |
| 6.很多事情衝著我而來時 | 我可以處理得跟以前一樣 | 我可以處理得還不錯 | 我有時候無法妥善處理 | 我總是無法妥善處理 |
| 7.我很不快樂，而且失眠 | 從未如此 | 偶爾如此 | 時常如此 | 總是如此 |
| 8.我感到難過與悲傷 | 從未如此 | 偶爾如此 | 時常如此 | 總是如此 |
| 9.我會哭泣 | 從未如此 | 偶爾如此 | 時常如此 | 總是如此 |
| 10.我曾經有想傷害自己或是小孩的念頭 | 從未如此 | 偶爾如此 | 時常如此 | 總是如此 |

量表計算總分

- 各項目為 0-3分，總分30分。
- 總分：_____



總分9分以下

•恭喜您，身心狀況不錯，請繼續維持。

總分10-12分

•您的身心狀況需要留意喔，建議您多吸收情緒抒解相關資訊，並與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

總分超過13分

•您的身心狀況可能需要專業醫療的協助，請就近拜訪您的醫師，或到醫療院所就診喔！

孕產婦憂鬱症:預防勝於治療

瞭解孕產期憂鬱相關原因後，如何面對處理憂鬱問題

- 注意孕產期營養均衡、適當運動
- 家庭支持與關懷(分擔家務、照顧孩子)
- 夫妻共同規劃生活(育兒方式、家事分工)
- 學習壓力管理(因應方式、危機求援)
- 尋求醫療協助(切勿忌諱就醫)



心理衛生資源

- ◆ 衛生福利部網站：孕產婦心理健康單張、衛教影片等資訊。
- ◆ 孕產婦關懷諮詢免付費專線：0800-870870
- ◆ 24小時免付費1925安心專線
- ◆ 各縣市社區心理衛生中心、醫療院所

台灣憂鬱症就醫現況



社團法人臺灣憂鬱症防治協會

Taiwan Association Against Depression

成立宗旨在推動台灣與憂鬱症和相關疾患之防治及心理衛生健康促進之工作及研究發展

台灣
憂鬱症
就醫現況



1 : 2



45-64歲
佔總就醫人口的1/3



一年有40萬人因憂鬱症就醫，
佔投保人口1.7%

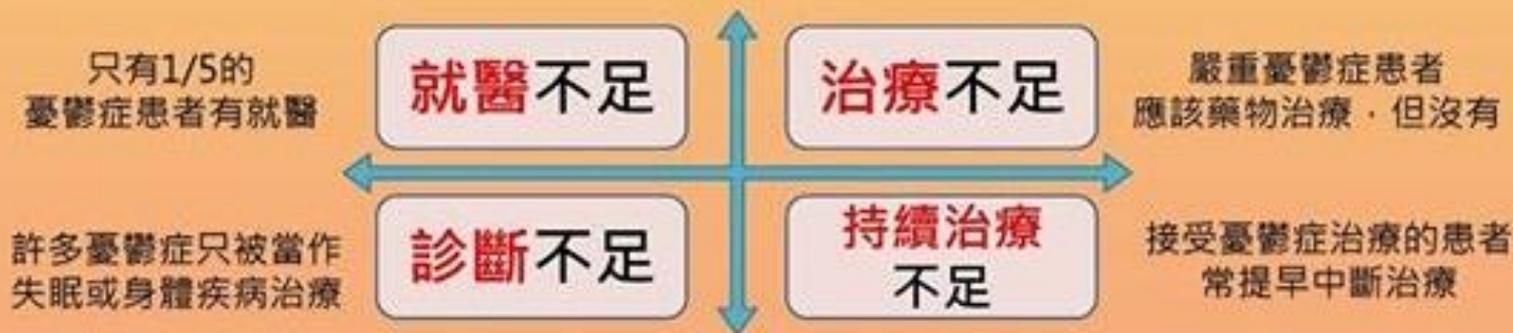
其中15%只就診1次



107年憂鬱症治療的醫療費用66.15億，
佔健保總額不到1%

台灣憂鬱症治療的四大不足

台灣憂鬱症治療的四大不足



許多憂鬱症患者不自覺、抗拒或排斥就醫，或有就醫但提早中斷

導致憂鬱症狀惡化，憂鬱治療不完全，甚至增加自殺的風險。

避免憂鬱找上身，請多關心自己及周遭親友

@ 簡式健康量表 (BSRS-5)



@ 病人健康問卷 (PHQ-9)



@ 台灣人憂鬱症量表



@ 青少年憂鬱症量表



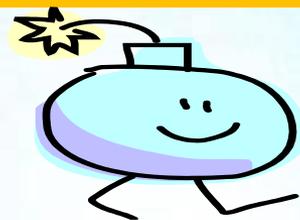
手機不礙 餐餐有愛

- 手機提升人際互動便利，但容易讓彼此缺發深入互動，形成「人際變人機，關係變關機，家人變假人，歡樂變煩惱(台語)」
- **營造精心時刻**
 - 精心時刻是彼此一起從事活動時的相互陪伴及同理傾聽，把專注力放在彼此身上，許多人是透過有活力的相處，感受到被愛及被關注，而研究調查也顯示，「精心時刻」是重要的愛之語。
- 為提升家庭與人際互動，親朋好友相聚互動時，放下手機擁抱愛(L.O.V.E.)
 - 傾聽(Listen)
 - 關注(Observe)
 - 活力(Vibrant)
 - 同理(Empathy)



不只是災難~多樣化的意外

(黃龍杰, 2007)



● 自殺身亡(或嚴重自傷)

● 暴力

● 偷拍、性侵害、性騷擾、分手糾纏或威脅等

● 家暴、霸凌、體罰、鬥毆、仇殺、情殺、綁架等

● 生活意外

● 墜樓、溺水、車禍、工殤、水火災等

● 跌倒、相撞、運動傷害等

● 醫療相關事件

● 急重病診斷、切除或侵入性醫療、精神病發作等

失落之後——哀慟(*grief*)的心路歷程

(*Kubler-Ross, 1969*) (黃龍杰編譯, 2004)

- 「不」能接受 (*Denial*)
- 「滿」腔憤怒 (*Anger*)
- 「心」存盼望 (*Bargaining*)
- 「憂」鬱自責 (*Depression*)
- 接納事實 (*Acceptance*)



創傷後壓力反應

(Post-traumatic Stress Reactions, PTSR (黃龍杰編譯))

- 面臨嚴重的死傷威脅
經驗到強烈的害怕或無助後

常有以下幾類反應

- 「驚」驗重現
- 「逃」避或麻木
- 「神」經過敏
- (「靈」異事件)



安心五寶

- 「信」=信仰
- 「運」=運動
- 「同」=同伴
- 「轉」=轉移
- 改「觀」=改變觀點



Thank you!



誠摯邀請您在課後，
留下寶貴的意見或回饋

按

