



产后抑郁,真不是矫情

□张昕

国家卫健委已将孕产期抑郁筛查纳入了常规孕检。这是好事,说明产前/产后抑郁越来越受社会重视了。作为一个准二胎奶爸,我也来聊一聊这个话题,有心理学方面的科普,也有我自己作为“过来人”的经验。

当然,每个产妇的情况都各有不同,文中介绍的几种方式,可能对于抑郁状态(或是部分轻症患者)有一定的作用,一般经过一段时间的自我调节,产妇生活都可以回到正轨。但是如果是症状较严重的产后抑郁,比如说出现了伤害婴儿、自残自伤、想抱着婴儿一起自杀等情况的患者,请务必去专业机构求助专业的心理医生或精神科专家,根据医嘱使用抗抑郁药物、激素治疗、物理治疗等。也请产妇的家人们多加关注、学会甄别,遇到类似情况引起足够的重视,及早干预,以免小病拖成大病,造成悲剧。最后,祝愿新手妈妈们都能好好享受这一段和宝宝相处最亲密的时光。

既被忽视,又被妖魔化的概念

关于“产后抑郁”,很多人问“这个概念是不是被过度解读了”,我的回答是“没有”,大部分人对于“产后抑郁”的认知仍然是不足的,对此了解较多的可能只是一些孕产妇而已。很多长辈,甚至孕产妇的丈夫、亲人还会认为产后抑郁是“找茬儿”或者是“矫情”,而不了解这是由于产后激素在短期内急剧变化+生活短期内巨大改变导致的,和产妇的“脾气”没有多大关系。

但是呢,产后抑郁也没有一些年轻人想象中的那么恐怖,毕竟很多人对产后抑郁的了解都来自新闻报道——然而能够上新闻的,一定都是产后抑郁中症状相当严重、导致了极端后果的(比如伤害婴儿、自杀自残等)。

首先,产后抑郁并不像一些人想象中那样高发(以为只要生了孩子就会发生),最新数据显示其发病率在10%左右;其次,在发病的人群中,大约80%以上为轻症,如果辅以积极的心理咨询或是治疗,往往可在1~6个月内自行缓解,一般不会对正常生活造成太大影响。但如果是重症,那就一定要及时就诊,避免悲剧发生。

所以现状是,一方面,大多数人对于产后抑郁症的认识不足,不懂判断、不会调节;另一方面,又有不少人在一

知半解的情况下将其妖魔化,对其产生了过于恐惧的心理。所以呢,我们应该在战略上藐视它,但是在战术上要充分重视它。

首先,产后抑郁的临床特征与抑郁症一样,都伴随着长时间的心境低落、快感缺失、郁郁寡欢、易怒易悲易流泪、社交减少、自我价值感降低、生活无意义感加重、失眠或倦怠、食欲及性欲减退、体重降低,严重者甚至有攻击、自残或自杀的倾向。如果上述症状出现超过1个月,那很有可能就是产后抑郁了。

然而,与其他抑郁不同的是,产后抑郁往往又与“生产”和“育儿”这件事情息息相关,所以又具备一些独有的特征。一种情况是,产妇过于担心婴儿的养育情况,过分焦虑婴儿的健康、发育和成长状况,总觉得自己照顾不好婴儿,因而产生强烈的自责自责感,觉得“我无法做个好妈妈”。

另一种情况是,产妇过于担心婴儿对自己原有生活轨迹的影响,担心自己的事业、睡眠、经济状况、娱乐、交际、身材、夫妻关系都会受到负面影响,自我评价降低,有的会不愿喂养婴儿,甚至不愿意看到婴儿,更有甚者会自暴自弃,觉得“我的人生已经被孩子毁了”。

如何“战抑”

一般来说要确诊产后抑郁,常用的就是爱丁堡孕产期抑郁量表(EPDS),其判断标准为得分≥10分为产后抑郁症患者(同时,<13分为轻症,≥13分为重症)。

这里有一些业界普遍认同的“战抑”做法,分享给正在经历(或是疑似经历)产后抑郁的读者(产后抑郁不严重的妈妈,可以尝试一下自我调节):

■纠正产妇的错误认知

根据我多年的相关经验,一般担心自己照顾不好孩子的妈妈,往往对孩子非常上心,恰恰能给孩子很好的照料。在我们所看到的儿童伤害新闻中,固然有一部分是运气不好,但这些属于小概率事件,更大比例的是父母疏于照顾。所以新手妈妈要告诉自己:我们只需尽好自己的义务,剩下的就交给命运。

而至于另一种情况的新手妈妈(觉得人生被孩子的出生给毁了),同样也是要纠正不合理认知——度过了一开始的手忙脚乱之后,绝大多数人都可以找到方法让生活重回正轨,还是原来的职场精英/敢闯敢做的自由灵魂/老公和父母的小仙女。

当然,这一切离不开社会支持,这里面需要父亲意识到自己的责任,共同参与 to 婴儿养育的过程中来。可以说,父亲除了不能亲自母乳喂养,其他的所有事情都可以承担起责任来。一方面让妻子从养育孩子的家务中解放出来,有时间出去和朋友聚会、去游泳健身、去见重要客户;另一方面,也减少了老人帮忙带孩子所产生的代际矛盾、婆媳矛盾等等。多了社交,少了家庭矛盾,产妇的心情自然会变好,最大的受益者就是丈夫和孩子。

不要觉得有外婆/奶奶/月嫂帮忙就不用爸爸参与了。丈夫共同承担育儿责任,是增进夫妻感情,安抚妻子情绪的最重要方法。丈夫的作用,是外婆/奶奶/月嫂等任何人都替代不了的。

■饮食+运动+晒太阳疗法

坐月子期间,产妇不能出门,晒不到太阳,也容易让抑郁症状加重。

面对不严重的抑郁发作,大家可以尝试着服用维生

素B、维生素D,或者喝点热巧克力,以及适当运动流汗、晒太阳来改善多巴胺的分泌。

■转移注意力,找回意义感

绝大多数产妇在产后,都会有一段较长时间的产假,在这个阶段也不出去工作,也没有娱乐社交。产妇除了喂奶就是带孩子,除了带孩子还是喂奶,很容易由于社交隔绝、育儿冲突、家庭矛盾而加重胡思乱想,甚至产生人生无望、活着没意义的感觉。

所以,有这种情况的产妇可以找一件事情开始系统地完成,每天充实起来,把注意力从喂奶、婴儿身上转移开,就不容易钻牛角尖。

当时我的岳父母提出让我媳妇去考驾照,月子里她就开始复习理论科目,出了月子就去驾校练车,最终在产假结束前考到了驾照。这件事情让她很高兴,觉得产假没有荒废,不仅自己学习了新技能,还为家庭作了贡献,自我价值感和自我肯定感噌噌上升。

所以我觉得,闲不住的小伙伴们,利用产假这段时间考个证书、考个驾照、在线学个课程、写本书、练练字、练个马甲线什么的,都是不错的选择。(当然,愿意休息的小伙伴也不用勉强自己一定要去干吗,就完全放空、悠哉游哉也是应该的。)

■“骂醒”疗法

首先郑重提醒一下:此法剑走偏锋,使用需谨慎。尤其要注意,此法婆婆切不可用!丈夫切不可用!母女关系没那么亲密的,也慎用。此法较为适用于关系较亲密的母女、闺蜜之间。

我媳妇那时要是有钻牛角尖的迹象了,岳母就会说:“我看我是让你日子太好过了!赶紧滚过来帮我……”我媳妇就会不好意思地笑了,然后屁颠屁颠地去帮她妈妈做家务。

这种“骂醒”的方式,其实也是一种认知行为疗法(CBT),原理和宗旨也是扭转错误认知。但不同之处是,大部分认知行为疗法都是循循善诱、好说好道的。而“骂醒”可以算是一种当头棒喝,用一种较强的冲击力,让人从牛角尖里退出来,回到现实的地面。

不能爱你

男欢女爱

□舒曼

“人活这一世,争什么?最后,还不是尘归尘、土归土?”晚餐时分,娅娅盛好鸡汤,递到老公贺平手中,疼爱地说,“你这阵子消瘦得厉害。凡事尽力就好,别太拼!”

贺平笑笑。接过碗,他闷头小口小口啜饮。不说话。

“你去体检没?”娅娅是真不放心。贺平说没事。

两个人青梅竹马,一直好。人已到中年,娅娅就想往后的日子,得两个人紧紧牵着手,继续好好过呢!

娅娅在企业做文员,坐班那种。贺平很拼。苦追娅娅到手,他发誓要让她过上衣食无忧好日子。能吃苦、肯动脑,贺平白手起家创办的装饰公司很快就有了起色;再后来,滚雪球一般越做越大,两人有了别墅,也有了豪车。美中不足的是,彼此挚爱的两个人,一直没能有个孩子。一查,问题出在娅娅身上。

“你再找个吧!”娅娅泄气。“这辈子有你就足够!”贺平不在乎:“人家还丁克呢!”

“生不了,咱俩领养个孩子吧!”娅娅提议。毕竟,家里狗啊猫啊再可爱,也没叫爸妈的孩子惹人疼。贺平却摇头:“世间你最重要!等老了,一个若先走,另一个就进养老院。省事!”

娅娅没辙。哎,好吧,那就由他去。

原以为,这幸福日子,就这么贴心贴肺往下过。不曾想,娅娅却隐隐约约觉得,不知从何时起,贺平变了。也难怪娅娅有所警觉,以前呢,贺平忙归忙,但通常再忙也不过夜时分。这,是两个人约定的一条“红线”。但娅娅发现贺平回家越来越晚,竟然有时还通宵未归!

二

贺平将一个儒雅男人带回家,说这是他新结识的兄弟,叫彭越。娅娅发现,彭越居然时不时不请自来;来了呢,不仅说些趣事笑话,还会一点儿也不生分地下厨,烧一桌好饭好菜……

“你是什么时候跟我们家贺平结交兄弟的?以前我怎么没听说过你?”“哦。我们是生意合作伙伴。”

这人和人之间的情感,有时候,随着慢慢相处,很容易就会擦出火花的。“彭越,我不小心扭伤了脚,不能动!你能送我去医院吗?”贺平出差,娅娅只得应急向彭越求助。彭越飞一般地赶来,陪护娅娅直至痊愈。

没有比较,就没有伤害。彭越对她的关心还有帮助,让娅娅很难不比较,无比清晰地反衬出贺平的失职……这样的丈夫,徒有其名,简直就是摆设而已,还要他做什么呢?

“你爱怎样就怎样吧!”娅娅看着越来越少回家的贺平,“我已经发现你的心不知从何时开始,早已不在我的身上……”贺平呢,依然是平静地笑笑,什么都不解释。娅娅更加气不打一处来。他们分居。

终于,对贺平的不闻不问、冷淡疏远容忍到最大极限的娅娅,在一次歇斯底里的火山喷发般爆发之后,提出了离婚。让娅娅震惊且意外的是,贺平承认他变了心,不再爱娅娅了。为此,他愿意净身出户,将所有的财产,包括公司的股权,全都划拨娅娅名下。娅娅,在贺平痛快签字的那一瞬间,秒成富婆。

“感谢你陪伴我这么多年。若有来生,我定不负你!”办完离婚手续走出民政局,贺平在转身离去那一刻,突然撂下一句话。

三

贺平走后,仿佛人间蒸发。

彭越再来时,精神状态,也差了很多。娅娅再和彭越相处时,似乎,莫名地在两个人之间,有了一层看不见的隔膜。“你和贺平一样,都想抛弃我吗?”娅娅逼问。“我,我……”彭越嗫嚅半天,终究,还是没说出个名堂。娅娅呵呵冷笑。男人啊男人,原来真是这世上最善变的动物!

“娅娅,你前夫贺平生命已进入最后倒计时,你,不来医院看他最后一眼?”那天,娅娅突然接到一位他和贺平共同的好友打来的电话,生生吓了一跳。

回光返照的那一刻,贺平紧紧握着娅娅的手,说出所有真相。一年前,贺平因持续胃痛前往医院就诊,查出胃癌晚期;他考虑的不是自己在这人间怎样继续苟活,而是如何安顿好娅娅往后余生。贺平常常晚归,是在医院接受治疗;他故意让娅娅对他产生误会甚至恨他,是希望娅娅最终对他失望透顶提出离婚;彭越是他想方设法找到的能替他继续照料娅娅的人……

“你傻不傻?傻不傻?”娅娅彻底崩溃。

“你愿意让我像贺平一样照顾你吗?”贺平去世后,彭越小心翼翼对娅娅发问。

“谢谢。不愿意!”娅娅回答得斩钉截铁。

“为何?”彭越不解。

“我的丈夫只有一个。就是贺平。”娅娅态度坚决。

“我爱上你。你可以给我一个机会吗?”彭越还在争取。

“我不能爱你!真正的爱,是唯一的。”