

# 我战胜了产后抑郁症



[我战胜了产后抑郁症 下载链接1](#)

著者:[英]凯拉·艾肯 (Cara Aiken)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-12

装帧:

isbn:9787115499325

生孩子后，却常常流泪、情绪化、无法入睡。但是受完美妈妈神话的影响，她们不敢说出口；即使鼓起勇气说出口，也无人能理解，即使最亲近的人也如此。

记住，你不是一个人在战斗，就统计数字而言，英国有十分之一的妈妈患产后抑郁症。

《我战胜了产后抑郁症》一书的作者，访谈了数百位患有产后抑郁症的妈妈，选取其中10个比较典型的故事，让故事的主角亲自讲述自己如何从那种痛苦的深渊中一步步走出来。在此主线的基础上，书中还加入专业人士的解读，分析可能致病的因素，给出专业的指导与建议。尤其是从专业的角度指出，男性，也有可能患产后抑郁。

本书适合心理专业工作者、产科和儿科服务的所有专业工作者阅读，也同样适合备产的家庭自助阅读。

作者介绍：

一纸合同 // 1

引言 // 2

第1章 凯拉：天堂和地狱之间 // 5

与丈夫琴瑟和谐的凯拉，看到身边朋友做了快乐父母，也决心加入他们的行列。谁知，却开启了一段艰难的旅程：等待怀孕的焦躁，流产的心痛，怀孕反应的难忍，产后抑郁的困扰，远离职场与朋友的孤独……等到雨过天晴，她知道，自己已经再一次步入了生活的正轨。

第2章 罗斯玛丽：金领到全职的转换 // 21

与丈夫同为讲师的罗斯玛丽，正是意气风发的时候，却因为身体原因，在医生建议“尽快怀孕”时，开始备孕并迅速怀孕。从此，她与丈夫不再比肩而立。生孩子后自己的生理疾病，孩子的哭闹，让注重秩序的她，精疲力竭。再加上丈夫的指责，她游走在崩溃的边缘。经过咨询，她最终走出了抑郁的阴霾。

第3章 简：从单身到妈妈的跳跃 // 26

快乐单身的简在几个月内，便完成与爱人相遇到怀孕的过程。因为现实原因而搬到新住处的简，周围没有相熟的朋友，偏偏孩子还是个高需求宝宝。她萌生了孩子可能会死掉的想法后，便难以消除。她对医护人员诉说自己的各种症状，但医护人员却不以为意。最终在药物和家人的帮助下，她走过了那段艰难的日子。

第4章 朱莉：自由宁静的生活被抑郁内疚取代 // 30

爱人曾过着神仙眷侣般生活的朱莉，与丈夫一致决定要个孩子。但是强烈的妊娠反应、产前的病痛、分娩的艰难、自由的丧失以及整洁不再，让朱莉难以应对。尽管婆婆和爱人尽心尽力帮助，但是，自己做不到这事儿带给她的内疚还是啃咬着她，当抑郁不能缓解时，她甚至尝试服药自尽。在药物和家人的帮助下，她症状缓解，回到了工作岗位。

第5章 皮帕：不惑之年的考验 // 35

结婚13年后，皮帕意外怀孕。5个月卧床之后，经历了数次昏厥的分娩过程。家人都不在身边，无人能给予帮助，育儿百科似乎也没有作用。从最初的麻木、与孩子无亲密感、担心孩子发育到后期的情绪低落、易怒烦躁、不知所措，从抑郁到经前期综合征，她没有得到家人的理解与支持，甚至她自己都不喜欢自己。最后，在健康顾问和邻居的帮助下，她走出抑郁。

第6章 劳拉：外向活跃到产后精神病 // 40

爱好广泛的劳拉在产前患病，两次接受引产，经历大量痛苦的体验。但是，看着孩子，

劳拉想自己跑出去，而丝毫感受不到与孩子的连接。开始她被诊断为产后抑郁症并住院接受心理和药物治疗，但是在出院一年半左右，被诊断为产后精神病再次入院治疗。经过ECT治疗，病症消失，但是丢失的记忆让她需要时间重新恢复日常生活功能。

## 第7章 盖尔：从新婚进入噩梦 // 44

与青梅竹马的男友结婚不到一年，盖尔便怀孕了。但养育一个孩子，超过了她的预期。分娩36小时，似乎就注定了她养育的艰难。她不愿意说话，脑子一片混乱，理解力下降，甚至无法应对日常生活中需要做的事情，整日担心宝宝身体状况。她想以死来结束这一切混乱。最终，在家人的帮助下，她接受了激素替代疗法并迅速康复。

## 第8章 珍妮：从好妈妈到坏妈妈 // 49

已经孕育了两个孩子的珍妮，一直很享受做妈妈的感觉。但是，第三个意外到来的孩子也成为她做妈妈的例外——她陷入产后抑郁。知道该做什么，但是难以与宝宝产生联结，又担心这样的没有情绪回应会影响到孩子的健康成长，整个人似乎处于一种置身事外观察自己生活的疏离感中。在丈夫和朋友的帮助下，她服用药物，走出了产后抑郁的泥淖。

## 第9章 萨拉：职场技能无用武之地 // 52

职业女性萨拉渴望一个孩子，怀孕的感觉也棒极了。但是，产后大出血，母乳喂养困难，让她的为人母之路颇不顺畅。宝宝哭，她也哭，职场技能对此毫无用武之地。虽然经过一段时间喂养问题终于解决了，但是，产后抑郁症却并未离开，而搬家到陌生的地方又让萨拉失去了朋友的支持，她开始感觉到自己对孩子的攻击性。丈夫却难以理解她。在保姆和幼儿园的帮助下，萨拉的抑郁终于减轻了许多。

## 第10章 维泰：最悲伤的故事 // 55

作为资深的与青少年工作的社会工作者，她以为自己十分清楚生孩子会带来的困难。但是，她依旧没有料到，自己生产会如此困难，也没有，自己的孩子会先天心脏有问题却在很长一段时间之内无法检查出来，于是，孩子的发育困难，被归结为她养育不良。所以，面对自己的身体病痛、心理病痛的同时，她还受到他人的质疑。偏偏她爱人是海员，常常需要出海，几乎无法给予任何支持。最终在心理咨询师和卫生部下属机构的帮助下，她战胜了抑郁症。

## 第11章 发病因素和治疗 // 67

养育婴儿不是所有女人的天性。事业上的脑力刺激与照顾宝宝的繁琐形成鲜明的对比，这一生活方式的剧变，适应起来一样困难。更别提还有流产、产褥期疾病等病痛的折磨。而产后激素的变化，也是因人而异的。搬家、得不到家人理解与支持也是产后抑郁症的易感因素。心理治疗（心理咨询）、精神科药物在治疗产后抑郁症方面均有建树。恢复工作，也是对走出抑郁有所助益。

## 第12章 另一半：雪中送炭或雪上加霜 // 72

家人患抑郁症，对家庭成员都是一个挑战。如果另一半可以给予良好的支持，对于女性走出产后抑郁症是有所助益的。如果另一半不能给予帮助，自己同样患了产后抑郁症（是的，产后抑郁症不是女性专利，男性也可能患此疾病），那真是雪上加霜。如何互相扶持走过这一特殊时期，相关专家也给出了自己的观点。

## 第13章 产后抑郁症：专业的观点 // 98

精神疾病领域专家指出，产妇在生产后可能罹患的精神疾病至少有20种，其病因非常复

杂，通常是由多种因素共同作用导致的，其中激素波动被认为是因素之一。本章也给出了产后抑郁症的筛查和治疗建议。

## 第14章 实用建议和总结 // 115

10个主人公从自身角度以及其后投身到产后抑郁症相关工作所积累的经验方面给出了各自的建议。而寻求医生的帮助、寻求家人和朋友的支持则为共同的建议。

## 第15章 完美妈妈的神话 // 130

媒体中的完美妈妈形象、社会对于妈妈的角色期待、妈妈自己父母对自己的影响以及自己童年的经历，都让身患产后抑郁症的妈妈们深感内疚，不断自责，为自己没能成为一个完美妈妈而将自己归入“异类”。但是，英国相关统计数据显示，1/10的妈妈会患产后抑郁症，你不是一个人在战斗。

## 第16章 隧道尽头的光 // 141

尽管过程十分曲折，但是，请坚信，产后抑郁是一种可以治愈的疾病，书中的主人公、作者访谈的数百位患产后抑郁症的妈妈们，她们都战胜了这一疾病，站在了阳光下。请笃信，隧道尽头，是无限的光明。

## 致谢 // 149

### 目录: 一纸合同 // 1

#### 引言 // 2

#### 第1章 凯拉：天堂和地狱之间 // 5

与丈夫琴瑟和谐的凯拉，看到身边朋友做了快乐父母，也决心加入他们的行列。谁知，却开启了一段艰难的旅程：等待怀孕的焦躁，流产的心痛，怀孕反应的难忍，产后抑郁的困扰，远离职场与朋友的孤独……等到雨过天晴，她知道，自己已经再一次步入了生活的正轨。

#### 第2章 罗斯玛丽：金领到全职的转换 // 21

与丈夫同为讲师的罗斯玛丽，正是意气风发的时候，却因为身体原因，在医生建议“尽快怀孕”时，开始备孕并迅速怀孕。从此，她与丈夫不再比肩而立。生孩子后自己的生理疾病，孩子的哭闹，让注重秩序的她，精疲力竭。再加上丈夫的指责，她游走在崩溃的边缘。经过咨询，她最终走出了抑郁的阴霾。

#### 第3章 简：从单身到妈妈的跳跃 // 26

快乐单身的简在几个月内，便完成与爱人相遇到怀孕的过程。因为现实原因而搬到新住处的简，周围没有相熟的朋友，偏偏孩子还是个高需求宝宝。她萌生了孩子可能会死掉的想法后，便难以消除。她对医护人员诉说自己的各种症状，但医护人员却不以为意。最终在药物和家人的帮助下，她走过了那段艰难的日子。

#### 第4章 朱莉：自由宁静的生活被抑郁内疚取代 // 30

爱人曾过着神仙眷侣般生活的朱莉，与丈夫一致决定要个孩子。但是强烈的妊娠反应、产前的病痛、分娩的艰难、自由的丧失以及整洁不再，让朱莉难以应对。尽管婆婆和爱人尽心尽力帮助，但是，自己做不到这事儿带给她的内疚还是啃咬着她，当抑郁不能缓解时，她甚至尝试服药自尽。在药物和家人的帮助下，她症状缓解，回到了工作岗位。

#### 第5章 皮帕：不惑之年的考验 // 35

结婚13年后，皮帕意外怀孕。5个月卧床之后，经历了数次昏厥的分娩过程。家人都不在身边，无人能给予帮助，育儿百科似乎也没有作用。从最初的麻木、与孩子无亲密感、担心孩子发育到后期的情绪低落、易怒烦躁、不知所措，从抑郁到经前期综合征，她没有得到家人的理解与支持，甚至她自己都不喜欢自己。最后，在健康顾问和邻居的帮助下，她走出抑郁。

#### 第6章 劳拉：外向活跃到产后精神病 // 40

爱好广泛的劳拉在产前患病，两次接受引产，经历大量痛苦的体验。但是，看着孩子，

劳拉想自己跑出去，而丝毫感受不到与孩子的连接。开始她被诊断为产后抑郁症并住院接受心理和药物治疗，但是在出院一年半左右，被诊断为产后精神病再次入院治疗。经过ECT治疗，病症消失，但是丢失的记忆让她需要时间重新恢复日常生活功能。

#### 第7章 盖尔：从新婚进入噩梦 // 44

与青梅竹马的男友结婚不到一年，盖尔便怀孕了。但养育一个孩子，超过了她的预期。分娩36小时，似乎就注定了她养育的艰难。她不愿意说话，脑子一片混乱，理解力下降，甚至无法应对日常生活中需要做的事情，整日担心宝宝身体状况。她想以死来结束这一切混乱。最终，在家人的帮助下，她接受了激素替代疗法并迅速康复。

#### 第8章 珍妮：从好妈妈到坏妈妈 // 49

已经孕育了两个孩子的珍妮，一直很享受做妈妈的感觉。但是，第三个意外到来的孩子也成为她做妈妈的例外——她陷入产后抑郁。知道该做什么，但是难以与宝宝产生联结，又担心这样的没有情绪回应会影响到孩子的健康成长，整个人似乎处于一种置身事外观察自己生活的疏离感中。在丈夫和朋友的帮助下，她服用药物，走出了产后抑郁的泥淖。

#### 第9章 萨拉：职场技能无用武之地 // 52

职业女性萨拉渴望一个孩子，怀孕的感觉也棒极了。但是，产后大出血，母乳喂养困难，让她的为人母之路颇不顺畅。宝宝哭，她也哭，职场技能对此毫无用武之地。虽然经过一段时间喂养问题终于解决了，但是，产后抑郁症却并未离开，而搬家到陌生的地方又让萨拉失去了朋友的支持，她开始感觉到自己对孩子的攻击性。丈夫却难以理解她。在保姆和幼儿园的帮助下，萨拉的抑郁终于减轻了许多。

#### 第10章 维泰：最悲伤的故事 // 55

作为资深的与青少年工作的社会工作者，她以为自己十分清楚生孩子会带来的困难。但是，她依旧没有料到，自己生产会如此困难，也没有，自己的孩子会先天心脏有问题却在很长一段时间之内无法检查出来，于是，孩子的发育困难，被归结为她养育不良。所以，面对自己的身体病痛、心理病痛的同时，她还受到他人的质疑。偏偏她爱人是海员，常常需要出海，几乎无法给予任何支持。最终在心理咨询师和卫生部下属机构的帮助下，她战胜了抑郁症。

#### 第11章 发病因素和治疗 // 67

养育婴儿不是所有女人的天性。事业上的脑力刺激与照顾宝宝的繁琐形成鲜明的对比，这一生活方式的剧变，适应起来一样困难。更别提还有流产、产褥期疾病等病痛的折磨。而产后激素的变化，也是因人而异的。搬家、得不到家人理解与支持也是产后抑郁症的易感因素。心理治疗（心理咨询）、精神科药物在治疗产后抑郁症方面均有建树。恢复工作，也是对走出抑郁有所助益。

#### 第12章 另一半：雪中送炭或雪上加霜 // 72

家人患抑郁症，对家庭成员都是一个挑战。如果另一半可以给予良好的支持，对于女性走出产后抑郁症是有所助益的。如果另一半不仅不能给予帮助，自己同样患了产后抑郁症（是的，产后抑郁症不是女性专利，男性也可能患此疾病），那真是雪上加霜。如何互相扶持走过这一特殊时期，相关专家也给出了自己的观点。

#### 第13章 产后抑郁症：专业的观点 // 98

精神疾病领域专家指出，产妇在生产后可能罹患的精神疾病至少有20种，其病因非常复杂，通常是由多种因素共同作用导致的，其中激素波动被认为是因素之一。本章也给出了产后抑郁症的筛查和治疗建议。

#### 第14章 实用建议和总结 // 115

10个主人公从自身角度以及其后投身到产后抑郁症相关工作所积累的经验方面给出了各自的建议。而寻求医生的帮助、寻求家人和朋友的支持则为共同的建议。

#### 第15章 完美妈妈的神话 // 130

媒体中的完美妈妈形象、社会对于妈妈的角色期待、妈妈自己父母对自己的影响以及自己童年的经历，都让身患产后抑郁症的妈妈们深感内疚，不断自责，为自己没能成为一个完美妈妈而将自己归入“异类”。但是，英国相关统计数据显示，1/10的妈妈会患产后抑郁症，你不是一个人在战斗。

#### 第16章 隧道尽头的光 // 141

尽管过程十分曲折，但是，请坚信，产后抑郁是一种可以治愈的疾病，书中的主人公、作者访谈的数百位患产后抑郁症的妈妈们，她们都战胜了这一疾病，站在了阳光下。请笃信，隧道尽头，是无限的光明。

致谢 // 149  
• • • • • (收起)

[我战胜了产后抑郁症](#) [下载链接1](#)

标签

科普

产后抑郁

评论

最后一节的诗是亮点

---

[我战胜了产后抑郁症](#) [下载链接1](#)

书评

---

[我战胜了产后抑郁症](#) [下载链接1](#)