

老婆生双胞胎后变成“老虎”？ 原来她是患了产后抑郁症

4月7日是世界卫生日，今年的活动主题是“抑郁症”。很多人觉得，抑郁症离自己很远。其实，在很多人生的特殊阶段，抑郁症就会悄然走近。

杭州市第七人民医院昨天提供的一份调查数据显示，2001年，浙江省的心境障碍(含重性抑郁症，双相障碍抑郁发作，恶劣心境即神经性抑郁)时点患病率(指某特定时间内总人口中某病新旧病例所占比例)为8.6%。2015年末，大杭州常住人口为901.8万人。以8.6%推算，杭州约有77.55万抑郁症患者。因为该调查以1个月为界，即在杭州市总人口中，77.55万人在某个月会有抑郁情绪问题并且符合抑郁症诊断标准。

生了双胞胎后 竟萌生自杀念头

赵女士，30岁，是独生女，原本个性开朗乐观，研究生毕业后在医院工作，还有一对可爱的双胞胎儿子。她的人生看起来是一帆风顺的：工作稳定，生活幸福。一切的改变，是从两年前开始的。

赵女士是老公带着来看病的。老公说，当时，怀孕后老婆反应比较明显，恶心、呕吐、容易乏力，睡眠不好，“我觉得，怀着宝宝，身体有一些变化可能是正常的。”“可我觉得，我是从那时起脾气就变了，特别易生气，觉得老公不关心我。”赵女士回忆，“生了孩子后，又经常奶水不够。感觉要照顾两个儿子很困难，晚上只能陪一个睡觉，另一个就交给公公婆婆。”

日子一天天过去，赵女士和公婆的矛盾越来越多，对老公的埋怨也在增加。“我老公比较孝顺，经常觉得爸爸妈妈带孩子很辛苦。加上我是学医的，他对我的要求有点高。有时孩子哭得久一点，就会批评我，怪我没把孩子带好。”赵女士说着说着觉得自己很委屈。

“曾经有一天，他下班回家问我，你今天在家里都干了些什么？当时，我觉得自己好像在被审问……”赵女士开始失眠，整夜整夜睡不着觉，经常掉眼泪，情绪易失控。“我老公说我像变了一个人，原来善解人意，现在生起气就像只老虎，有时还会摔东西，关上房门，一天不和人说话。”

赵女士说，在别人面前，我努力表现得和原来一样，但我知道自己不一样了，不再喜欢参加同事的聚会，不再喜欢和朋友出去逛街，更愿意一个人独处，一个人发呆，一个人流泪。“老公一点都不理解我，我觉得生活很痛苦，甚至难以忍受。有时我想与其这样痛苦，还不如死了，可我舍不得两个儿子……”

最近怎么了？



小贴士

如何远离抑郁症？

怎样预防远离抑郁症，谭主任给出了6条建议：

- 1.与家人充分沟通，与朋友保持联系，互相倾诉你们的兴趣、愿望、动力、压力、苦恼等等。
- 2.融入你的工作团队，把同事变成可以相互依靠和体谅的人，分工合作，创意共享、风险共担。
- 3.做感兴趣的事情。当你心情不好时，兴趣可以解救你。如果你喜欢运动，就尽情地跑步，既能释放自己，又能锻炼身体。在做自己感兴趣的事情时，还能结识许多志同道合的朋友。
- 4.阅读是很好的减压方式。与智者哲人对话，要明白不是发生的事情让我们烦恼，而是对事情的看法让我们烦恼；从宇宙的角度来看人生，一切都会过去的。
- 5.充足的睡眠很重要。睡眠能缓解疲劳，降低坏情绪对人体的影响。做梦对缓解情绪障碍也有着不可忽视的作用。
- 6.此外，要杜绝或限制使用改变思维的物质，例如酒精、咖啡等。如果已经患了抑郁症，最重要的就是接受治疗，定期看医生。

■来源于都市快报



关注三湘都市报微信
看E报。

女性产后特别需要亲人关心

赵女士觉得自己要失控了，和老公商量后决定去看医生。医院情感障碍科主任谭主任给她做了心理测验，发现她的抑郁评分、焦虑评分、敌对评分都明显偏高，绝望感强烈，有明显的自杀风险。除了药物治疗，谭主任建议她要尽量放松，多参加户外活动，减少独处的时间，多和老公带儿子去公园活动。

谭主任还和赵女士的老公做了沟通：“作为两个孩子的妈妈，她要兼顾工作和家庭，真的不容易。作为丈夫，你要注意沟通技巧，学会倾听，而不是过早评论。有时静静地陪着她就够了，哪怕只有3分钟，让她知道你是关心她的，在意她的，爱她的。”

3个月下来，现在赵女士的情况好多了，和孩子玩的时候更有耐心，夫妻关系也有了改善。

抑郁症患者有哪些症状？

抑郁症是一种疾病，主要特点是持续悲伤，对通常喜欢的活动失去兴趣，同时没有能力从事日常活动，并且这些现象持续至少两周。

此外，抑郁症患者通常还具有以下症状：精力减退；食欲改变；睡眠更多或更少；焦虑；注意力下降；犹豫不决；躁动；感到一无是处、内疚或绝望；以及有自残或自杀念头。

谭主任说，抑郁症可能影响任何人，青少年和年轻人、育龄妇女(尤其是在产后)以及60岁以上的老年人，是最易患病的人群。

世卫组织表示，2015年的数据显示，全球约有3.22亿人患有抑郁症。最近四年，到市七医院看抑郁症的患者明显增多：抑郁症门诊人次平均每年增加30%以上。

