

## 产后抑郁不只是情绪问题,及时干预帮“她”重新启航

# 别让“新生”的喜悦蒙上阴影

作为临床心理科的心理治疗师,我的心理咨询室时常会有产后抑郁的妈妈。她们身上充满复杂的情感:既有新生命到来的喜悦,也有无人诉说的苦闷。产后抑郁并不是简单的“情绪低落”,而是一种需要亲人、医生干预和接纳的疾病。

文/林婧

### 产后抑郁并非“矫情”

近年来,不少家属曾疑惑地询问心理治疗师,产后抑郁的妈妈越来越多,是现在的妈妈更“矫情”、更脆弱了吗?

事实并非如此。近年来,产后抑郁就诊率的上升,主要源于公众意识的提高和筛查的普及,越来越多的妈妈和家庭开始认识到:持续

的崩溃与无助,可能是一种需要干预的疾病,而非性格缺陷。同时,如今妈妈面临的挑战确实更加复杂:育儿观念的迭代、家庭结构的变化、社会支持的不足,都可能让“产后之旅”步履维艰。

作为抑郁症的一种亚型,产后抑郁的特殊性在于,其发作与怀孕、

分娩这一重大生理与心理转折事件紧密相连。它的起因如同交织的网,通常包含生理风暴、心理剧变和现实压力三大因素。

分娩后体内雌激素、孕激素等水平骤降,可能直接影响大脑情绪调节功能,如同经历一场剧烈的“内分泌地震”;新妈妈的身份认

同、个人价值感、生活掌控感在短時間內面临巨大重组,伴随的是前所未有的责任与焦虑;生产的创伤体验、婴儿的健康问题、哺乳的困难、睡眠的长期剥夺、伴侣支持不足、家庭矛盾或经济压力……每一条都可能成为“压死骆驼的最后一根稻草”。

### 不要独自承受“灰暗”

在门诊,我常对妈妈说:“你不是‘想不开’,你是‘生病了’。就像感冒会发烧,产后抑郁是你身心在巨大变化后发出的求救信号。”

如何识别产后抑郁?什么时候该寻求帮助?如果以下状态持续两周以上,且严重影响日常生活,请

不要独自承受,这可能不是普通的“产后情绪低落”。

●**情绪上**:几乎每天大部分时间感到情绪低落、空虚、绝望,或易怒、烦躁,常常无故落泪。

●**兴趣上**:对几乎所有活动,尤其是曾热爱的事物(包括与宝宝互动)失去兴趣,感受不到快乐。

●**认知上**:觉得自己是失败的母亲,有过度或不恰当的自责;注意力难以集中,记忆力下降;甚至反复出现伤害自己或宝宝想法(这一点需立即就医)。

●**生理上**:失眠(即便宝宝睡了也无法入睡)或嗜睡;食欲骤增或骤降;总是异常疲惫,即使休息

后也无济于事。

产后抑郁和情绪低落的一个关键区别在于,许多疲惫但健康的妈妈,依然能在片刻安静或宝宝的微笑中感受到幸福和满足。而产后抑郁的妈妈,这种“微光时刻”几乎完全消失,持续被灰暗笼罩。

### 允许“她”表达情绪

对抗产后抑郁,妈妈从来都不该是孤军奋战,一个完整的支持系统至关重要。面对一名陷入困境的妈妈,家庭、医生与朋友能为“她”做些什么?

家庭成员中,伴侣是最重要的“地基”。

●**做,而非问**:不要说“我能帮你做什么”,而是直接接手具体事务,如“我来喂夜奶,

你睡个整觉”“我去做饭带孩子,你去洗个热水澡休息”。

●**倾听,而非评判**:允许她表达所有情绪,包括对孩子的矛盾感。不说“别人都这样,就你事多”,而是说“我知道你真的辛苦了,有这些感受很正常”。

●**成为就医的桥梁**:主动了解信息,温和而坚定地鼓励并陪伴她寻求专业帮助。告诉她:“我们一

起面对,这不丢人。”

专业医疗,是提供方向的地图。其中,心理治疗师可以提供安全、保密的空间,运用专业方法(如认知行为疗法、人际治疗等),帮助妈妈梳理混乱的思绪,重建内心的力量与积极的应对模式;精神科医生会评估是否需要进行药物治疗。目前,有很多对哺乳相对安全的药物选择;产科与社区医生是重要的

“守门人”,通过定期随访,实现早发现、早干预。

朋友,是照进她生活的一缕暖阳。邀她一起散步、喝杯简单的下午茶,即使只是安静的陪伴;上门探望时带份饭菜,帮忙收拾房间,或单纯地抱抱孩子让她腾出双手;不吝肯定,对她说“你已经做得很好了”,不要对她的育儿方式指手画脚。

### 心理治疗师的心里话

每一位走进诊室的妈妈,都无比勇敢。承认自己需要帮助,是迈向疗愈最有力的一步。产后抑郁不是你的错,不是软弱,而是一段需要专业导航的艰难旅程。我们希望你知道,你不必在黑暗中独自挣扎。

寻求帮助,是为了更好地接过母亲这个充满力量的身份,也是为了让你自己,重新感受到阳光的温度。养育生命的美好,不应以母亲的枯竭为代价。愿每一个家庭,都能成为彼此最坚实的港湾。

## 改掉久坐、熬夜等坏习惯,让血管保持年轻活力

# 守护人体“生命通道”

血管负责输送氧气和营养,排出代谢废物,是人体的“生命通道”。一旦血管受损,血栓、硬化、狭窄等问题便会接踵而至。许多日常行为,早已成为血管健康的“隐形杀手”,正在悄悄伤害人体血管,造成血管淤堵、失活,引发静脉曲张、深静脉血栓等疾病。

### 久坐不动:血管“淤堵”的元凶

如今,下肢静脉曲张、深静脉血栓的患者越来越年轻化,其中长期久坐坐是核心诱因。久坐不动,会导致下肢肌肉长期不收缩,血液流速大幅减慢,容易形成静脉血栓、静脉曲张。血栓一旦脱落,随血液流至肺部,会引发肺栓塞。此外,下肢血液回流受阻,大量血液淤积在腿部,易诱发下肢静脉曲张。

医生建议,每坐40至60分钟要起身活动5至10分钟,做踮脚、勾脚动作,促进下肢血液回流;久坐族可穿着弹力袜,降低静脉曲张风险。

### 高盐高油饮食:血管“硬化”的催化剂

临床数据显示,70%以上的血管硬化患者与不良饮食密切相关。长期高盐饮食会升高血压,损伤血管内皮;高油、高糖食物会导致血脂、血糖异常,胆固醇、甘油三酯沉积在血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块,导致血管狭窄。若发生在心脏引发冠心病,发生在脑部引发脑梗,发生在下肢则会引发下肢动脉硬化闭塞,严重时可能截肢。

医生建议,遵循“低盐、低脂、低糖”饮食原则,每日盐摄入量控制在5克内;多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果、全谷物,减少红肉、油炸食品摄入;适量补充深海鱼,摄入不饱和脂肪酸,保护血管。

### 烟酒酗酒:血管的“双重毒药”

吸烟是血管外科明确认定的血管疾病独立危险因素,酗酒同样不容

忽视。烟草中的尼古丁、一氧化碳会直接损伤血管内皮,使血管收缩、痉挛,导致血管壁增厚、管腔狭窄。吸烟者发生下肢动脉硬化闭塞的风险是不吸烟者的4至6倍,且术后复发率更高;长期饮酒会导致血压急剧升高,损伤血管弹性纤维,诱发主动脉夹层,危及生命。

医生建议,彻底戒烟,远离二手烟;严格限制饮酒量,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克,最好不饮酒。

### 熬夜压力大:血管的“催命符”

现代年轻人常熬夜,长期处于高压状态,却不知这会让血管“不堪重负”。熬夜和压力会导致体内肾上腺素、皮质醇分泌增多,使心跳加快、血压升高,长期如此会加速血管老化。

医生建议,保证每天7至8小时睡眠,避免长期熬夜;通过运动、冥想等方式释放压力,避免血压剧

烈波动。忽视基础病:血管健康的“定时炸弹”

很多人认为高血压、糖尿病、高血脂只是“慢性病”,不影响生活,却不知这些病是血管疾病的“源头”。高血压会冲击血管壁,使血管内皮受损,加速斑块形成,如同持续冲刷的水流,会逐渐侵蚀血管;高血糖则会破坏血管神经和内皮细胞,导致下肢血管病变,引发糖尿病足,出现足部溃瘍、坏疽,是截肢的主要原因。高血脂患者血管中的低密度脂蛋白胆固醇是“坏胆固醇”,会像油污一样黏在血管壁上,形成斑块。

医生建议,定期监测血压、血糖、血脂,高血压患者遵医嘱服药,将血压控制在130/80mmHg以下;糖尿病患者严格控制血糖,定期检查下肢血管;高血脂患者必要时服用降脂药,稳定斑块。

### 盲目进补/用药:血管的“意外伤害”

部分中老年人盲目服用保健品、偏方,或滥用药物,也可能损伤血管。部分保健品成分不明,可能影响凝血功能,增加血栓或出血风险;滥用激素类药物、抗凝药,也可能导致血管壁受损、出血等问题。

保健品不能替代药物,服用前需咨询医生;遵医嘱用药,不自行增减药量,定期复查凝血功能、血管情况。

### 缺乏运动:血管“失活”的关键

适度运动能促进血液循环,增强血管弹性,而长期缺乏运动会让血管“变懒”。运动不足会导致代谢减慢,血脂、血糖堆积,血管弹性下降,增加血管疾病风险。

医生建议,选择适合自己的运动,如快走、慢跑、游泳、太极拳等,每周至少150分钟中等强度运动,避免剧烈运动。来源/科普中国

## 漠阳江上的蚬香

文/刘再扬



在漠阳江捕捞的蚬肉。

漠阳江的夏风总带着水汽。在漠阳江下游,不少村民结伴在江上掏蚬,打捞上来的蚬肉被市区酒楼做成香喷喷的蚬肉饭。这些场景,像一把钥匙,打开了被时光尘封的记忆。

上世纪七十年代的日子,浸在江水里的棉絮,软塌塌却透着韧劲。那时,七旬的爷爷总在上午扛着蚬耙出门,与乡亲们一起到漠阳江上掏蚬。他们光着脚丫踏着被太阳晒得发热的江边沙地,走进江中把蚬耙探进水里,手腕轻轻一拖,铁齿就勾住了半透明的蚬壳。“涨水时的蚬最肥,”爷爷就这样说,“就像日子,熬一熬就甜了。”

有一年的江水来得格外急,一夜之间就漫过了江滩。母亲站在捷东堤上,望着远处的江面,看到爷爷准备出门到江中掏蚬。“爹,别去了,”母亲的声音带着担心,“家里还有红薯。”爷爷却把蚬耙往肩上一扛,摸了摸我的头:“孙子好久没吃肉了。”他的手掌粗糙,像老树皮,带着阳光的温度。

那天的江风有点大,村里依旧有不少人与爷爷一起到江上掏蚬。下午两三点,不少掏蚬的村人都带着收获回来了。听闻村人说江水深到脖子时,母亲甚为担心“爹上了年纪,被江水冲走怎么办?”我和弟弟趴在窗台上,一直盼着爷爷尽快归来。母亲在家里一遍遍地数着墙上的挂钟,钟摆的“滴答”声像敲在心上。不知过了多久,爷爷用蚬耙担着江蚬出现在捷东堤上,肩膀上的水桶却沉甸甸的,蚬壳在阳光下闪着光。“捞了满满一担,”爷爷的声音有些沙哑,“够孙子们吃半个月了。”

那天傍晚,厨房里透着温暖。母亲把蚬倒进锅里,加水煮开,蚬壳“嗵嗵”地张开,露出嫩黄的肉。她把蚬肉挑出来,用清水反复淘洗,然后用蚬汤和姜丝煮水瓜,将蚬肉加酱油倒进热油里爆炒,香气瞬间填满了整个屋子。多余的蚬肉则晒干。我和弟弟们捧着碗,吃上了美味的蚬系列美食:蚬肉炒姜丝、蚬肉干煲鱼汁、韭菜炒蚬肉等。

漠阳江的水依旧在流。夏天时节,到江中掏蚬的村民仍不在少数。但我时常会想起那个夏天,想起江风的味道,想起蚬肉的鲜甜,想起爷爷说的那句话:“日子就像掏蚬,得沉下心,慢慢熬,总会有收获。”

原来,那些在岁月里沉淀的,不仅是蚬肉的鲜美,还有一家人在艰难中相互扶持的温暖。就像漠阳江的水,看似平静,却藏着生生不息的力量。

### 公益广告

# 共建平安城市 共筑美好未来

