



想知道为什么怀孕或新生儿让你不开心？

怀孕和生孩子是人生大事，会导致焦虑、疲劳和悲伤。通常这些感觉不会持续很久，但如果持续很久，你可能会患上抑郁症或焦虑症。要了解更多信息，请继续阅读……

你应该知道什么

- 怀孕期间和分娩后的抑郁和焦虑非常常见，并非软弱的表现。
- 其特点是持续的悲伤和/或担忧，对你通常喜欢的活动失去兴趣，以及难以开展日常活动。
- 怀孕期间或分娩后的抑郁症状还包括：感到不知所措；无缘无故哭个不停；对能否照顾好自己和婴儿感到怀疑。
- 其他常见症状包括：丧失活力；食欲改变；睡得多或睡得少；注意力难以集中；优柔寡断；焦躁不安；感到无用、内疚或绝望。
- 有些人可能还会有自残或自杀的想法。
- 你并不孤单。抑郁症和焦虑症可以通过谈话疗法、药物或二者相结合来治疗。
- 如果你认为自己可能患有抑郁症或焦虑症，为了你自己的健康，也为了宝宝的健康，寻求帮助是很重要的。

你能做什么

- 与亲近的人讨论你的感受，寻求他们的支持。不要害怕让他们帮你完成日常任务，这样你就有自己的时间了。
- 与朋友和家人保持联系。
- 尽可能到户外去——带着你的宝宝去散步对你们俩都有好处。
- 与其他能够提供建议或分享经验的照护者交谈。
- 与你的卫生保健提供者交谈，他们可以帮助你找到合适的支持和治疗。
- 如果你有伤害自己或宝宝的想法，请联系你信任的人，或立即拨打紧急服务电话。

记住：怀孕期间和分娩后的抑郁和焦虑是非常常见的。不要害怕寻求帮助。



世界卫生组织