

产 后 心 理 调 适 完 全 指 导

妈妈 Postnatal 妈妈 Depression 别烦恼



初为人母的幸福、失落与母爱

[英] 波拉·尼科尔森 著

王双洪 译



草之家
草之家书屋

目 录

关于作者	i
鸣谢	iii
前言	iv
导言 谁应该阅读本书?	1
① 抑 郁	11
什么是抑郁?	11
抑郁的感觉	14
什么样的人会上抑郁症? 造成抑郁症的 原因是什么?	16
对抑郁的解释	19
② 什么是产后抑郁症?	23
抑郁的不同种类及相关理论	23
婴儿忧郁	27
产后忧伤和抑郁情绪	30
产后抑郁症	34
③ 为什么会得产后抑郁症?	
为什么是我? 为什么是现在?	39

了解妇女产后体验的方法	39
产后创伤	40
影响创伤后应激障碍的因素	46
担心婴儿的健康和幸福	48
产后得到最好的支持	50
缓解抑郁的情绪	52
寻求社会的支持	53
并非所有的陪伴都能给予支持	54
争取支持以预防产后抑郁症	57
我出了什么问题?	58
母性与自信	67
4 幸福和失落:产后抑郁症的困境	69
简介	69
遭受损失	71
健康的悲伤反应	73
缺乏睡眠	75
失去时间	77
身体	78
哺乳	81
感到太胖	84
形象不佳	85
丧失“思想”	86
失去自我	90

认清自己	93
从母亲的角色中发现自我	97
⑤ “好”妈妈要面临牺牲的矛盾	99
简介	99
母性本能是一种生理冲动吗?	103
是否存在父性本能?	106
难道是生理的差别决定了命运?	106
你是否天生就会给婴儿洗澡?	108
父亲的作用	109
好女人就是好母亲吗?	111
但是,怎样才能成为一位好妈妈?	113
确定自己与他人的界限	117
专家意见	121
⑥ 替代性产后抑郁症	125
简介	125
充满矛盾的负担	127
女性的愤怒:性别关系还是替代性产后 抑郁症?	131
女性期望什么?	137
佩内洛普的经历	138
温迪的经历	143
伊莎贝尔的经历	146

理解替代性产后抑郁症	150
7 克服产后抑郁 继续你的生活	151
简介	151
控制:控制的时机和手段	153
社会支持	155
情感健康	155
寻求你所需要的帮助	159
认知—分析疗法(CAT)	159
心理—行为疗法(CBT)	160
身体健康	161
研究的后续方向	163
结论	164
参与研究的女性介绍	167
相关书目、地址和网址	187

导言 谁应该阅读本书?

本书介绍的是女性在生育后第一年的经历给她们带来的情感感受和关系变化。研究者发现,这段时间的生活里,十分之一二的女性非常抑郁。这只是问题的一小部分。有90%的女性在初为人母时都经历过一定程度的伤心和焦虑,特别是在分娩后的几天里,大部分女性都变得抑郁、沮丧,或在相当长的时间内情绪低落。在生孩子后的第一年里,这种情况至少会发生一次。这一点不仅仅适用于初为人母的女性。一些女性每次生孩子或怀孕后都感到抑郁,而另外一些人则不会。例如,与其他人相比,那些与社会隔绝,收入低,住房差,有情感病史的女性更容易变得抑郁。即使如此,分娩带来的抑郁对任何母亲都会有影响。

产后一年内产生的抑郁通常被称为产后抑郁症,这不同于少数精神错乱的女性的产后表现或产后精神病。大众媒体对这种疾病做了很多的介绍,将其称为产后抑郁症(PND)。我不想否认这一状态给人造成痛苦的范围和强度。但在1000名女性中只有1至2名女性患这种病。产后精神病是单独一类精神疾病,还是产后抑郁症的极端形式,这个问题专家还在争议之中,仍众说纷纭,莫衷一是。

医疗专家一般将产后抑郁症定义为产后12个月内发生的抑郁后期。一些人说它是“非典型”抑郁。与每位女性在此之前经历的其他类型的抑郁相比,它完全不同。另外一些专家则不同意这一说法。他们认为,产后抑郁症与其他抑郁症的区别只在于它是发生在分娩之后,做母亲给生活带来了很大的变化。近来,心理学家争论说,许多女性在怀孕后期就经历过抑郁,PND实际上是怀孕引起的身心反应所造成的产前抑郁症。有关产后抑郁症病因的理论多种多样,各不相同。一些人认为,产后抑郁症是由于在分娩期间和哺乳期早期发生的荷尔蒙失调造成的,也有人认为是做母亲的社会环境令女性感到抑郁。大部分人认为,产后抑郁症的原因可能不止一个,每位女性的生活经历和社会环境都能为她们的精神抑郁提供线索。

大部分女性想知道的是,“它会对我产生影响吗? 如果会,我应该怎么办?”这些问题就是本书重点要谈的。本书回答了一些重要的普遍性问题。为什么一些女性在刚做妈妈时感到抑郁,而另外一些女性则不会? 产后抑郁症的病因是什么? 这种病容易诊断和治疗吗? 这种病是不是荷尔蒙或其他生理问题造成的? 它是“精神失常”还是只是女性“要求十全十美”的结果? 在刚做妈妈的女性中,有十分之九的人发现自己在有了孩子后会哭泣和情绪低落,在做妈妈第一年的某段时间里,至少有十分之一的女性发现自己会有严重的精神抑郁,这是为什么? 关于这个问题有没有其他的解释?

关于女性对压力、焦虑和抑郁的体验,本书搜集了第一

手的资料,并且还做了专门介绍,回答了“为什么是我”、“为什么我会有这种感觉”和“我如何能感觉更好一点”等问题。

有24名女性向我讲述她们怀孕期间的经历,其中有几个讲的是她们产后第一年的经历,这就是本书的论述基础。这些人来自各行各业,生活在伦敦市内或市周围,一些人在城内,一些人在郊区。有一些女性有全职工作,另外一些人则放弃工作做了全职妈妈,还有几名做兼职工作,以便照顾孩子。所有的人都与孩子的父亲保持着关系,但并不是所有的人都与孩子的父亲结了婚或在采访时保持着婚姻关系。不能说我采访的人都得了产后抑郁症,但是,每个人都有一段时间感到情绪低落、易怒、困惑和焦虑,还有一些人有时非常抑郁。由于各种原因,她们的感觉和对所处境况的情绪反应各不相同,抑郁的表现形式也不只一种。她们的共同点是都在努力克服做妈妈的困难。她们告诉我自己面临的困难、自尊、人际关系、自信、工作和生活中的实际问题,还有做了妈妈使生活的各个方面都发生了变化。

并不是第一次做妈妈的人才面临这些问题。一些女性努力克服疲倦、紧张和生活方式的变化,她们只是短期内有些暴躁,偶尔会产生苛求的念头。但是,已经做过妈妈的女性可能会发现,自己在生育第二个孩子时陷入了严重的抑郁中。产后抑郁症显然缺少一定的逻辑规律,这让医疗人员、研究人员和经受抑郁的人都伤透脑筋。

在这里,我将说明女性怎样才能从心理上到生理上更加全面了解做妈妈的现实。对于她们的身体、医疗服务、朋友、

Postnatal Depression

伴侣和其他家庭成员,她们能有什么样的期望?

作为一名心理学家,我认为最重要的是要对自己有更清楚的自知之明,对此我提出了一些可行的方法,以便帮助女性克服产后抑郁症。这一点与其他方面的情感生活有怎样的联系,我做了详细的阐述。了解产后抑郁症,认识这一阶段出现的感觉,能使女性有更深入的看法,更广泛的自我意识。例如,对许多女性来说,最困难的事情就是认识到她们自己究竟想要什么。初为人母就意味着我们要学会如何照顾另一个不能独立生存的人。这是一项非常伟大的责任。有时,家务也会伴随着增多,这又一次涉及到要为其他人做事。在这种情况下,就很容易忘记自己的需要,很难发展你的自我价值意识,很难提出反映自己需要的(合理)要求。

最近10年来,人们就产后抑郁症谈论了很多,也写了很多文章,其中大部分观点都认为,抑郁的女性正经受“愤怒女性荷尔蒙”的折磨,或认为她们精神不健全,不知道他们为什么这样认为。她们选择了做妈妈,然后又不能胜任。她们当上了妈妈,然后又开始抱怨。如果她们长时间抑郁,她们的孩子就可能由于缺少关怀和鼓励而出现智力和情感方面的问题。与抑郁的人生活在一起或保持密切的关系非常困难。即使看上去她们得到了一切想得到的东西,她们仍不快乐,甚至更糟。所以,她们的人际关系也会变得很糟糕。人们对于失去亲人、离婚、生病的人或事故受害者的同情要远远大于对产后抑郁症患者的同情。但是,如果加上恐惧、内疚和自责,患产后抑郁症就更加不幸。她们总是这样想,“我想要这个孩子,

我应该有能力对付。”

大部分人想当然地认为,生一个孩子,做一位“好”妈妈是女性的主要职责。尽管现代女性能够选择自己的生活方式,但许多女性仍做了母亲。毫无疑问,这不是因为所有女性都想要孩子。担心不孕、怀孕、分娩和照顾孩子,这很正常。婚姻有潜在的不稳定性,将孩子从幼年抚养到成人面临许多困难,那些没有孩子的女性有着更多的机遇。对这些问题我们要比前几代人了解得更清楚。做妈妈是一项艰巨的挑战,但大部分女性仍选择迎接这一挑战。

虽然,今天有许多女性抛开传统的婚姻模式做了母亲,有时这是一种选择,但并不总是如此。对于单亲妈妈、同性恋妈妈、与孩子的父亲同居或与不是孩子父亲的男友“重新组合”一个家庭的女性,人们普遍能接受。现代女性还希望在家庭之外发挥某种作用,从事一些有报酬的工作。当然,工作模式有所不同,一些女性在孩子长大上学后再去工作,而另外一些女性生完孩子后就去工作。与从前相比,几乎没有几个女人仍呆在家里相夫教子。

当第一次做妈妈时你会面临什么样的问题?很少有女性能按照自己期望的样子来经历怀孕和分娩。很少有人能与孩子立即融合在一起,这可能是一个很大的失败。每个人的生理、心理、情感、经济社会状况都会有千差万别,所有这些因素都影响到女性照顾孩子的方式。医疗人员经常告诉快做妈妈的女性,她们不可能完全预想到自己遇到的情况。但是,许多女性仍然要设想。许多女性在她们怀孕前从没有设想过,

Postnatal Depression

或者设想了好几年。一些女性第一次时想象得很轻松,但此后再也没有那样想过。对如何做母亲,没有一种模式完全相同。

与之类似,产后经验也不会千篇一律。生完孩子后,许多人发现照料婴儿很困难,简直是让自己精疲力竭的痛苦。在接受我采访的女性中,许多人不愿在产后立即与婴儿在一起,她们想大叫“把它拿走!”还有些人则流下了喜悦的泪水,对待婴儿很温柔。女性对新生儿的感情颇为复杂,既有强烈的憎恨(情绪矛盾),又有对婴儿健康的恐惧和焦虑。在大部分情况下,要等很长时间才能温柔亲切地对待孩子。她们最初遇到的这些情况可能会产生长久的影响。萨曼塔告诉我,她的分娩过程非常困难,之后的几周她都感到非常痛苦。福斯普丝过去以为把孩子带到这个世界上会很轻松。但当她发现这个“扭曲”、丑陋的红色小东西就是她的孩子时,她觉得有些“焦躁不安”。对孩子产生这种感觉使她们很内疚,而这种内疚的情感要持续好几个月。

许多刚做妈妈的女性面对更深层、更让人痛苦的自相矛盾:新生儿令人非常兴奋,也非常受欢迎,但自己的日常生活却受到极大的破坏。妈妈可能觉得她失去了一切曾经拥有的和期望未来拥有的东西。但这一切都无可挽回。你不可能再把孩子送回去。由于所处的困境和面临的压力,母爱不再体现对孩子的深情。人们常常看到的现象是,妈妈爱孩子,但讨厌不得不为它所做的事情,母爱经常让女性陷入家务的“牢笼”。

妈妈

别

烦恼

初为人母的幸福、失落与母爱

要给这些感觉起一个名称,那就是“产后抑郁症”,它有多种表现形式,能给你沉重的打击。在你最没有提防、最没有准备的时候,它就来了。有了一个孩子后,你会感到疲惫,对照顾孩子的方法感到焦虑,担心没有和伴侣、朋友相处或独处的时间。我采访了一些女性,她们的故事表明,许多人都有这种感觉。

在弗丽西泰第一个孩子将要降生的前四周,她还在准备过圣诞节。在收拾床的时候,她突然间开始分娩,在那两个小时,“我躺在那里,这个小东西从我的两腿中间钻了出来,我一点都不知道要做什么。”她的脑子仍在想着为她父母圣诞节的来访做准备,自己要停止作为政府科学家的工作开始休产假。“一切被搞得乱七八糟——我惊慌失措。我不知道如何应付。”她想她的生活不能恢复正常了。

温迪的孩子是按预产期准时出生的。她和她的男友都很高兴。但是,他们俩都没有想到孩子的出生会对他们装修维多利亚的大房子产生那么大的影响。他们都将温迪的产假看做是一个好机会,能迅速对房子进行装修。温迪和戴夫都经历了一系列的情感危机,直到三个月后温迪重新工作时危机才结束。她感觉好多了,能够应付她的生活,但她和戴夫都不得不重新衡量他们之间的关系。温迪觉得自己很快成熟起来,而戴夫却逃避做父亲的职责。

安吉拉对她在生第二个孩子时的分娩方式感到特别自豪。十八个月以前生第一个孩子时,她疼得直哭,对接生员大声尖叫,担心自己的身体和孩子。这一次,一切都在她的控制



Postnatal Depression

之中。虽然,她和她的丈夫马克都没有预想到照顾两个孩子要耗费多少精力、时间、金钱和努力。他们奋力与生活抗争,表现了他们的坚忍和适应力。但是,当安吉拉发现自己两天来没有时间洗澡时,她禁不住哭出声来。

弗丽西泰、温迪、安吉拉三位女性都很聪明、能干、独立。她们有着不同的社会背景,都意识到随着孩子的降生,她们会失去对自己生活的控制。三个人都面临着信心危机,都要与自己面临的问题做不同方式的斗争。几个月过后,她们的生活发生了不同的变化。这些女性都有“婴儿忧郁”的经历——哭泣、焦虑和情绪低落——在现代西方社会中,80%到90%生过孩子的女性都有过这种经历。

荷尔蒙突然发生变化,分娩带来的震惊和疼痛,新生儿的到来以及他对你现有的人际关系、想法、计划和期望造成的破坏,所有这些都让你觉得你对周围的事情已经失去了控制。我们需要有控制感,以便应付家庭和工作中的挑战。我们需要觉得对我们的健康、体形、饮食习惯、睡眠、经济状况和社会生活有一定程度的控制,以保持某种幸福感。孩子几乎总会让他们(暂时)陷入停顿。父母们往往认为他们能够期望日子还和从前一样,但他们常常想错了。

随着时间的过去,其他所有人的生活都恢复了正常,而一些女性的情况会变得更糟。你可能晚上睡眠的时间长了,但如果你有一个晚上休息得不好,那么没有人会自愿来帮你做家务事,让你把睡眠补回来的。你可能会偶然碰上你的朋友,有时发现她们做的事情十分刺激,你甚至会觉得自己简

妈妈

多

烦恼

初为人母的幸福、失落与母爱

直就是一个笨蛋。有时觉得他们似乎很浅薄,根本体会不到你现在的的作用有多么重要。你发现自己在倒退,不知道时间用在哪儿了,也不知道你干了什么。孩子越来越让人劳神,难以应付。你整天只是忙于购物、打扫卫生、照顾孩子、做晚饭,就这样还觉得时间不够用。你的伴侣和朋友似乎经常对你很挑剔(你对他们也一样,但你没有说出来)。当你照镜子时,发现几乎都认不出自己了,你或其他任何人对改变这种境况都无能为力。

在后面的部分,我将介绍我所采访的女性的经历,描述分娩和做妈妈对生活的全面影响。本书要重点描述的是,随着时间的推移,感情是如何发展变化的,是如何对社会环境和情感关系做出调整的。初为人母的矛盾情结就是欢乐与失落并存。在我们的内心世界里,满意、快乐与挫折、抑郁交替涌现。要保持健康的心理状态,就要求你在孩子、伴侣、家庭和你自己的需要之间走钢丝,艰难地保持平衡,需要说明的是,不能忽视你自己的需要。



1 抑 郁

什么是抑郁？

抑郁不仅影响我们的感情，而且影响我们对事情的思考，影响我们的精力、注意力和睡眠，甚至影响我们的性欲。它影响到我们生活的许多方面。^①

你想你永远也恢复不了活力，你总是觉得自己病得厉害，你从什么事中也得不到缓解……感觉什么事情也不值得去做，从什么事情中都得不到快乐。^②

抑郁是一个矛盾。它是无望和绝望的基本表现。它可能会摧毁你的生活，破坏你的家庭关系和工作关系。但如果你设法经受住了暴风雨的考验，重新发现自己的力量，它也可能是转折点——是获得再生和个人发展的一次机遇。抑郁是

^① Paul Gilbert (2000) *Overcoming Depression*, London: Constable and Robinson (p. 4).

^② Alison Corob (1987) *Working with Depressed Women: A Feminist Approach*, London: Gower (p. 8).

对某种损失和丧失亲人的典型反应,它也经常伴随着生活中某些重大的事件而出现,尽管表面上看这些事件并不是坏事,如中彩票、怀孕、升职、结婚或生孩子。

关于抑郁的形成原因及其造成的影响,专家们有着不同的解释。最常见的一种说法就是强调抑郁是一种疾病。这种说法的盛行是因为它表明抑郁不是患者本人的过错,让女性在出现心理问题时不再感到羞耻。她们的身体出现了一些问题。她们不应该受到责怪,因为她们的疾病能够被“治愈”。

这种观点是“医学模式”,它表明抑郁是由于大脑行为的不正常造成的,因为要么大脑不能产生控制感情和情绪的化学物质,要么产生过多。一旦大脑导致一个人的心情低落,那么身体上的症状也就会随之而来。

抑郁的心理模式则要更加复杂。许多当代心理学家支持这样一种抑郁的心理模式(图1)。那意味着抑郁是由于以前的精神痛苦和与目前环境有关的“具体危险因素”而造成的,如与世隔绝、某种“诱发因素”或家中有人去世这样的变故。心理学家通常认为,抑郁的症状和抑郁的经历有共同的特点。但是,他们还认为,在生理模式(大脑行为,甚至某种遗传倾向性)、心理问题(随潜意识特点、思维方式、性格或精神错乱的情绪抑郁史的不同而变化)和社会背景影响(例如,工作压力、家庭暴力或失去亲人)之间有一种复杂的内在联系。

一些作者认为拥有或失去亲密关系(或“依恋”)与心理情绪的变化有着明显的基本联系。例如,父母死亡或离婚的孩子会承受一种极端的损失,一位成年人失去了伴侣、朋友,