



# 什么是产后抑郁症

这个世界充满了苦难，但也充满了解决克服的方法。海伦·凯勒  
(Helen Keller)

如果一位女性在宝宝出生后的数周、数月或者更长的时间里感觉不好，她可能患上了产后抑郁症。

许多女性都有这样的经历。

产后抑郁症是会结束的，它是可以治愈的。

**您并非孤独无助。**

**您可能会有以下的想法和感觉：**

- 您可能感觉愤怒、忧虑或者悲伤。
- 您可能感觉恐慌……
- 您可能觉得自己不是一个好妈妈。
- 您可能对宝宝感到沮丧和愤怒。
- 您可能感觉糟糕、软弱、或者慵懒。
- 您可能产生一些让自己害怕的想法。
- 您可能经常哭泣……
- 您可能感觉糟糕因为有了宝宝之后的生活并非如您当初的设想。



**如何帮助自己改善感觉：**

- 照顾好自己的身体，保证有足够的睡眠、良好的饮食和做适量的运动。
- 向丈夫、家人和朋友寻求帮助。
- 更多地了解产后抑郁症及改善的方法。
- 参加产后抑郁症支持小组，和理解您的人交谈。
- 与家庭事务中心的员工交谈。

**产后抑郁是可治愈的疾病。它会过去的。**

和我们交谈对您和您的宝宝都有益。我们可以做到。

请致电403 205 5178

Support for this resource was  
generously provided by:

