

找新疆心理咨询了解产后抑郁需怎么呵护

发布时间：2024-04-26

乌鲁木齐心理咨询介绍：产后抑郁是女性精神障碍中较常见的类型，是女性分娩后由性激素、社会角色和心理变化引起的一系列身体、情绪和心理变化。分娩后，激素水平在72小时内迅速达到以前的水平。新疆心理咨询中心告诉大家：这种激素的剧烈变化，加上母亲的角色变化，会导致50%-70%的产妇反应性抑郁。这些产妇经常哭泣、易怒、疲劳等。通常可以在一周内自行调节。

而且产前本来就有情绪问题，或者早期抑郁没有得到有效处理，10%-20%的产妇会出现中度到重度抑郁。乌鲁木齐心理咨询中心小编提醒大家，无论症状是轻是重，持续时间是短是长，都会对孕妇的身心健康，家庭关系，尤其是亲子关系产生负面影响。那些对婴儿没有反应，反应迟钝的负面情绪，会导致儿童神经系统刺激不足，抑制神经心理发育，影响情绪、智力发展和心理行为发展。

乌鲁木齐心理咨询介绍：产后抑郁的出现，除了与产妇目前的客观经历有关外，绝大多数女性往往伴随着一些早期的不良经历和经历，这些不良经历再次被唤起，进而加重当前的抑郁，并以其它焦虑、恐惧、担忧、烦躁-混合出现。

产后，乌鲁木齐心理咨询看到产妇的身心都面临着巨大的转折压力，较需要伴侣的支持与关怀。因此，老汪回家后首先要做的事，不是抱着孩子，而是抱着妻子，问问她的心情，生活的琐事，沟通宝宝的情况。除如此温馨的小细节外，夫妻双方还可将带孩子的时间转变为三个三十分钟制，即丈夫带孩子半小时，两人带孩子半小时，由保姆或长辈带孩子，夫妻享受二人半小时。

初出茅庐的父母，在照顾孩子方面，可能需要付出更多的精力和心力，在收获新生命带来的喜悦的同时，新疆心理咨询中心小编提醒注意调节好孕妇、家庭的身心健康，也可以帮助家庭深刻地享受生活幸福。当然，如果你的情况在日常自我调节中没有明显的改善迹象，那么选择一个合适的心理咨询机构的心理咨询师进行对话诊疗，或许可以给你的生活带来更有效的帮助和改善。

原文链接：<http://www.xjzhxl.com/question/159.html>