

<<告别产后坏情绪>>

图书基本信息

书名：<<告别产后坏情绪>>

13位ISBN编号：9787501981953

10位ISBN编号：7501981957

出版时间：2011-6

出版时间：轻工

作者：Dalfen

页数：214

译者：季琏妍,何津

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<告别产后坏情绪>>

### 前言

孩子的降临将给母亲及整个家庭带来欢乐和幸福。

但同时，家庭中发生的变化不免也会给新妈妈们带来一些烦恼和忧郁。

面对这一变化，每个人的情绪多多少少都会有一些不稳定。

可是有些母亲并没有意识到自己状态的改变，觉得产后心理健康问题离自己很远。

由于种种原因，目前，我国大多数人对于产后抑郁症以及其他产后心理健康问题知之甚少，或者存在认识上的偏差。

本书正是为了改善这一状况，提升新妈妈和准妈妈们的身心健康水平而写，它在一开始就简单而又准确地介绍了一系列产后可能出现的心理症状，澄清了对产后心理健康问题的一些误解，鼓励新妈妈们勇敢地直面可能存在的问题。

产后抑郁症是一种可以治愈的疾病，而其成因涉及生理、心理、社会等多个层面。

书中详细介绍了导致女性患上产后抑郁症的危险因素，让读者学会识别自己是否出现了产后心理问题，并且提供了各种切实可行的康复方法和操作指南。

本书语言生动翔实，还附有很多真实的案例，阅读时会让人感觉就像有位专家在与你促膝而谈，正循循善诱地耐心为你解答各种疑惑。

在阅读的过程中，你将发现自己并不孤单，还有许多妈妈和你一样，经历着产后抑郁的痛苦，而在阅读此书时获得情感上的慰藉和精神上的支持。

本书的作者艾莉尔·达芬(Ariel Dalfen)博士是加拿大多伦多西奈山医院(Mount Sinai Hospital)的一名精神病学家，在治疗女性怀孕期间和产后心理健康问题方面有着丰富的经验。

达芬博士自己也是一位母亲，并且她在写这本书的时候正怀着孩子。

可以说，这本书除了承载着一名经验丰富的医师讲述的专业知识，还传递着一位母亲对其他母亲心灵上的支持。

不论是正在遭受产后抑郁症折磨或正担心自己的心理状态的母亲们，还是她们的家人、朋友，都应该来认真地阅读这本书，定能从中获益匪浅。

此次，我们非常荣幸参与本著作的翻译工作。

在翻译中，除了学习到了许多产后领域的权威知识，我们也深深地感到作为母亲的不易，希望这本书可以给母亲们提供帮助。

感谢孙蔚雯编辑对本书翻译提供的指导和建议。

本书的引言至第五章由季碌妍翻译，第六章至第十章由何津翻译。

翻译时，力求保持作者生动的语言风格，然而由于水平有限，译文可能尚存疏漏之处，还望各位读者包涵指正。

季碌妍 何津 2011年元月

## <<告别产后坏情绪>>

### 内容概要

虽然这个世界充满了苦难，但是同时还充满着克服苦难的方法。

——海伦·凯勒

如果你患有产后抑郁症，那么请不要再默默忍受这份痛苦了。

因为已经有千千万万的女性欣喜地发现，产后抑郁症是完全可以被治愈的，而初为人母是充满着由新生命所带来的巨大惊喜和满满的幸福的。

在这本书中，产后抑郁症的治疗专家艾瑞尔·达芬医生将为你提供大量你真正需要的信息。

她不但会为你澄清人们对于产后抑郁症的种种误解，更会帮助你找到最适合自己的治疗计划。

所以，现在你就可以行动起来，在达芬医生的陪伴下，和其他新妈妈一起走出产后抑郁的阴霾，绽放属于你和宝宝的活力人生！

## <<告别产后坏情绪>>

### 作者简介

作者:(加)Dalfen艾瑞尔·达芬(Ariel Dalfen)医生,医学博士。  
她是女性孕期和产后心理健康方面的专家,在加拿大多伦多的西奈山医院工作,致力于围产期心理健康项目的研究以及有关产后心理疾病的教学工作。  
达芬医生在加拿大会定期为公众和专业人士做讲座,她也是活跃于电视节目和网络媒体上的知名专家。  
达芬医生现有两个可爱的女儿,而本书就是在她怀着小女儿时完成的。

## <<告别产后坏情绪>>

### 书籍目录

- 导 言
- 第一章 关于产后心理问题的误解与事实
- 第二章 你处于危险中吗
- 第三章 你患有产后抑郁症吗
- 第四章 从帮助自己开始
- 第五章 获得专业帮助
- 第六章 心理治疗
- 第七章 药物治疗
- 第八章 构建支持网络
- 第九章 就你们两个人：产后的伙伴
- 第十章 继续前进
- 附录：爱丁堡产后抑郁症量表

## &lt;&lt;告别产后坏情绪&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 关于产后心理问题的误解与事实 母亲这个身份总是被许多误解所包围。

有各种各样的误解，关于如何成为一个好母亲，如何保证孩子的成长，需要什么样的材料，作为一个好母亲应该如何思考、感受、行动，才能让孩子成功、幸福，等等。

关于抑郁的误解也大量存在。

有几种说法是：抑郁的人是虚弱和懒惰的；抑郁并不是一种疾病，而是态度的问题；如果你感到抑郁或焦虑，那么你的性格一定有什么问题，等等。

当抑郁或严重的焦虑影响到新妈妈时，这些误解会给她们造成极大影响。

卡蒂是一个33岁的新妈妈；她最近由于产后抑郁症来我这儿寻求帮助。

第一次来时，她感到非常羞愧，因为她认为这段时间本应该是人生中最幸福的时刻，而她却不得不因为抑郁而寻求帮助。

我办公室外面的走廊紧邻忙碌的妇产科，当她在外面等待时，她感觉所有快乐的产妇都在以蔑视的眼光看着她。

她认为每个人都在看着她，盯着她头顶上那个写着“心理健康服务”的标牌，并且将她看成是一个坏妈妈。

她对我说，“我不仅因为患上抑郁症而从一开始就毁了孩子，我一定还是个可怕的人，竟然不适合做母亲。

”当我为治疗卡蒂的抑郁制订方案时，她对能够如此迅速地恢复感到非常惊讶。

卡蒂意识到，她对抑郁的误解以及她对做母亲的想法，都阻碍了她获取所需要的帮助。

她发现还有许多女性也患有产后抑郁症或焦虑症，她并不是孤单一个人。

关于产后抑郁症的误解非常具有破坏性。

这些说法让女性觉得自己是坏妈妈，认为自己有问题。

当这些误解太过强势时，它们能让你否认自己正在经历一段艰难的时光，并且让你不再感觉悲伤，而是以为自己出问题了，并且无法解决。

这些误解不会让你意识到你正在经历的问题是可以治愈的，是真正的医学问题，而会阻碍你获得高质量的治疗，阻碍你自己做出有效的改变。

拖的时间越长，你的抑郁会越严重，你也就更不可能享受成为一个母亲、与你的小宝贝紧密相连的快乐。

关于产后抑郁症有五大主要的误解，它们阻碍了女性获得她们需要的也应得的帮助。

让我们来彻底打破这些误解。

这将帮助你发现，你正在经历的问题是可以治愈的，你可以获得帮助，可以与孩子保持快乐、健康的关系。

有关产后抑郁的误解：

- 感觉不好对一个新妈妈来说很正常。

- 如果我告诉别人我的感受，他们会把孩子从我身边带走。

- 我本应该自力更生的。

- 如果我感觉糟糕，那么我并不是一个合格的母亲，而是一个坏妈妈。

- 根本没有安全的治疗方法，那么我为何要麻烦别人寻求帮助呢？

“感觉不好对一个新妈妈来说很正常” 苏珊娜产后两个月来找我。

她怀孕和生产都很顺利，但是当她的女儿出生大约2周后，她丈夫回去工作了，而生活开始发生变化。

她感到很难过，尤其当她独自和女儿在一起时，这种难过甚至迅速演变成每天多次的哭泣。

她觉得生孩子就像犯了个大错一样，特别是在她还处于事业高峰时。

她感觉带着孩子走出家门变得越来越难。

此外，她还觉得特别疲于社交，很少有笑脸。

晚上把孩子安顿好后她很难入睡，总是想着自己做得如何不够，没有成为一个足够好的妈妈。

“我是否没有给予孩子足够的智力刺激呢？”

## <<告别产后坏情绪>>

我今天下午本应该带她出去走走的。

我明天一定要努力再多做一些……”这些想法一直在她脑中萦绕，“我没有把房子扫干净。

我的身体看起来还不够苗条……”她每天都感觉沮丧，睡眠越来越糟。

大约一个月以后，苏珊娜真的对日常生活中的一切事物都失去了兴趣。

她不再大笑，也不再能从原本喜欢的事物中获得快乐。

当我问苏珊娜为什么让自己的痛苦持续那么久时，她对这个问题感到很震惊。

她说她认为作为一个新妈妈，“这些都是激素造成的，理应感觉疲惫、沮丧和痛苦。

”辛迪生孩子的过程相当“艰难”。

她在怀孕6个月时，睡眠每次都不会超过2个小时。

当这些失眠的日子渐渐过去后，辛迪变得更加沮丧。

她常常哭泣，食欲不振。

到最后，她顶不住了，告诉妈妈及姐妹自己感觉很疲倦和难受，但是她们并没有给予她安慰和支持，而只是说“欢迎加入母亲的行列”。

她们告诉她，成为母亲是一个艰巨的事情，偶尔感觉疲倦是很正常的。

那除了忍耐还有什么可以做的呢？

因此，她继续感觉精疲力竭，更加沮丧和痛苦。

最终，她来找我，而我们很快就让她的抑郁好转了。

并不只有苏珊娜和辛迪不知道作为母亲的挑战在哪儿终结，而抑郁又在哪儿开始。

如果我们周围的人不能意识到这一点，就不能对她们有所帮助。

P5-7

## <<告别产后坏情绪>>

### 媒体关注与评论

这本书成功地打破了有关产后抑郁症及相关疾病的沉默。

不但每一个正遭受抑郁问题困扰的女性都应该阅读这本书，她们的父母、伴侣以及朋友也应该拿起这本书读一读。

——吉迪恩·科伦博士 加拿大皇家内科医学会会员，美国医疗毒理学会会员 加拿大多伦多病童医院母亲风险项目主任 作为一名产科医师，我见证了许许多多的女性因为阅读本书而一天天地渐渐康复；作为一个母亲，我多么希望在我当初初为人母时，也能有这么一本书陪伴我度过那段难捱的时光。

这本书为每一个在产后抑郁症中苦苦挣扎的人提供了走出困境的指引和希望……达芬医生为众多女性最黑暗的时期点亮了希望之光！

——伊莎贝尔·布林伯格博士 美国纽约西奈山医学中心妇产科临床讲师



## <<告别产后坏情绪>>

### 编辑推荐

产后抑郁症是一种可以治愈的疾病，而其成因涉及生理、心理、社会等多个层面。

艾瑞尔·达芬医生所著的《告别产后坏情绪(写给妈妈们的产后抑郁急救书)》详细介绍了导致女性患上产后抑郁症的危险因素，让读者学会识别自己是否出现了产后心理问题，并且提供了各种切实可行的康复方法和操作指南。

本书语言生动翔实，还附有很多真实的案例，阅读时会让人感觉就像有位专家在与你促膝而谈，正循循善诱地耐心为你解答各种疑惑。

在阅读的过程中，你将发现自己并不孤单，还有许多妈妈和你一样，经历着产后抑郁的痛苦，而在阅读此书时获得情感上的慰藉和精神上的支持。

<<告别产后坏情绪>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>