

출산 전후의 우울증과 불안감에 대해 알아야 할 여섯 가지



1 출산 전후의 우울증 및/또는 불안은 흔히 발생합니다.

- 출산 전후의 우울증은 연령, 소득, 인종, 민족 또는 교육에 관계없이 모든 임산부나 새로운 부모에게 영향을 미칠 수 있습니다.

2 여러 가지 증상이 있을 수 있습니다. 사람마다 다른 느낌이나 증상이 있을 수 있습니다.

- 슬픔
- 어쩔 줄 모르거나 불안한 느낌
- 죄책감 또는 무능감
- 감정의 기복 - 기분의 업다운
- 즐거웠던 것을 즐기지 않음
- 달라진 수면 패턴과 식습관
- 아기에 대한 지나친 걱정
- 환각 - 보이지 않는 것을 보거나 들음
- 자기 자신이나 아기를 해칠 생각

없는 것을 보거나 들을 경우(환각) 심각한 응급 상황입니다. 자살할 생각이나 자신 또는 아기를 해칠 생각이 있는 경우도 심각한 응급 상황입니다. 여러분이나 사랑하는 사람이 이런 생각을 하면 911에 전화하세요.

3 증상은 임신 중과 출산 후 1년까지 언제든지 나타날 수 있습니다.

출산전 우울증 및/또는 불안은 아기가 태어나기 전 임신 중에 발생합니다.

- 출산 직후 슬픔이나 걱정을 느끼는 것은 흔한 일입니다. 최대 2주까지 지속 가능합니다.
- 산후 우울증 및/또는 불안은 분만 후에 발생합니다. 몇 주 동안 지속될 수도 있습니다. 치료를 받지 않으면, 산후 우울증 및/또는 불안은 시간이 지남에 따라 더 악화될 수도 있습니다.

4 출산 전후의 우울증 및/또는 불안은 여러분의 잘못이 아닙니다.

- 출산 전후의 우울증 및/또는 불안은 흔히 발병하고 치료 가능합니다.
- 여러분의 병력과 스트레스나 호르몬에 대한 몸의 반응이 출산 전후의 불안 및/또는 우울증을 일으킬 수 있습니다.
- 친구, 가족, 동료들은 여러분과 아기를 지원할 수 있습니다. 이것은 출산 전후의 우울증 및/또는 불안을 극복하는 데 도움이 될 것입니다.

5 치료를 빨리 받는 것이 더 좋습니다.

- 여러분의 신체적, 정서적 건강은 아기의 건강과 발육에 영향을 줍니다.
- 치료 옵션에는 심치료(숙련된 전문가와 상담) 및 다양한 의약품이 포함됩니다. 임신 중이나 모유 수유 중에 안전한 약이 포함됩니다.
- 치료와 약 외에도, 어떤 분들은 다음이 스트레스에 대처하는 데 도움이 될 수 있습니다: 지원 그룹, 명상, 신체 활동 및 건강한 식습관. 출산 전후의 우울증 및/또는 불안의 증상을 줄이는데 도움을 줄 수 있습니다.

6 언제나 도움을 받으실 수 있습니다.

- 없는 것을 보거나 들을 경우(환각) 심각한 응급 상황입니다. 자살할 생각이나 자신 또는 아기를 해칠 생각이 있는 경우도 심각한 응급 상황입니다. 여러분이나 사랑하는 사람이 이런 생각을 하면 911에 전화하세요.
- 도움을 요청하는 것은 약한 것이 아니라 강한 것입니다.
- 먼저 산부인과(OB/GYN), 조산사 또는 기타 의료 제공자와 상의하십시오. 그들은 여러분의 감정을 관리할 수 있는 정신 건강 전문가들과 연결해 줄 수 있습니다.
- 도움을 받을 수 있는 다른 방법은 아래 리소스를 참조하십시오.



Department of Health

출산 전후의 우울증과 불안감에 대한 자세한 정보를 원하시면, www.health.ny.gov/pmad 를 방문하시거나 NYS Growing Up Healthy Hotline 1-800-522-5006으로 전화 주십시오.