

浙江省杭州市睿麟精神卫生中心

爱丁堡产后抑郁量表(EPDS-10)

姓名： 测试二号

性别： 男

年龄： 21

身份证号： 520281200308225730

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-10 12:58:14

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	36	36	重度†	-

正常 轻度 中度 重度

测评结论：

存在产后抑郁症，请结合临床。

抑郁常表现为持续明显情绪低落，丧失愉快体验，对任何事情都无法产生兴趣，不能感受到快乐。经常的产生对自己的不满意感，觉得自己一无是处，也为过去的事情而后悔内疚自责，甚至产生强烈的罪恶感，还可能产生自杀观念，甚至出现自杀行为；睡眠差，常难以入睡，并早醒不能再入睡；食欲低下，身体有疲劳感，大脑思考问题迟缓艰难等表现。

医疗建议：

您的心境极其低落，并且有很多的抑郁症状。目前您难以照顾好自己及婴儿，产后抑郁往往是一个家庭的议题，请寻求家庭成员的帮助，并建议您前往医院精神卫生科或临床心理科或心理咨询中心做进一步的评估，明确诊断，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：（1）药物治疗；（2）心理治疗；（3）重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。目前临床上已经验证过的针对产后抑郁的有效且安全的心理治疗方法包括人际关系治疗、认知行为治疗、心理动力学治疗、团体支持等治疗形式，通常是3-5个月的心理治疗能够有效缓解产后抑郁。请您根据医生建议，选择适合自身病情的综合治疗方案，并定期复诊，积极和坚持的治疗态度，将有助于加速疾病的康复。

日常建议：

（1）允许自己的脆弱。刚经历生产的您，往往会经历一段情绪不稳定的时期，这与内分泌变化、遗传因素及个性、生活因素均有一定的关系，这些都是常见的产后状态，试着允许自己的脆弱，可以试着觉察情绪的变化，找亲近的人倾诉一下最近的想法，或是尝试一些自己喜爱的活动调节心情都是不错的选择。

（2）给自己一定的适应时间。初为人母的你经历角色的转变，面临着诸多新的生活问题，这些都需要一定的时间来慢慢适应，在面对生活中的问题时，无需对自己苛求，没有人是天生的母亲，每一位母亲都要经历一个学习与成长的过程，可以怀抱着谦虚与温和的心态，试着和自己的孩子一起成长。

（3）学会自我关怀。母亲是您生活中的一个重要的角色，但不要忘记自己生活中的其他角色，试着加强自己与他人的人际链接，无论是父母，伴侣，朋友，都是您重要的支持，学会在这些人际关系中得到相互的关怀；给自己留出时间，培养丰富自己的爱好，在养育宝宝的同时不要忘记照顾自己。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准