

產後抑鬱症之謎

一位母親對我說，她誕下第一個孩子時，丈夫全神關注著孩子，完全不理會她的感受。當時她覺得很鬱結，情緒無法平定下來，家人都說她壓力太大，需要休息，結果誰也不敢招惹她，讓她覺得更是孤單。

這位女士的大孩子已經十歲，當年產後的感受，讓她至今還是耿耿於懷。

又有一位女士投訴，孩子出生時，奶奶發號司令，所有人都要聽從她的擺佈，丈夫也只聽母親的，妻子完全不能扮演自己當小母親的角色，天天無助地哭泣。

孩子已是成人，但是妻子的恨意不減當年。

也有一位妻子告訴我，她的丈夫酗酒，在孩子剛生下來的時候，丈夫酒後推了她一把。她說：「我還記得當時他的兩眼睜睜，佈滿紅絲，那樣子讓我永遠恐懼。」

她的孩子也有七歲，自孩子出生以後，她就再也不肯與丈夫親近。

這些都是一些產後抑鬱症的例子，當時沒有處理，它的後遺症始終存在。

何謂產後抑鬱症？醫學上的解釋，都是歸咎於母親體內荷爾蒙發生劇烈變化，導致精神不安，情緒低落，緊張，疑慮，恐懼等等。嚴重時甚至感到絕望，傷害孩子，及自殺傾向。

一個嬰兒的來臨，應該是天大的好事，為什麼有些母親卻是完全提不起勁，甚至做出傻事來？這只是個人問題，還是與別人有關？

我們都知道，產後的母親特別敏感，特別需要親人的關懷。有趣的是，如果小母親情緒高漲，大部分人都只會給她加上一個產後抑鬱的標籤，很少人留意丈夫所扮演的角色，以及其他人為的因素。

我自己從臨床實例的觀察，很少見到無端端抑鬱起來的人，一個人心中的喜樂，總是與身邊的人與物有關，除非你是反社會的 sociopath，對別人的反應完全無動於衷。但人是需要人的動物，與你最親密的莫如自己的伴侶，你的喜怒哀樂，怎能不涉及你的另一半？

問題是，如果你問這些母親她們為什麼抑鬱，她們一時間都說不出因由，心理治療的道理，就是抽絲剝繭，一步步進入問題核心，因為一個人的真正感受，往往都埋藏在心底一個難以接近的角落，連自己都不一定意識清楚。問題是，沒有意識並不等於這些情緒不存在，它們只是以不同的形式出現罷了，抑鬱症就是它們的一個化身。

前面所提到的第一位母親，就是因為孩子出了問題，逼著父母不得不探索彼此的分歧。開始時大家都只談孩子，好不容易才進入夫妻問題，由開始時客客氣氣，到慢慢透露隱藏多年的切身之痛，需要一個過程。說了很多無關痛癢的話，才好像不經意地透露當年產後的一段心結。事過多年，她的傷痛不減。她說：「說起來很覺慚愧，怎麼好像跟自己的兒子爭寵？」

但是與兒子或女兒爭寵，其實是很正常的心態，Freud 的 Oedipus complex, 說的就是這一回事。父母子女的情意結，是個複雜的理論，不由得你不信。

有位記者想報導男士產假的討論，問我說：「如果父親也有產假，對嬰兒究竟有什麼作用？」我卻反問：「為什麼不問，對新母親有什麼作用？」

產後的妻子，比誰都需要丈夫的關注。

沒有開心的媽媽，就不會有感覺安全的孩子。只顧孩子不顧妻子的男人，又哪可能會有開心的妻子？

偏偏大部分人忽略了這個簡單的道理，在擁著新生命的歡欣之餘，卻忘了小母親看在一旁的百感交集。

這些只是一些簡單的例子，其實很常見，很多妻子在產後期間，都承認會有各種微妙的內在衝擊。尤其是如果夫妻間本來就存有芥蒂，新嬰兒的來臨，就會更加容易觸動埋藏在心底的一池濁水。孩子的誕生，可以為父母帶來「危」，只感受到因為照顧一個新生命而心力俱疲，夫妻愈加遙遠。也可以為父母帶來「機」，因為孩子是父母最好的老師，夫妻會因為孩子的需要，而學習互相支持和配合，父母此時要建立的是一個三人的體制，少了一個都不成。

沒有好好處理的產後情懷，多年後都會繼續為夫妻關係帶來問題，甚至影響孩子的心理發展。嬰兒最能感應父母之間的暗湧，有焦慮的母親，就有缺乏安全感的孩子。近代發展的 infant psychiatry 嬰兒精神科，其中一個環節就是從母親的心態了解嬰兒行為，因為嬰兒行為大部分都是反映身邊重要人物的情緒，有時甚至長大了也如此。

我們就是因為這些大孩子所產生的問題，讓我們一步步地探索到父母的關係，又無可避免地回到母親的產後抑鬱。問起很多母親，都有產後的一段故事，讓她們鬱鬱寡歡。有時是埋怨公婆不公道，妯娌搬弄是非，有時是家中發生事故，打碎他們的安寧。但是歸根究柢，大都是怪責丈夫沒有站在自己的一方，不能保護自己。產後可以是一段多事之秋的日子，對一般正常家庭，都是一個敏感期。

如果丈夫有不良習慣，酗酒，賭博等其他問題，產後夫婦的爭吵就會更為劇烈化。小母親的抑鬱就更加無可避免。

如果妻子被認定有精神病，再加上產後抑鬱，那就更容易讓人把一切問題都推在她身上，完全把她當瘋子看待。我見過一個產後的精神病人，丈夫在人前不停用言語奚落她，讓她更是精神恍惚，無所適從，私底下就更難想像他們怎樣共處。後來怕她傷害孩子，婆婆就理直氣壯地把孫兒搶走了。一個母親長期處於如此無助的景況，想不發瘋也很難。

當然，其他種種事故，經濟壓力，親人離逝，都會嚴重地影響個人心態。貧賤夫妻百事哀，生活在逆境中的夫婦，他們唯一自救，就是學習彼此互相依賴與扶持。

產後抑鬱絕少是個人問題，我們要求社會對她們負責，提供各項支援，以防這些小母親出事，卻很少把重點放在家庭系統，啟動家庭的資源，這只是治標不治本。人是離

不開自己家庭網絡的，沒有健康的家庭生活，也很難有個人的精神健康。這並非怪罪家人，而是企圖打通家庭的經脈，如果父親是母親的心結，他也可能變成母親的良藥！