

桃園市政府衛生局新聞稿

發稿單位	心理健康科	發稿日期	112年9月5日
產後防鬱愛注意 桃衛局推篩檢免費抽禮券			

桃園市政府衛生局於112年5月10日啟動「產後憂鬱心理諮商計畫」，為鼓勵產後婦女積極參與憂鬱傾向評估並能適時尋求專業協助，特別辦理「防鬱溫度計，產後愛注意」禮券抽獎活動，凡設籍桃園市產後6個月內婦女，於112年10月31日前完成產後憂鬱傾向評估（<https://reurl.cc/qLye9g>），即可參加抽獎，總獎金高達20萬元，預計抽出26名幸運媽媽，其中最高獎項可獲5萬元禮券，詳情請見桃園市政府衛生局臉書Facebook公告。

衛生局指出，女性在懷孕期間及生產後的心理健康問題易被忽視，根據衛生福利部國民健康署資料，產後憂鬱症盛行率約有1成，通常出現於產後6週內，症狀會持續數週至數個月。產後婦女們除了經歷生產過程的痛苦外，可能因為角色變換、生活壓力及內分泌改變，而在產後3至4天出現情緒低落或心情不穩定的現象，通常屬於暫時性症狀，若症狀持續超過2星期，憂鬱、情緒低落、脾氣暴躁、疲憊、失眠；常有罪惡感或無價值感；飲食障礙、容易流淚、無法專心、對週遭生活及喜歡的事物失去興趣或常覺得無法應付生活；覺得自己無法照顧好嬰兒等情形；嚴重者甚至有自殺的想法，建議即時尋求專業人員協助。

衛生局表示，「產後憂鬱心理諮商計畫」提供產後憂鬱傾向評估、心理諮商及中醫診療服務，希冀幫助產後婦女多關心覺察自我心情變化，在忙於照顧孩子的同時，也要記得照顧自己，適時向親友傾訴或尋求專業人員協助一齊對抗產後憂鬱症。凡本人或配偶設籍本市之6個月內產後婦女，歡迎線上預約產後憂鬱心理諮商計畫服務（<https://reurl.cc/0vdy7v>），或直接撥打「桃園市社區心理衛生中心」專線03-3325880，由專人為您服務；如另有電話協談需求，可撥打衛生福利部免費安心專線1925（依舊愛我），幫助您解決心理上的困擾。

新聞資料詢問：陳純燕科長

聯絡電話：3340935轉3000

新聞媒體聯絡人：余依靜副局長

聯絡電話：3340935轉2283