

This isn't what I expected

ภาวะ
ซึมเศร้า
หลังคลอด

รู้ก่อน • รักษา • กลับมาเป็นตัวเอง

ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด รู้ก่อน รักษา ก
W0500 ๙98.5๓ 2566 ๙.1



Barcode *10054723*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ทำความเข้าใจและรับมือภาวะซึมเศร้าหลังคลอด
คู่มือที่คุณแม่ ครอบครัว และคนรอบข้างควรอ่าน

Karen R. Kleiman และ Valerie Davis Raskin เขียน
อรตา ลีลาบุษ แปล

สารบัญ

บทนำ 14

- 1 -

“ฉันไม่เป็นตัวของตัวเองเลยตั้งแต่ลูกเกิด”

การรับรู้ถึงโรคซึมเศร้าหลังคลอด 20

- 2 -

“ฉันกำลังทำให้ตัวเองเป็นบ้า”

ทำลายรูปแบบความคิดเชิงลบ 60

- 3 -

“ฉันแค่อยากให้มีคนหายไป”

ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกเป็นสิ่งแรก
และยอมรับโรคซึมเศร้าหลังคลอด 82

- 4 -

“ฉันกำลังแตกสลาย”

เทคนิคการรับมือกับปัญหา 106

- 5 -

“ฉันเหนื่อย อ้วน น่าเกลียด
และยังคงใส่ชุดนอนอยู่ในตอนเที่ยง”

หาเวลาเพื่อดูแลตัวเอง 132

- 6 -

“มีอะไรที่กินแล้วหายเลยไหม”

การใช้ยากับโรคซึมเศร้าหลังคลอด 160

- 7 -

“แล้วฉันต้องทำยังไงต่อ”

ทำอย่างไรให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากนักบำบัดมืออาชีพ 210

- 8 -

“ไม่มีใครเข้าใจฉัน”

การได้รับความช่วยเหลือที่คุณต้องการ 248

- 9 -

“เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตแต่งงานของฉัน”

การช่วยให้สามีของคุณช่วยเหลือคุณ 266

- 10 -

“ภรรยาของผมจะเป็นเหมือนเดิมหรือเปล่า”

เมื่อภรรยาของคุณเป็นโรคซึมเศร้าหลังคลอด 286

- 11 -

“นี่ควรจะเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดในชีวิตฉัน”

จินตนาการและความคาดหวังของการเป็นแม่ 316

- 12 -

“เกิดอะไรขึ้นกับคนที่ฉันเคยเป็น”

การสำรวจความสูญเสียและการเรียกการเห็นคุณค่าในตัวเอง
ของคุณกลับคืนมา 340

- 13 -

“ฉันจะเป็นเหมือนแม่ของฉันไหม”

การแก้ไขปัญหาระหว่างรุ่น 366

- 14 -

“ฉันเริ่มรู้สึกเป็นตัวเองอีกครั้ง”

เมื่อคุณเริ่มฟื้นตัว 390

หนังสือแนะนำ 411

แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอด 413

เกี่ยวกับผู้เขียน 415