

你推开的，是一扇什么样的门

当伴侣产后抑郁，父亲在哪里？

王利杰



时间去哪了？



工作的重量，
回家的沉默



我也需要支持吗？



心力透支



她还好吗？



我该怎么帮她？



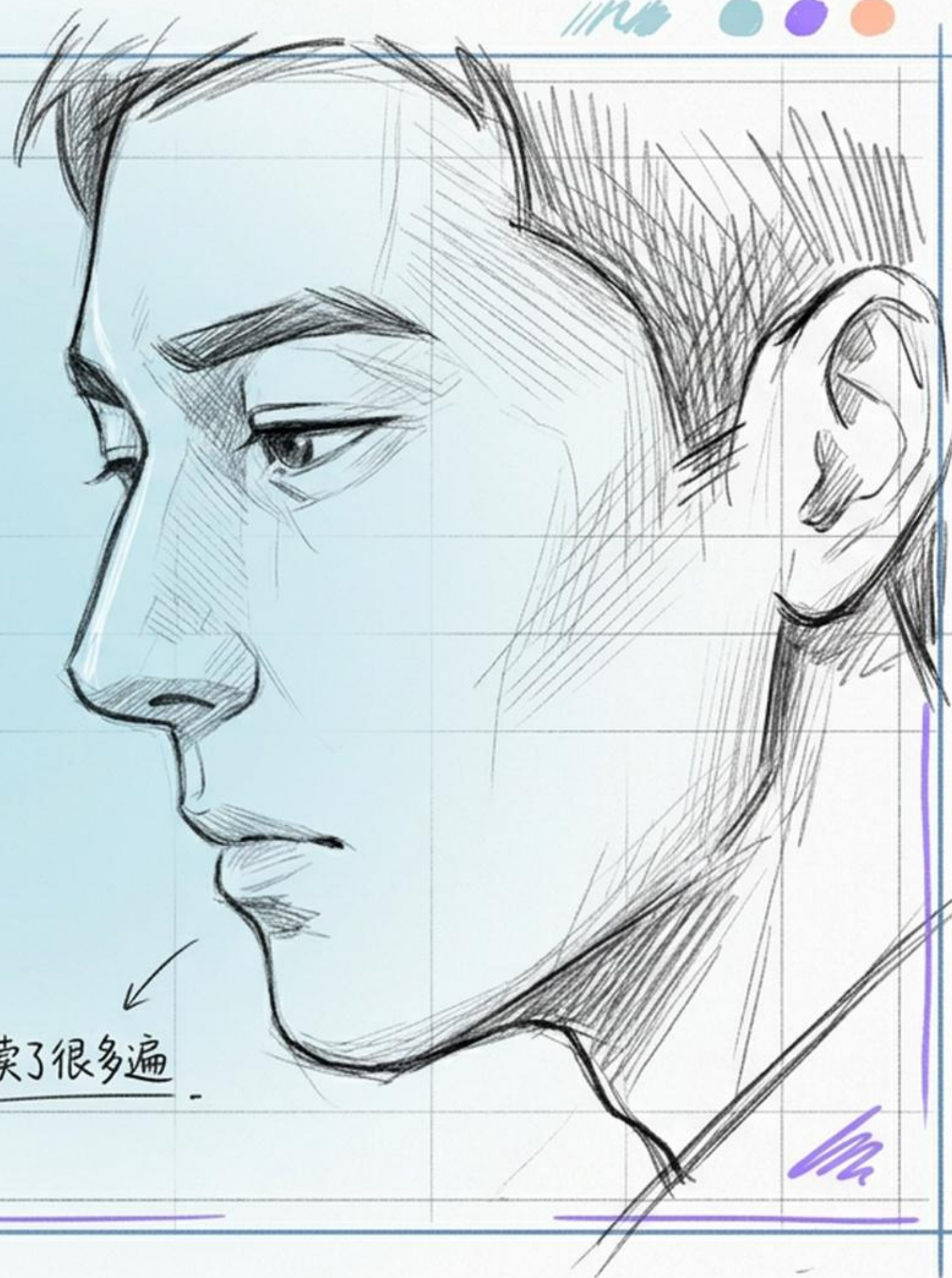
想起了父亲



eee



他读了很多遍



那个不是病人的人



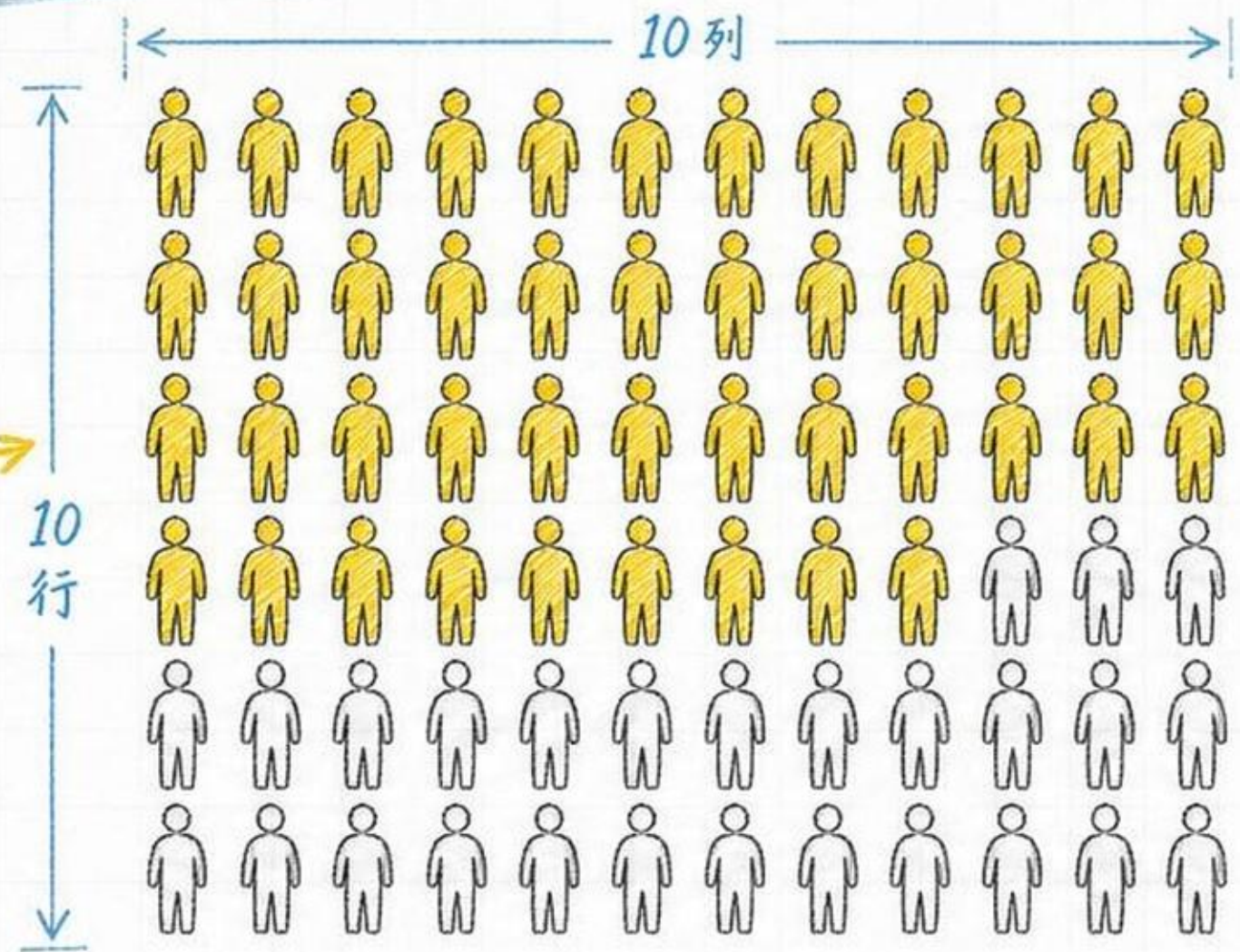
无法言说的窒息

当妈妈抑郁时，爸爸怎么了？

关注父亲
心理健康
守护全家幸福

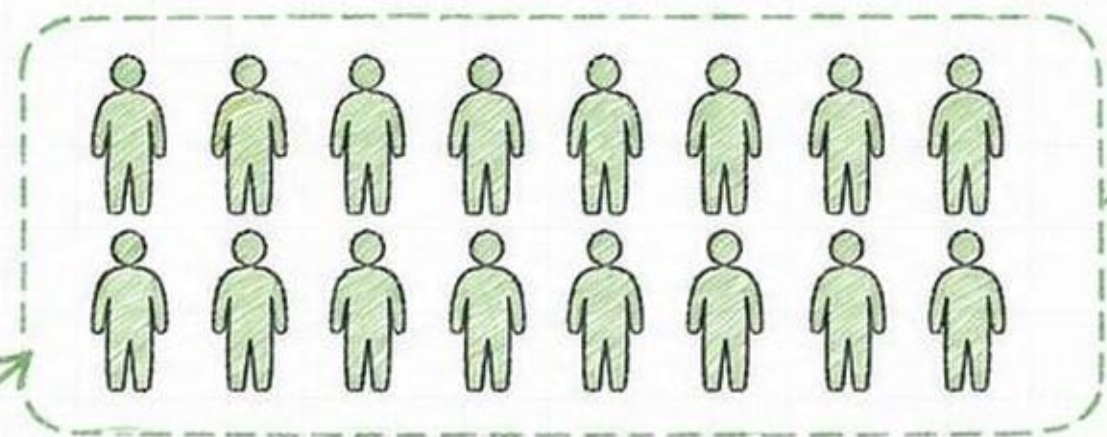
50%

伴侣出现抑郁
症状的概率



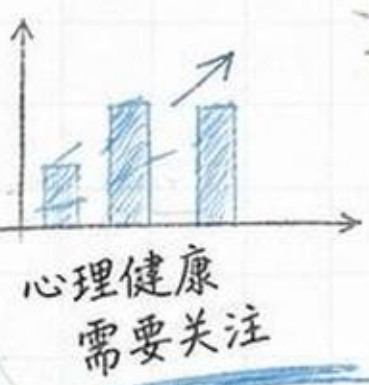
解读

在伴侣经历产后抑郁时，
约有一半的伴侣会出现
抑郁症状。



无产后抑郁的父亲
平均概率

这部分人是：
在伴侣没有产后抑郁时，
父亲出现抑郁症状的比例



数据来源：2021年多国荟萃分析



结构性的盲区

母爱
与新生
♡

看不见 ≠ 不重要

- ☑ 情感支持
- ☑ 经济压力
- ☑ 身份转变
- ☑ 孤独与疲惫
-

2800

110°

R2800

支持者

坚强

需求排在最后

全家重心
妈妈与宝宝

被忽略的
他





第一层：你就在风暴中心



压力梯度
 ΔP
1024

980

风暴等级：极高
中心气压：955 hPa
风速半径：>200 km
影响范围：全面包围

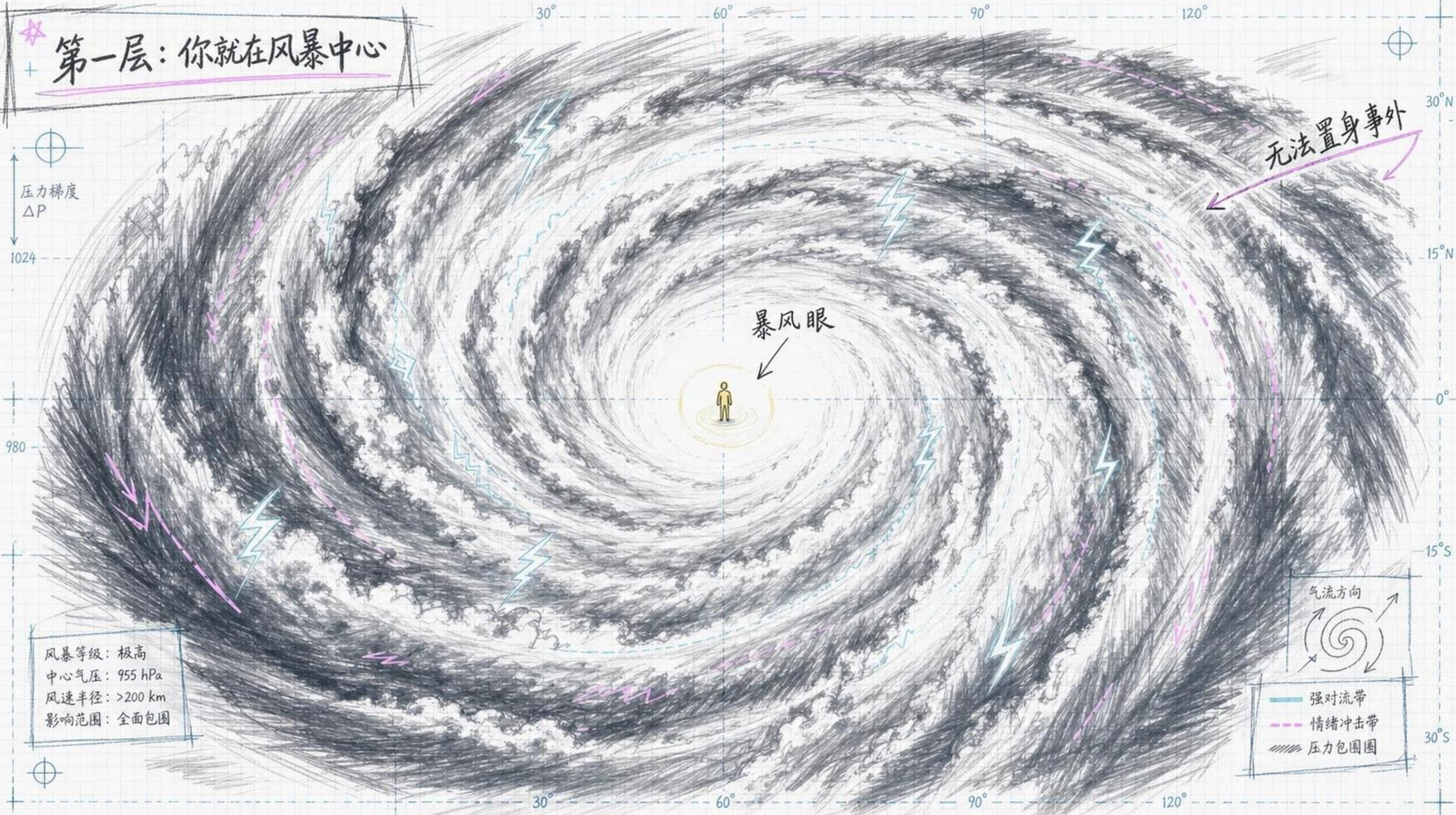


暴风眼

无法置身事外



- 强对流带
- 情绪冲击带
- 压力包围圈



镜像神经元(发送端)

镜像神经元(接收端)

自动模拟

痛苦
信号
发出

信号
接收
共鸣

突触传递

突触传递

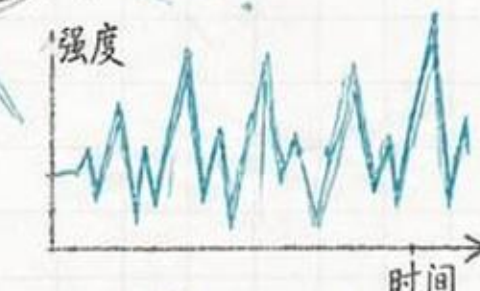
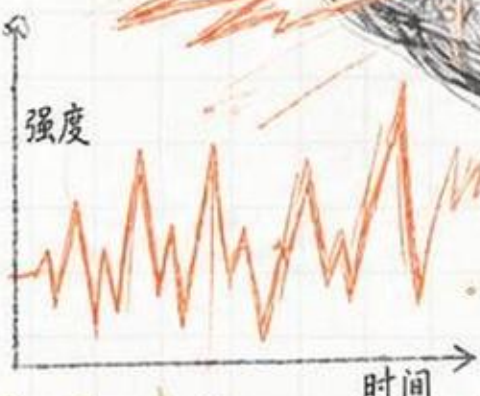
突触传递

突触传递

突触传递

突触传递

突触传递



情绪痛苦
身体疼痛
看到他人痛苦

不由自主
共情反应
身心同步

☆ 这不是矫情——这是神经系统出厂自带的功能 ☆

HPA轴应激反应



系统过载
持续高压状态!

⚠ 长期激活 → 系统崩溃

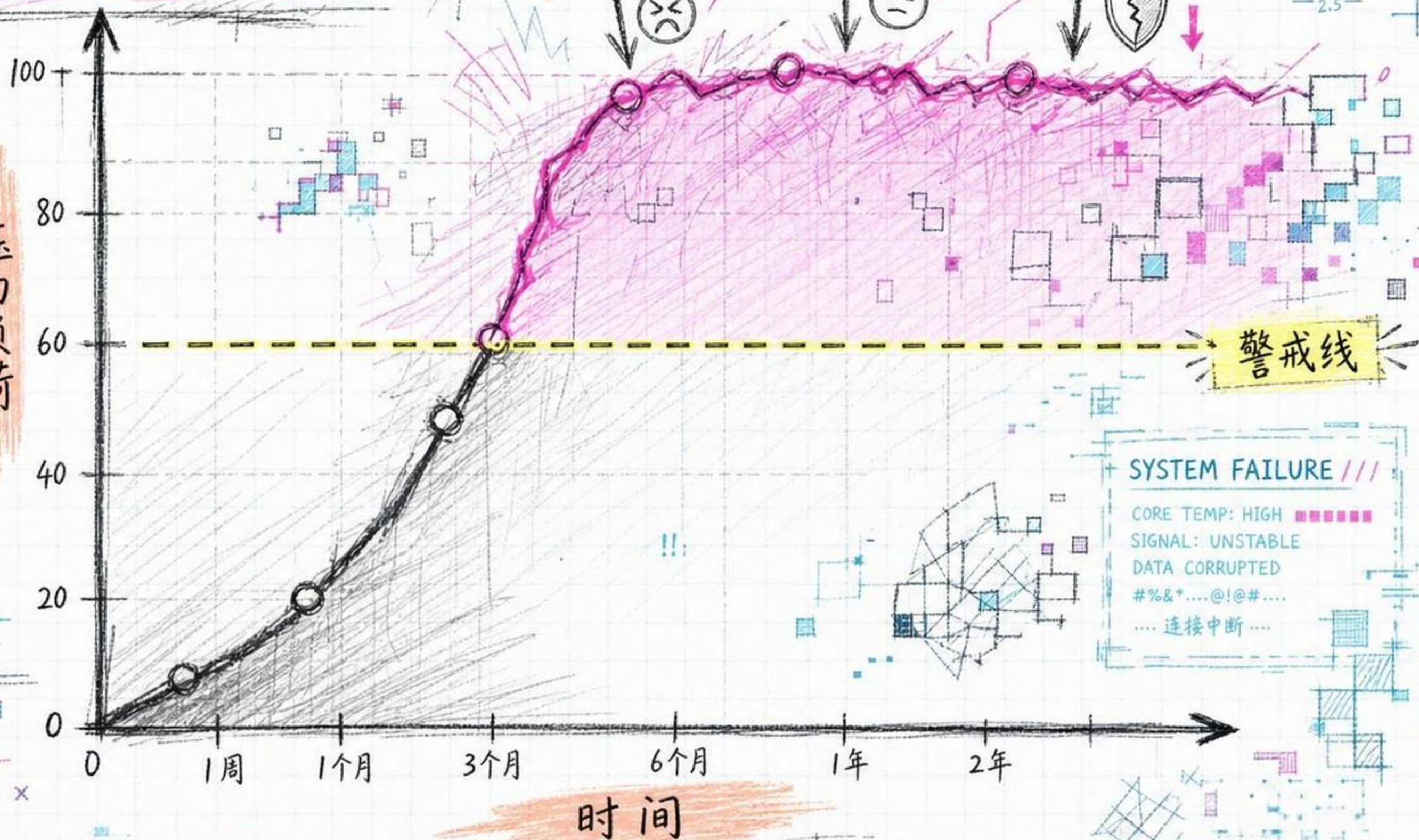
SYS_ERR_404
HPA_AXIS_OVERLOAD
BUFFER_OVERFLOW...
>> ERROR_CODE: 0x7A3F
>> SIGNAL_LOST
>> REBOOT_FAIL

诊断日志

- ⊗ 皮质醇水平异常升高
- ⊗ 负反馈机制失效
- ⊗ 神经系统持续紧张
- ⊗ 身心资源耗竭

严重警告

压力负荷



男性解决问题模式

查资料

怎么办?

- ☒ 病因?
- ☒ 症状?
- ☒ 治疗?
- ☒ 周期?
- ☒ 复发率?

产后抑郁 症状 治疗 方法

全部 图片 视频 学术 资讯 问答 更多

产后抑郁症 (PPD): 症状、原因与治疗

医学百科 · 2024-05-12

产后抑郁症是一种常见的心理障碍,发生在分娩后...

PPD 治疗方案: 药物 + 心理干预

临床指南 · 2023-11-03

综合治疗效果更佳,建议尽早干预...

如何帮助伴侣走出产后抑郁

心理学观察 · 2024-02-18

支持、陪伴、理解是关键...

关键点:

- ✓ 早发现
- ✓ 早干预
- ✓ 系统支持
- ✓ 长期陪伴

信息太多!

要做计划!

日程安排

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
6:00	起床/准备	起床/准备	起床/准备	起床/准备	起床/准备	起床/准备	起床/准备
7:00	早饭/营养	早饭/营养	早饭/营养	早饭/营养	早饭/营养	早饭/营养	早饭/营养
8:00	陪伴/聊天	情绪观察	陪伴/聊天	情绪观察	陪伴/聊天	情绪观察	情绪观察
9:00	查资料	心理咨询	学习课程	查资料	查资料	心理咨询	家务分担
10:00	家务整理	医院预约	婴儿护理	家务整理	心理咨询	心理咨询	亲子时间
11:00	散步/晒太阳	记录情绪	陪伴休息	散步	记录情绪	记录情绪	家庭时间
12:00	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐
13:00	伴侣休息	自我学习	伴侣休息	自我学习	伴侣休息	自我休息	外出活动
14:00	资料整理	营养学习	咨询预约	资料整理	营养学习	营养学习	家庭活动
15:00	心理课程	放松练习	心理课程	放松练习	心理课程	放松练习	亲友交流
16:00	家务/采购	婴儿护理	家务/采购	婴儿护理	家务/采购	家务/采购	自由时间
17:00	运动/锻炼	准备晚餐	运动/锻炼	准备晚餐	运动/锻炼	运动/锻炼	家庭晚餐
18:00	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐
19:00	陪伴聊天	亲子互动	陪伴聊天	亲子互动	陪伴聊天	陪伴聊天	电影时间
20:00	阅读/学习	记录情绪	阅读/学习	记录情绪	阅读/学习	阅读/学习	放松时间
21:00	放松/冥想	伴侣休息	放松/冥想	伴侣休息	放松/冥想	放松/冥想	早点休息
22:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

目标:

- ✓ 稳定情绪
- ✓ 恢复状态
- ✓ 重建信心
- ✓ 家庭和谐



不能遗漏!
每一项都
很重要!

待办清单

- ✓ 了解产后抑郁的症状表现
- ✓ 阅读PPD相关书籍(2本)
- ✓ 观看专家讲座(3个)
- ✓ 预约心理咨询(本周三)
- ✓ 了解药物治疗方案
- ✓ 陪伴散步(每天至少1次)

- ✓ 记录伴侣情绪(日记录)
- ✓ 学习沟通技巧(课程)
- ✓ 制定营养食谱(每周)
- ✓ 准备营养餐(每天)
- ✓ 分担家务(清单执行)
- ✓ 安排伴侣休息时间(每天)

- ✓ 学习婴儿睡眠知识
- ✓ 夜间照顾宝宝(排班表)
- ✓ 建立支持系统(联系家人)
- ✓ 加入支持团体(线上)
- ✓ 制定应急预案(情绪低落)
- ✓ 定期复盘计划(每周日)

- ✓ 提醒服药(如有处方)

- ✓ 记录睡眠情况

安排户外活动(每周)

准备放松工具(音乐/冥想)

关注伴侣兴趣点

庆祝小进步(每一次)

今日重点:

- ① 心理咨询(下午)
- ② 营养食谱调整
- ③ 陪伴时间(晚上)

执行! 执行! 执行!

产后抑郁, 不是你能修好的东西。

尝试过
所有方法

推不动

卡死的
系统

分析记录

- ☐ 沟通
- ☐ 陪伴
- ☐ 鼓励
- ☐ 运动
- ☐ 规律作息
-

均无效

无能之痛

锈蚀严重
咬死
无法转动

结论：
无法修复

你用尽全力，什么都没有改变



撕裂

愤怒

愧疚

情绪爆发
攻击·控制·对抗

自责·内疚
我不够好

两种防御反应

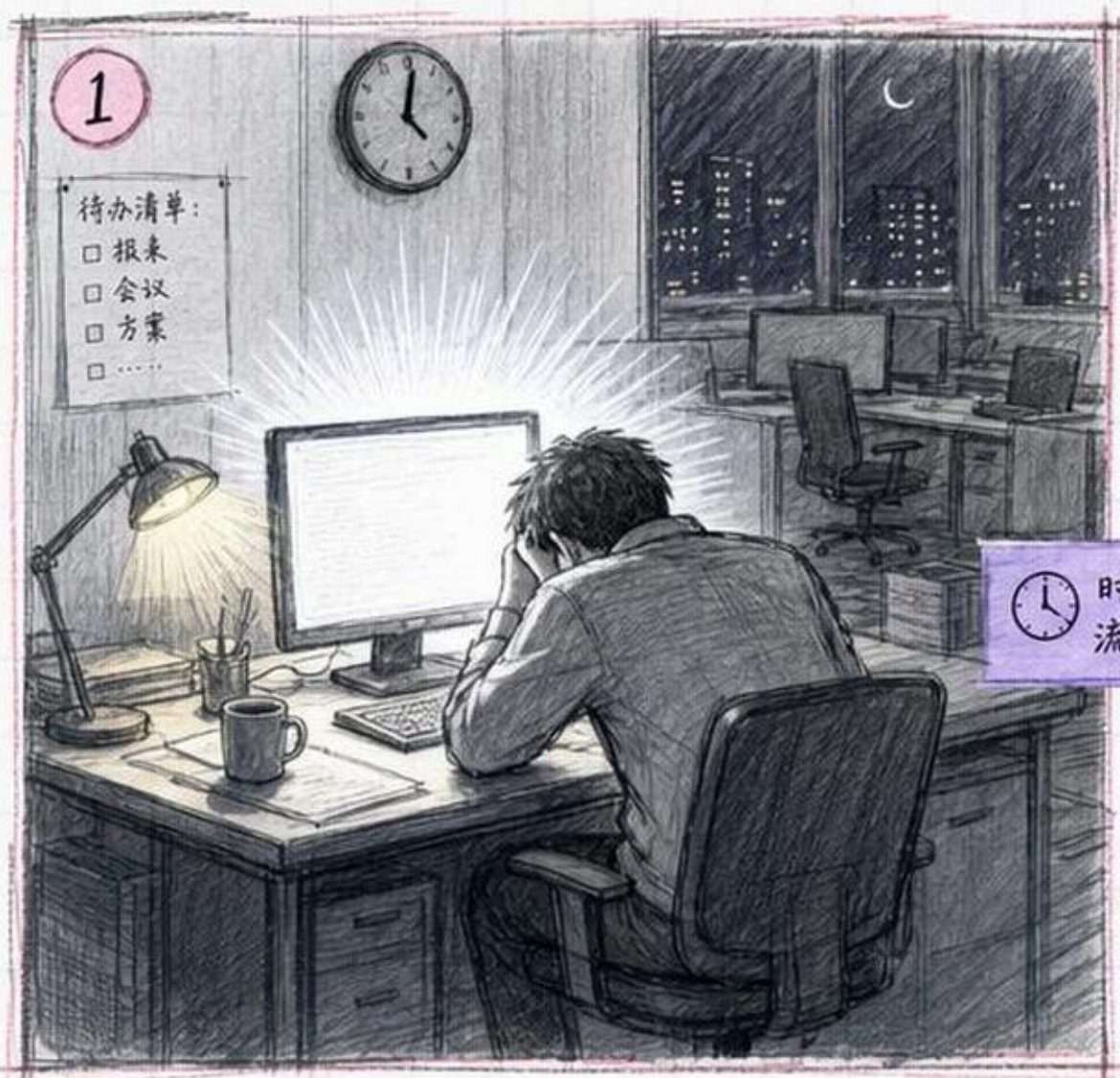
沉重·压抑
回避·自我惩罚



神经系统的
自动保护

逃避模式

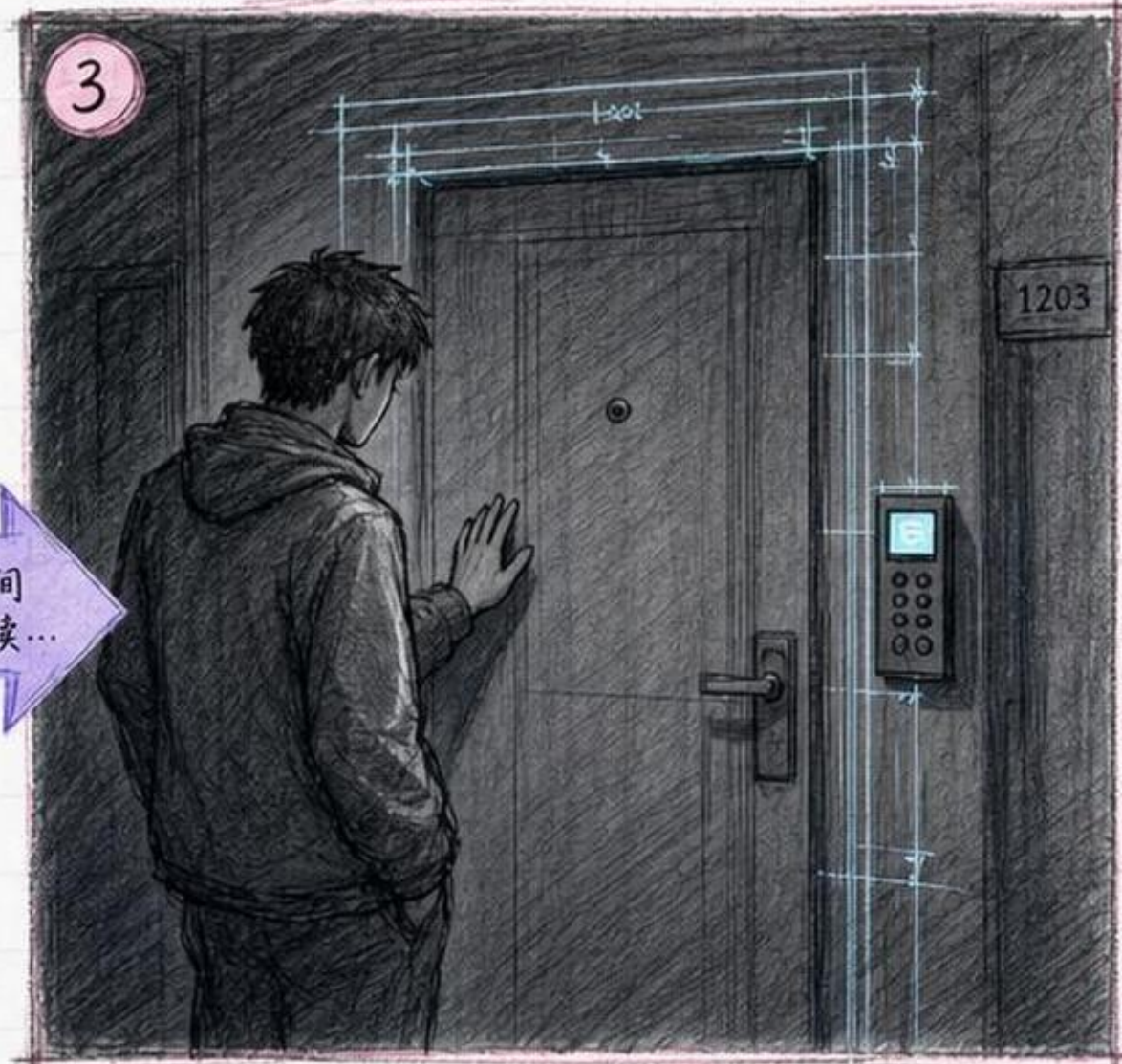
情绪太多，
我先躲一躲。



时间
流动...



时间
继续...



深夜加班

车里独坐

门口迟疑

忙起来，
就感觉不到了。

待在这里，
最安全。

短暂的躲开，是为了不被淹没。你可以慢慢来，但别忘了回到自己身边。

逃避不是懦弱

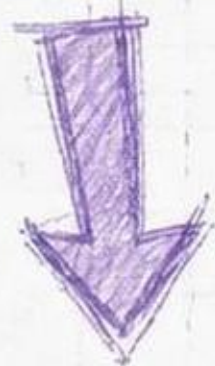
- ✓ 降低压力
- ✓ 避免崩溃
- ✓ 争取时间

——但不是解决方案。

向下的螺旋



越用力挣扎，
越被困住。



爱在这里，
却被情绪挡住了路。



还是不要说了，
省得更糟。

愤怒

负担

退缩

抛弃

我是不是
太麻烦了？

算了，
我不重要。

不是因为不爱，而是不知道怎么表达在意

情绪回路



过载的神经系统

没人问我

你到底要什么

不想让我好过

我不想麻烦别人

~~理解~~

断裂中

断裂中

断裂中

断裂中

情绪容量

92%

未说出的话:

- 我其实被累
- 我需要被理解
- 我也想要依靠
- 你能不能在乎我一次
- 我怕再这样下去会崩溃
-

系统警报:

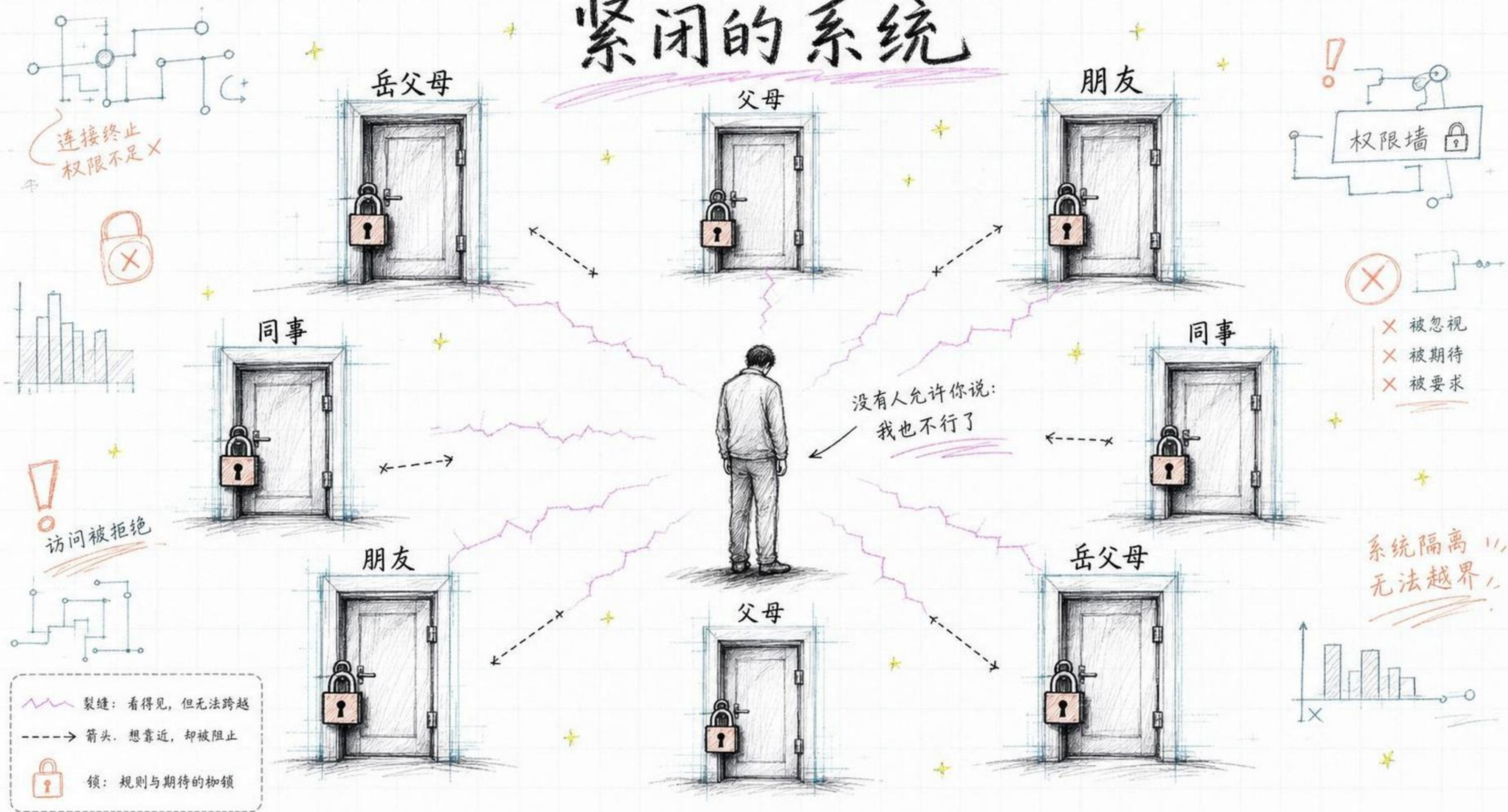
- ☒ 情绪积压过多
- ☒ 思维超载运行
- ☒ 表达通道受阻
- ☒ 自我保护启动

压抑值

★★★★☆

12%

紧闭的系统



被淹没的支持者

我该怎么
做才好...

10:32

怎么帮抑郁伴侣

全部

视频

问答

文章

图片

更多

给她空间

多陪陪她

做家务

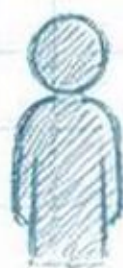
不要讲道理

带孩子

5个方法帮
助她好起来

这些话千万
别说!

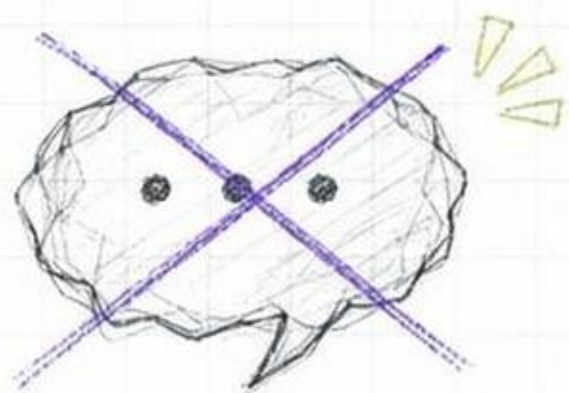
没有一条
在问你
还好吗



角色：支持者

职责：承担/理解/照顾他人

状态：隐藏/忍耐/不可说



痛苦无处安放

内部压力：持续累积

- ▶ 焦虑
- ▶ 委屈
- ▶ 疲惫
- ▶ 孤独

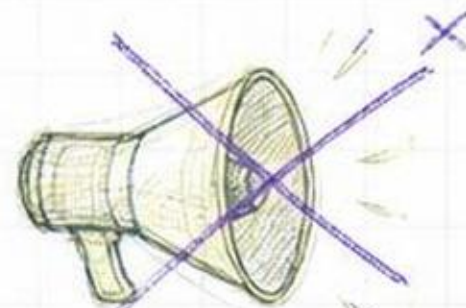


没有席位

- ☐ 坚强
 - ☐ 靠得住
 - ☐ 没事的
- “别给别人添麻烦”

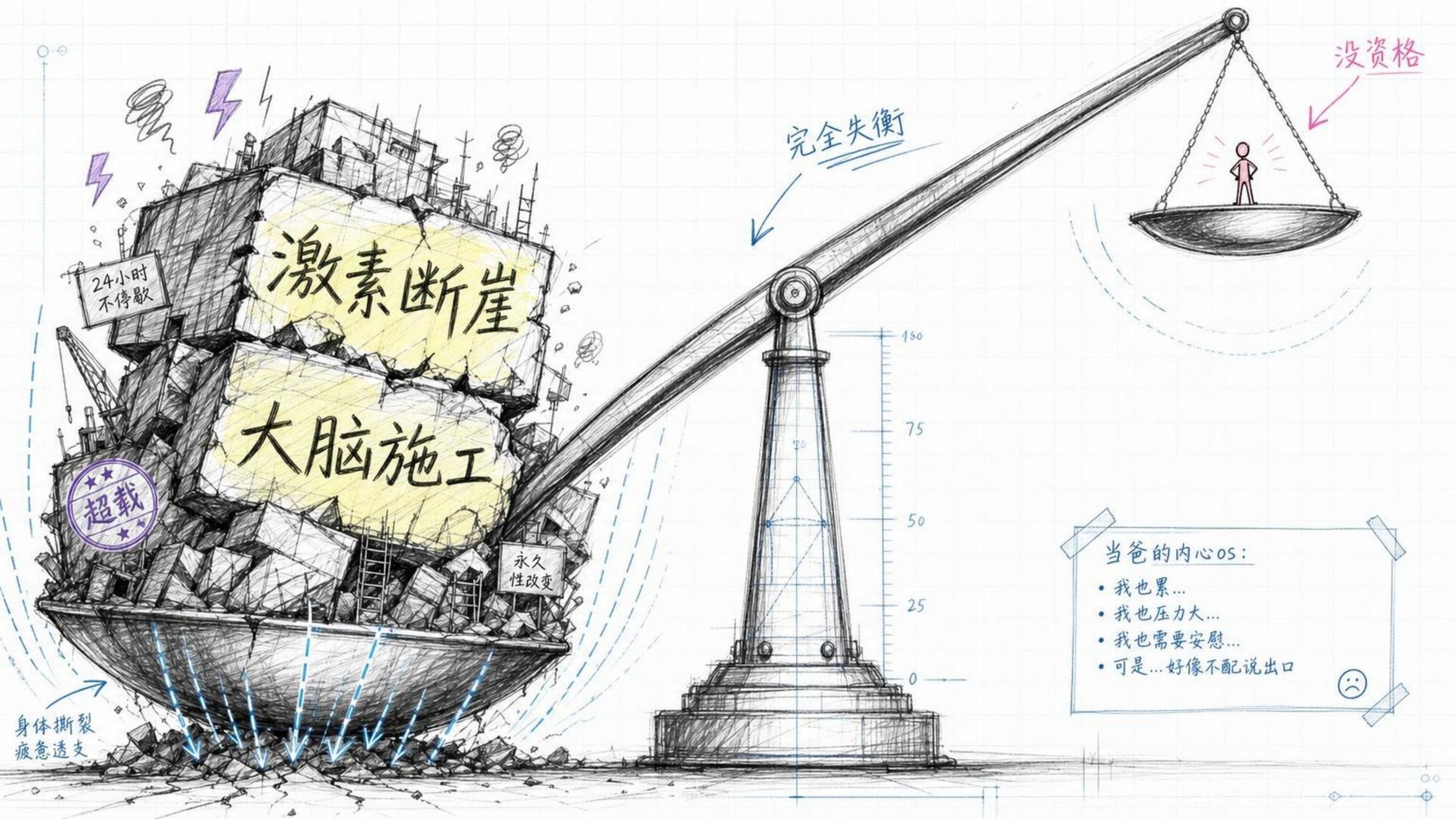


锁住情绪



声音被静音

你的痛苦没有名字，没有出口



激素断崖

大脑施工

完全失衡

没资格

24小时不停歇

超载

永久性改变

当爸的内心OS:

- 我也累...
- 我也压力大...
- 我也需要安慰...
- 可是...好像不配说出口



身体撕裂
疲惫透支

隐形的伤者

生命体征正常
但心在滴血。

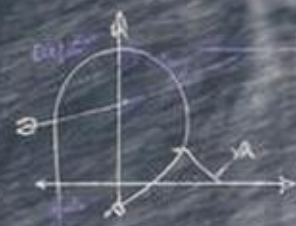
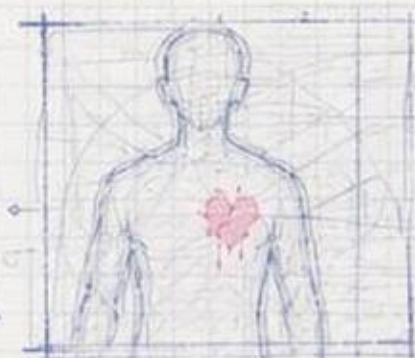
外表完好。
内在破碎。

明明在流血，却没有人看见

心口滴血。

无人察觉的痛，
才是最深的伤。

看不见 ≠ 不存在
理解，是另一种救援。



自我检视清单

- ☒ 情绪状态
- ☒ 压力来源
- ☐ 应对方式
- ☐ 成长空间

今日提醒

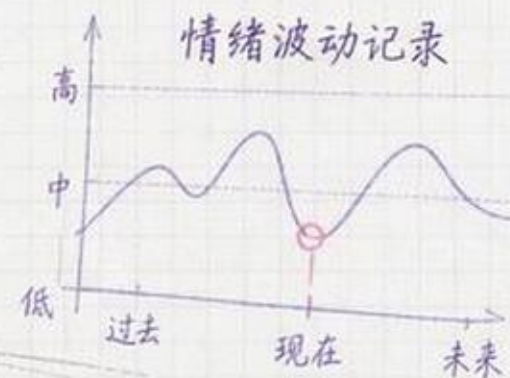
允许脆弱
接纳不完美

承认自己
也在受伤

精准的
自我评估

真正的勇气，
是看清自己。

情绪波动记录



氧气面罩使用步骤

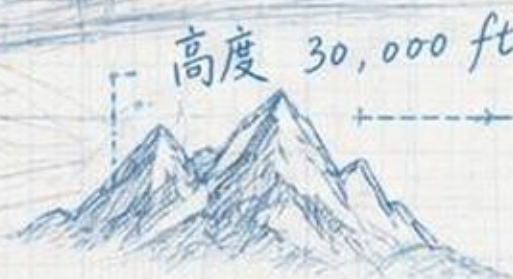


先给自己
戴上

先自救，再救人



你的氧气耗尽，两个人都会窒息



危险!

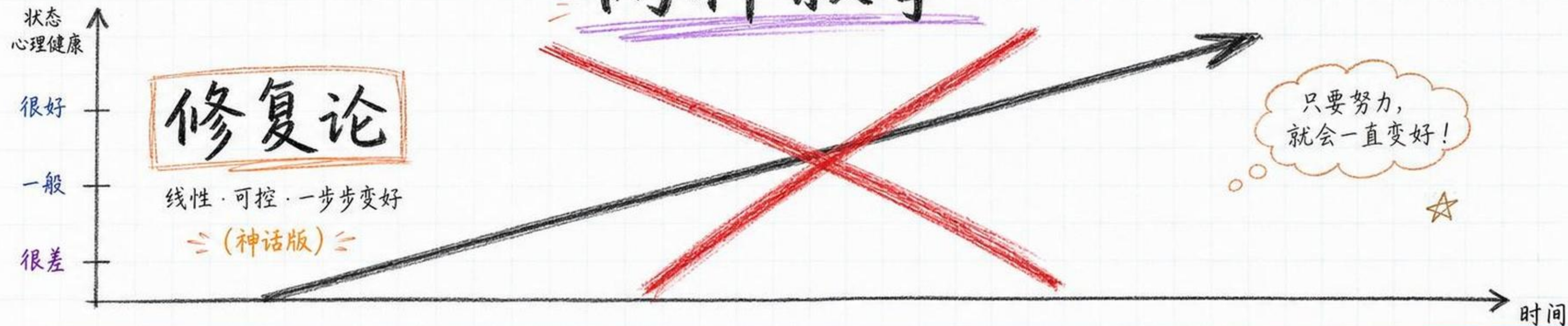
两种叙事

修复论

线性·可控·一步步变好

≡ (神话版) ≡

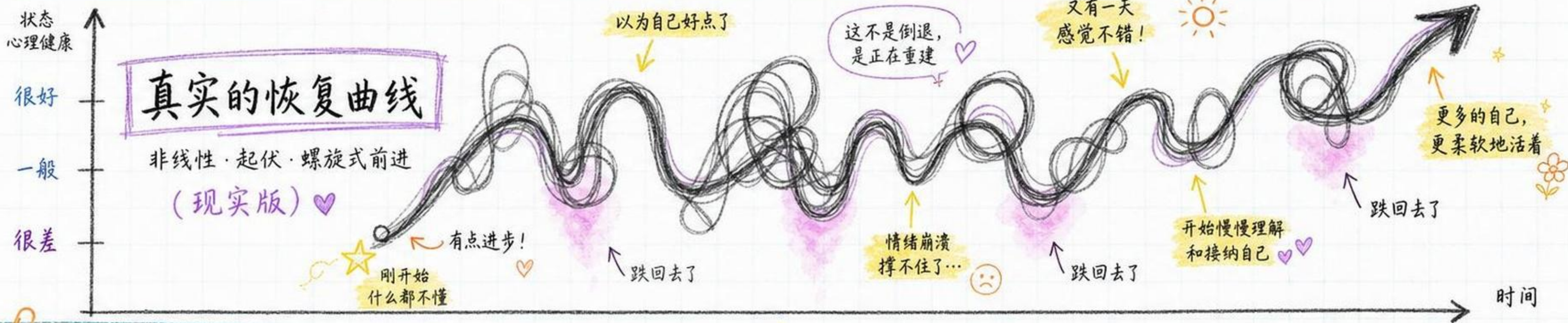
只要努力，
就会一直变好！



真实的恢复曲线

非线性·起伏·螺旋式前进

(现实版) ♥



温柔提醒：♥

- ✓ 恢复=波浪，不是直线
- ✓ 允许反复，是愈合的一部分
- ✓ 你已经在变好了，只是你还没看到

停止试图“修好”她

她不是一台坏掉的机器，而是一个正在努力恢复的妈妈。

风暴无常
你无法控制

浪高 8.2m
风速 27m/s
持续中...

稳定结构*

- 重量 = 稳定性
- 深入 = 可靠性
- 不动 = 信任感



重量
是你的底气

锚点
anchor point

↓ 向下扎根
不是为了对抗风暴
而是为了成为依靠

在场

深度 36m
安静
稳定 ✓

你不需要解决问题，你只需要不消失

支持者的牢笼

照顾他人 ☒
满足需求 ☒
随时待命 ☒
忽略自己 ☒

喘不过气
😞

责任

牵挂

内疚

必须坚强

能量
·
自我
·
空间

永远在
别人的清单里

你自己的出口

呼——
我值得被照顾

空间在打开，
你也在回到自己。❤️

专业咨询，
不丢人。

- ☒ 设定边界
- ☒ 寻求支持
- ☒ 照顾自己
- ☒ 持续充电

建立你自己的支持系统

第四件事：降低对“正常”的预期

1



社交媒体里的完美生活

2



撕开

3



真实

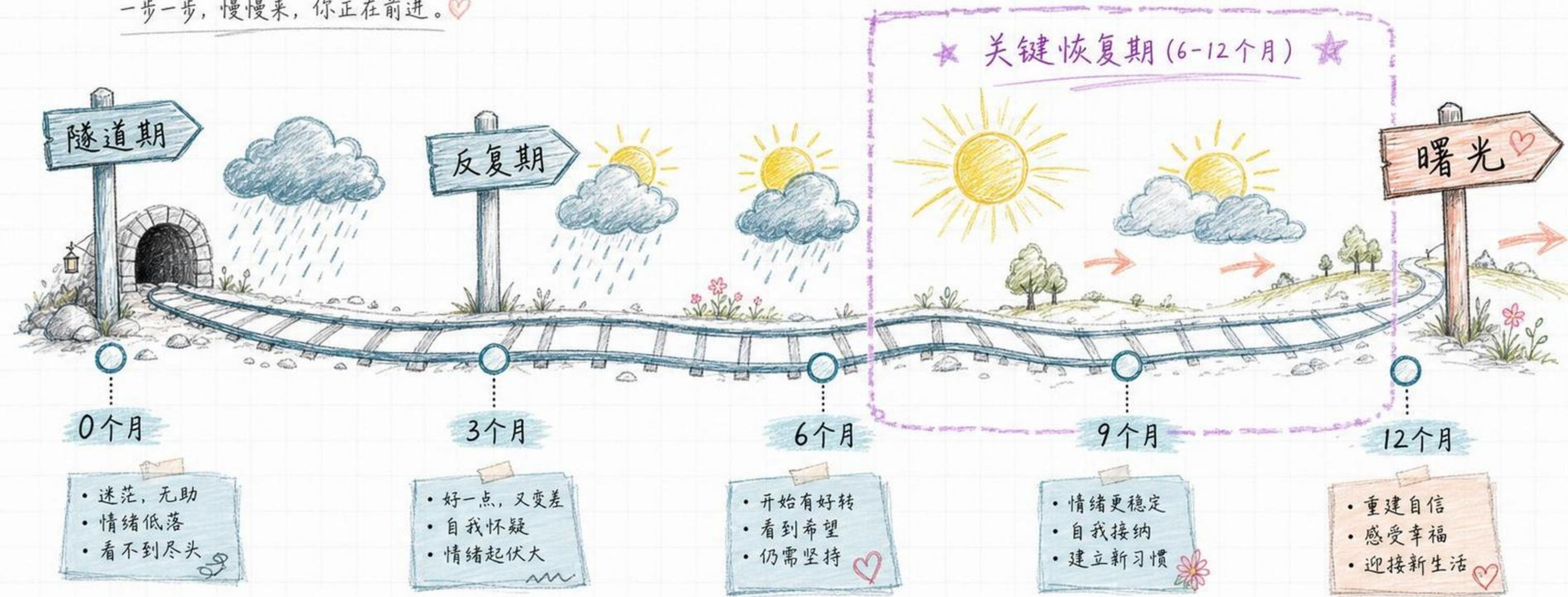
凌乱的日常

睡了没？
又是黑夜

撕开滤镜，接纳不完美，才能真正减轻内心的压力。

☆ 从产后抑郁到自我重建的旅程

一步一步，慢慢来，你正在前进。❤️



漫长的马拉松 ❤️

☆ 允许一切发生，给自己时间，你比想象中更坚强。❤️





战略性务实

- ☑ 有限精力
- ☑ 聚焦关键
- ☑ 先稳住系统



目标：
稳住当下
赢得未来

你是杠杆
不是救生圈

≈2.0x

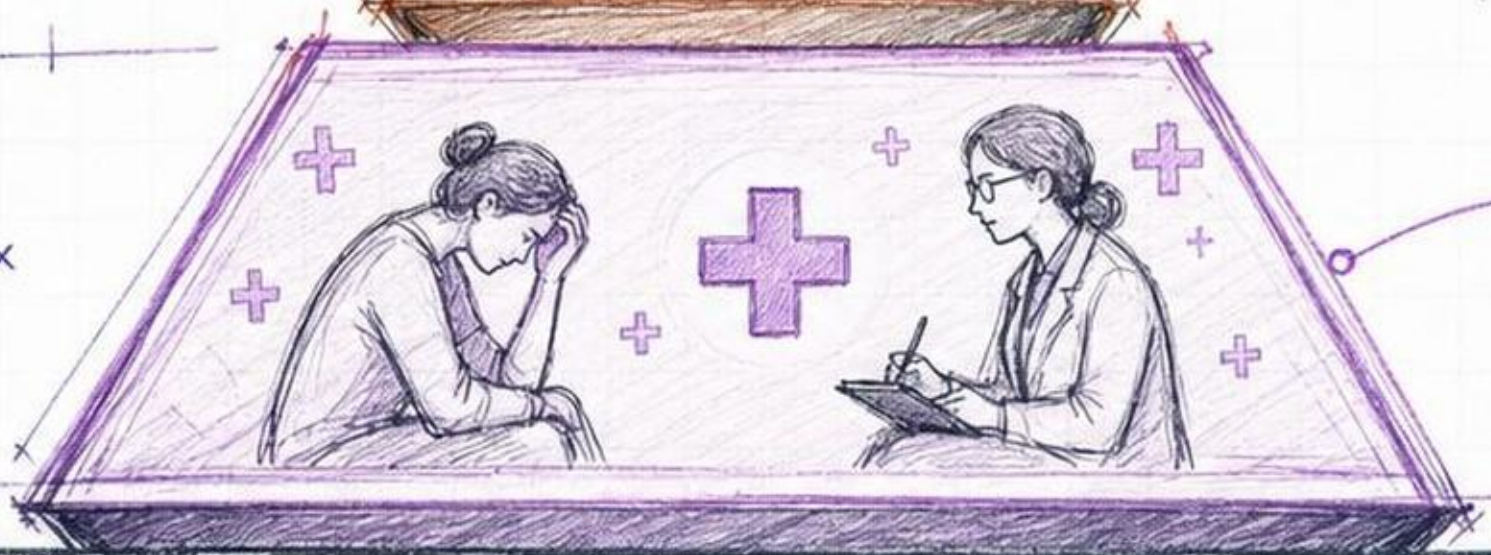
≈1.6x



孩子健康

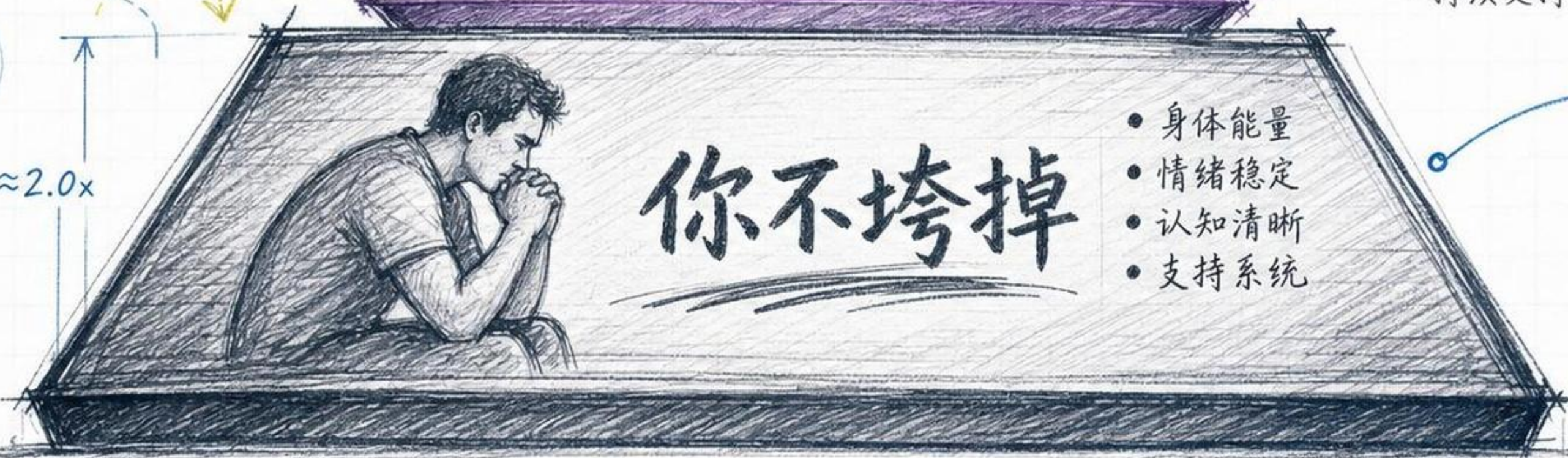
- 规律作息
- 营养与安全
- 亲密陪伴

记住：
顺序决定效果
重点决定结果



她有专业治疗

- 专业评估
- 科学治疗
- 持续支持



你不垮掉

- 身体能量
- 情绪稳定
- 认知清晰
- 支持系统

☑ 照顾自己
不是自私
是责任

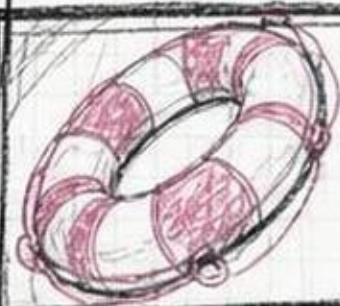
稳定的你 = 全家的底盘

01

她不是不想孩子，
她是没有力气想

你想想孩子
别的妈妈也这样过来的

02



让溺水的人想想岸边的风景，不叫鼓励，叫残忍。

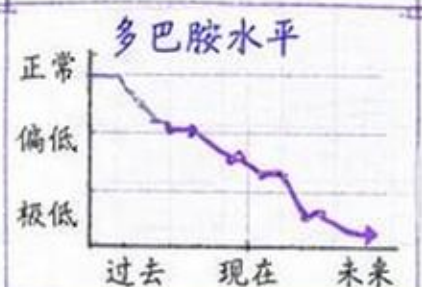


~~你别想太多~~

多巴胺



- 奖赏系统故障
- 动力与愉悦感下降



- 神经信号弱化
- 连接断裂

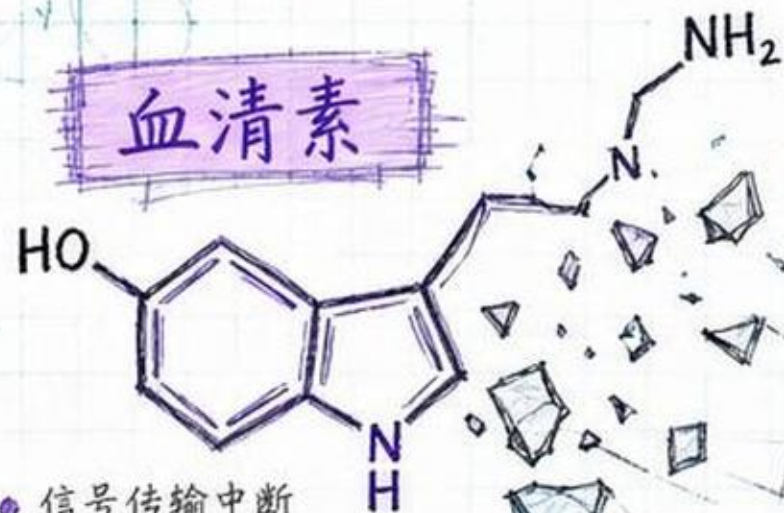
这不是想太多，
这是操作系统崩了！

错误：化学失衡 系统崩溃

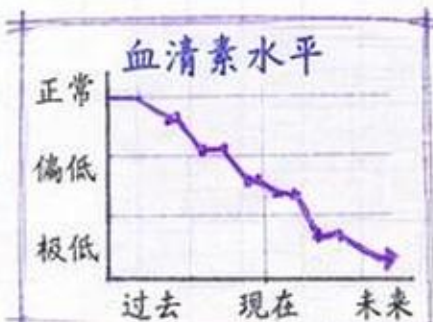
正在收集信息... 100%
系统将自动重启 (可能无效)
停止代码: BRAIN_CHEMISTRY_FAILURE
请联系专业支持

大脑操作系统 v.∞.?
运行环境: 不稳定
兼容性: 下降

血清素



- 信号传输中断
- 情绪调节异常



系统日志 (大脑)

- ⚠ 情绪模块: 停止响应
- ⚠ 动力模块: 离线
- ⚠ 快乐信号: 中断
- ⚠ 睡眠系统: 紊乱
- ⚠ 认知功能: 降级

错误级别: 严重

温馨语句 v1.0 ♡

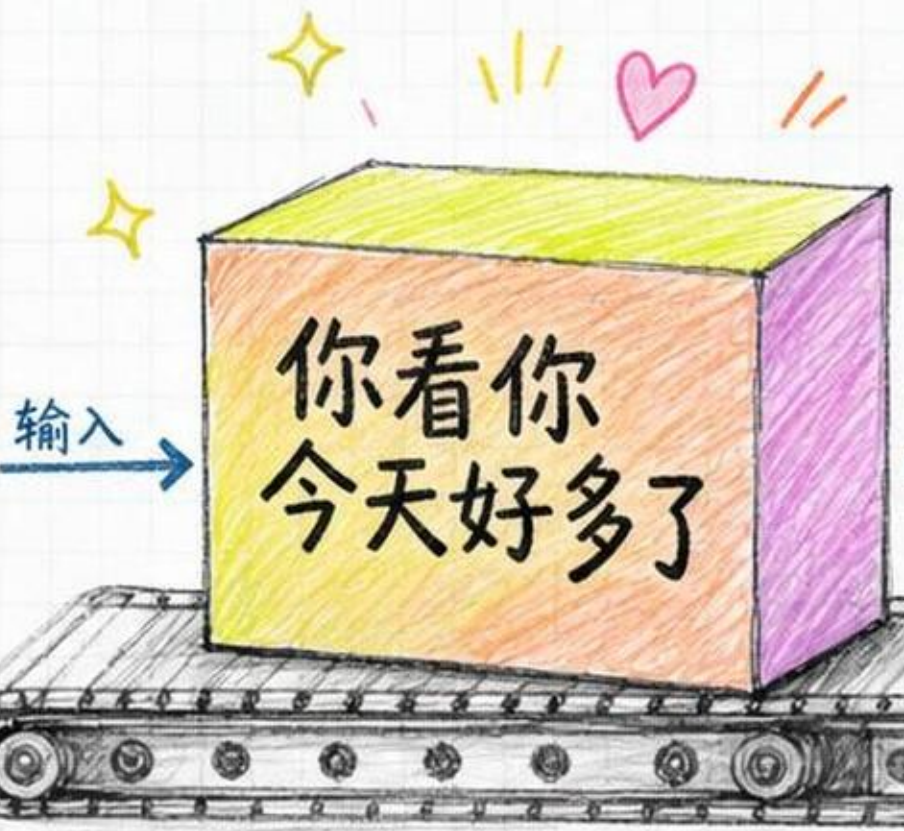
- 出厂初衷：关心、鼓励
- 适用场景：日常问候
- 副作用预警：因人而异 ⚠️

最大压力承载
10000kgf

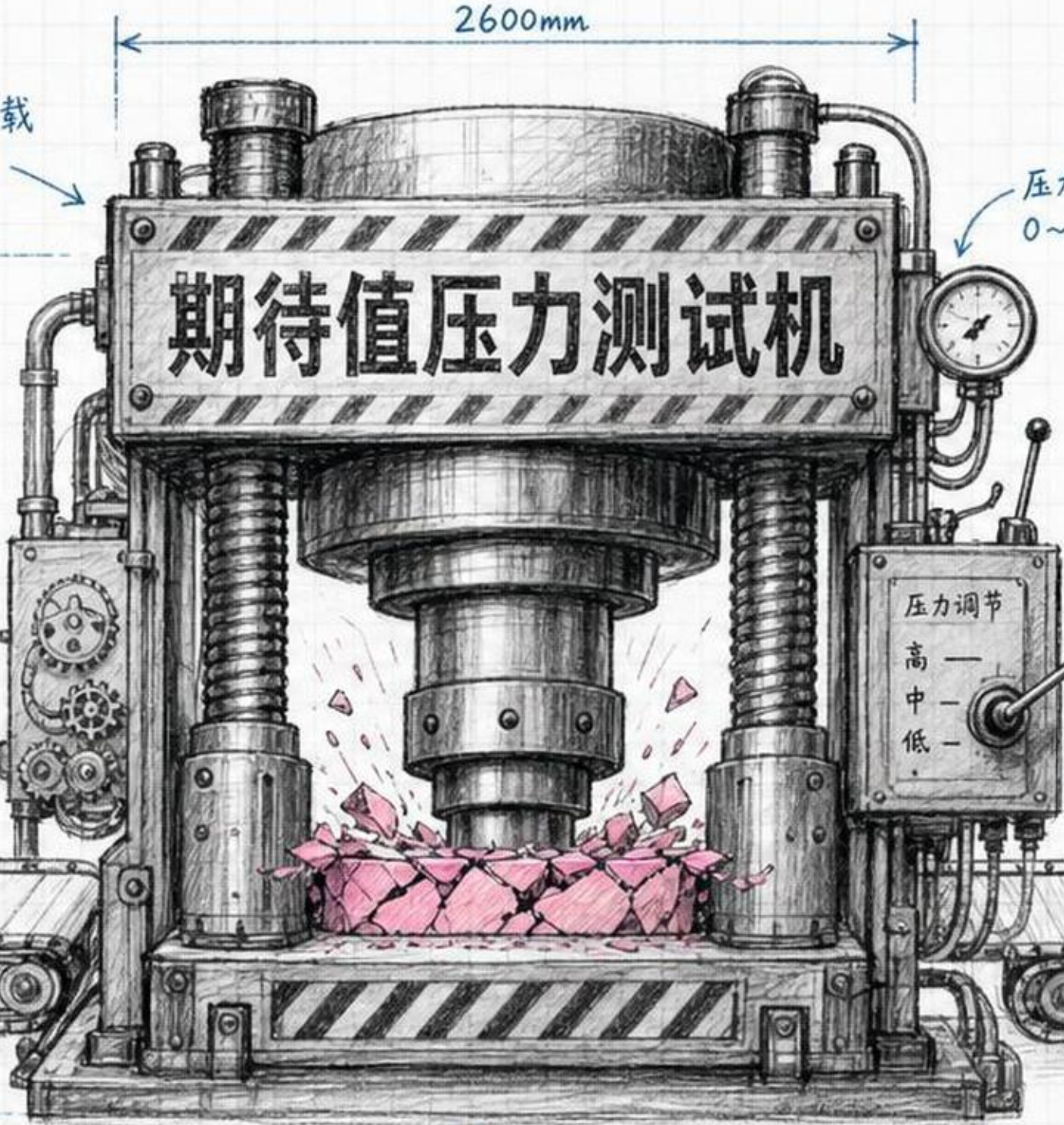
期待值压力测试机

压力表
0~10000kgf

她听到的是压力



2100mm



输出



① 输入

② 加工

③ 输出

运行说明：

1. 当期待值 > 承受值 → 压力产生
2. 累积效应：反复输入，压力叠加
3. 个体差异：承受能力不同，结果不同

情感加工流水线设计图		图号	EM-2024-05
		设计	同理心实验室
		日期	2024.05.20
		版本	1.0

留白，
让话自然发生。

不带预判

今天怎么样？

不带期待

慢一点，
也没关系。



只是想知道
你的今天。



允许自己
慢一点

漆黑的起点

♥ 陪伴

☆ 希望

🌱 成长

☁ 呼吸

隧道很黑，
但它有尽头

有尽头的风暴

你并不孤单，
我们一起走

做那根不灭的蜡烛



不用照亮
整个房间

黑夜里，
我们是彼此的一束光

微小的光，
也足够温暖彼此

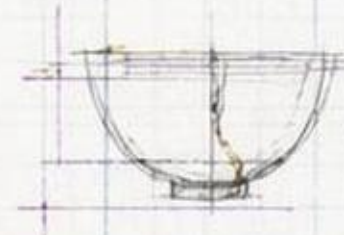
交换着看，看见彼此



姊妹篇

同看一段视频，
分享彼此的感受，

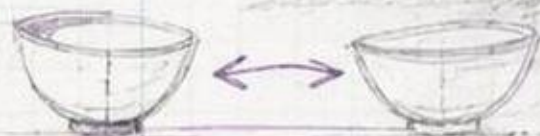
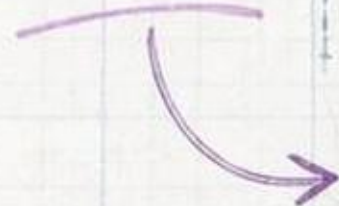
有你在，
就不那么难熬了



不完美，
也可以很美。



各自的伤口



两只碗，
一条金线，
一场相遇。

看见，是治愈的起点

- ① 裂痕
- ② 接纳
- ③ 连接
- ④ 重生

修复，
也是一种
成长。

彼此照见



金缮



PROJECT: 修复的艺术

DATE: 愿每一次被看见，
都成为新的开始。

DRAWN BY: 心之手作

No. 001



你想说什么?



评论区告诉我



我是王利杰，我们下期见

王利杰