

产后抑郁 是一场 化学海啸

一个写给几百万家庭的故事

产后大脑化学变化

- 雌激素 ↓ 断崖式下降
- 孕激素 ↓ 断崖式下降
- 催乳素 ↑ 波动剧烈
- 皮质醇 ↑ 持续升高
- 血清素 ↓ 显著降低
- 多巴胺 ↓ 奖励系统受抑



情绪调节中枢
受影响区域

前额叶皮层
杏仁核
海马体

我很焦虑

睡不着
脑子停不下来

没有人理解我

怎么办?

我不想这样
对我的孩子

我没用

谁能帮帮我

烦躁

我是不是
不够好?

为什么
会这样?

我需要帮助

我哭个不停

我好累,
快坚持不住了

想消失

情绪低落

压抑

绝望

崩溃

崩溃

不是矫情
不是软弱
是生理+心理
共同作用的结果

你不是一个人
你值得被看见
你值得被帮助

看不见的风暴,真实存在
理解,是治愈的第一步





全球范围内
每6位产后妈妈中
就有**1位**受影响

高发期



产后3个月内
风险最高

低识别率



仅约20%获得
专业帮助

17%

全球产后抑郁发病率

~~矫情~~

不是矫情，
而是需要被重视的心理问题！



几百万个家庭
正在默默承受
你看不见的痛苦

隐藏病例

每一个她
都值得被看见
被理解 被支持



关爱妈妈
就是守护未来

王利杰



姊妹篇

第一期 · 写给母亲



第二期 · 写给伴侣



产后抑郁系列



我是不是
不够好?

???
为什么
会这样...



好累...
撑不下去了



胸口的重量



那道光

你正在努力
成为更好的自己



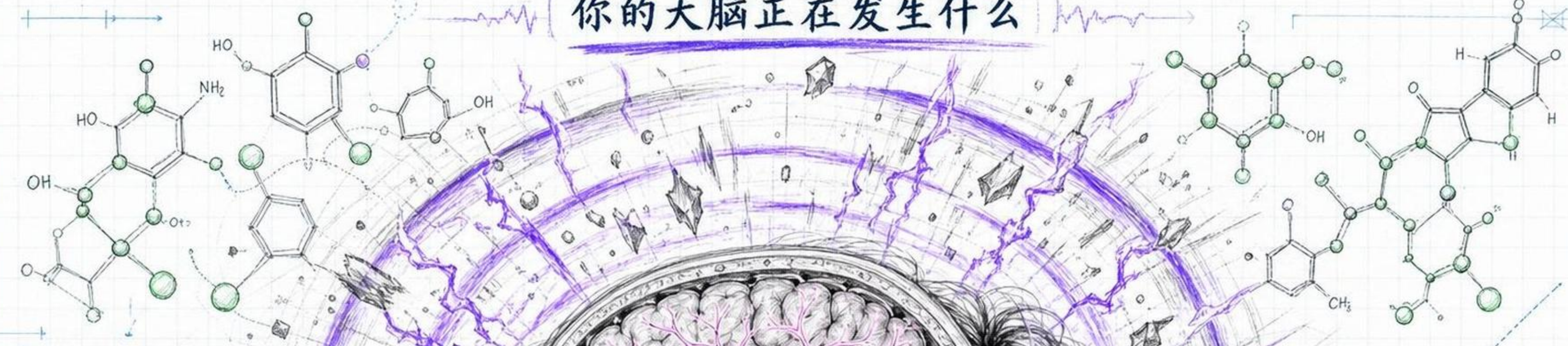
你已经
很棒了

你并不孤单

你没有坏掉

♡ 你没有坏掉 ♡

你的大脑正在发生什么



A 神经系统

复杂的神经网络连接
正在重塑与重组
新的信号通路被激活

Diagram illustrating the complex neural network connections and the activation of new signal pathways.

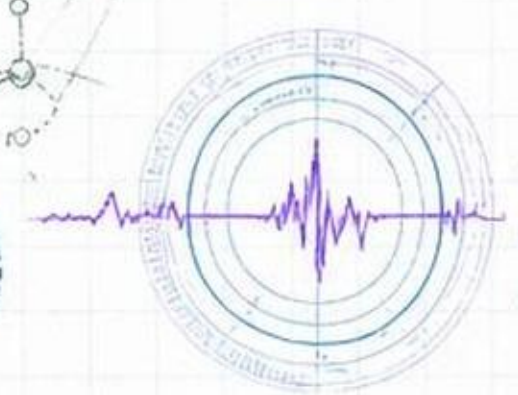
B 9级化学地震

剧烈的化学反应风暴
神经递质水平崩溃与重建
大脑生态系统全面重启

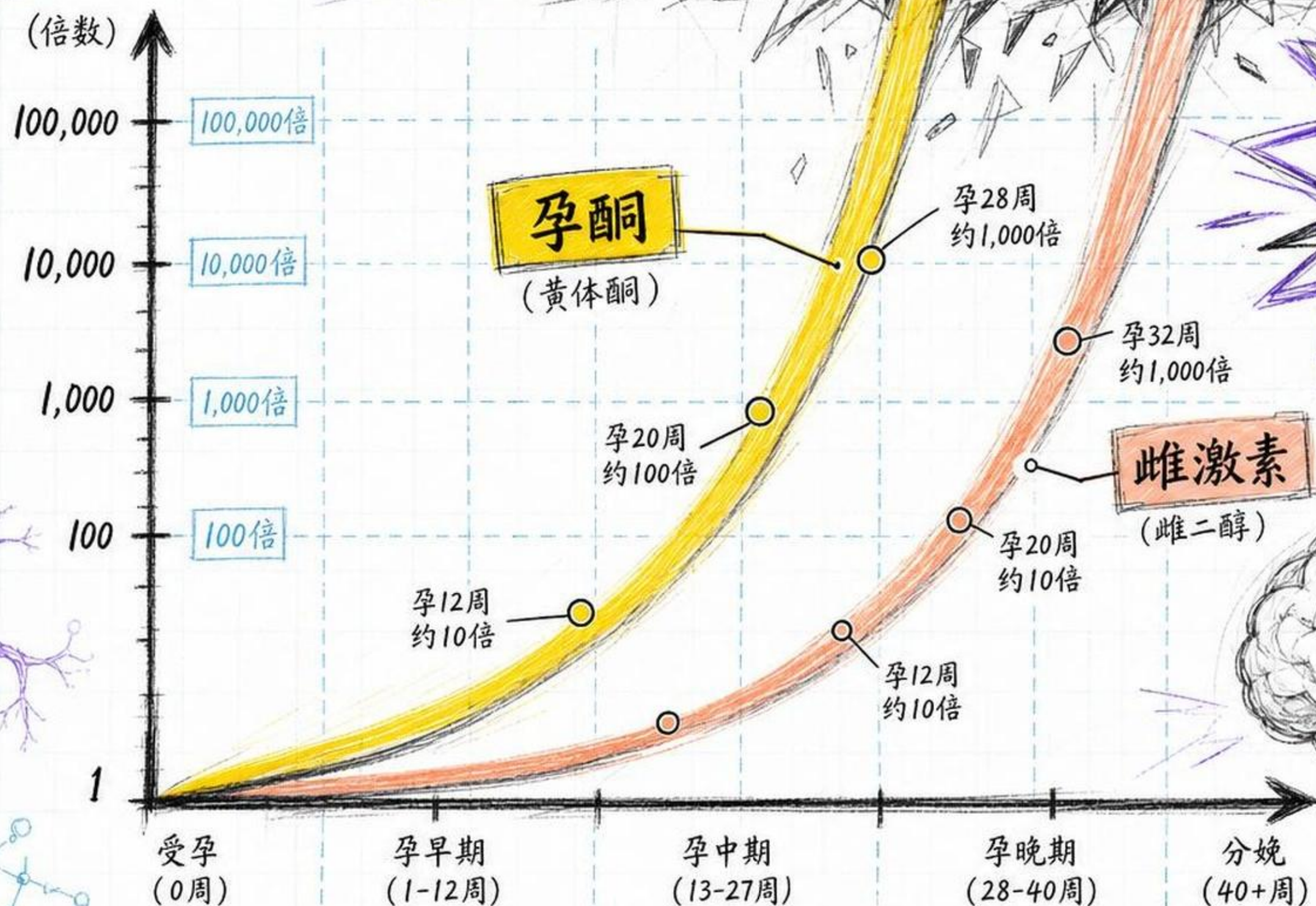
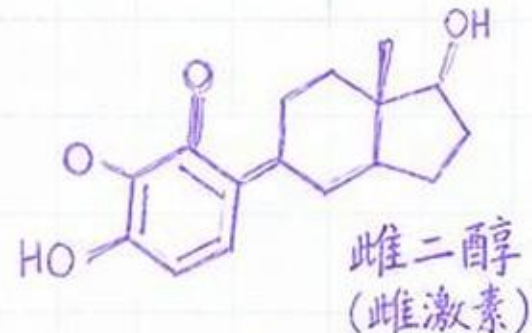
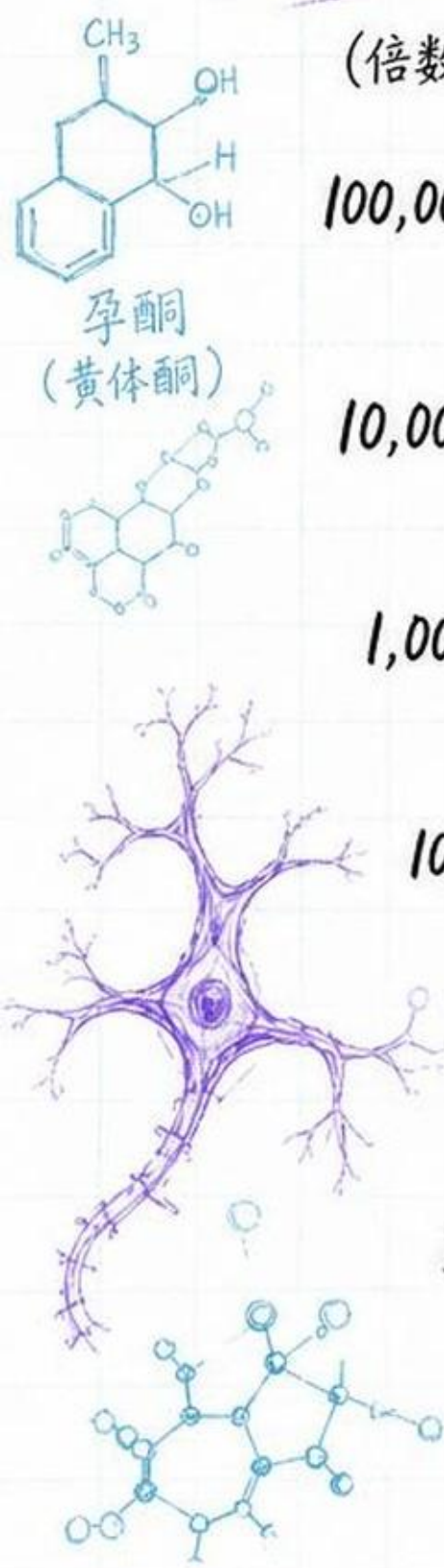
Diagram illustrating the intense chemical reaction storm, the collapse and rebuilding of neurotransmitter levels, and the full restart of the brain's ecosystem.

- 多巴胺
- 血清素
- 去甲肾上腺素
- GABA
- 谷氨酸

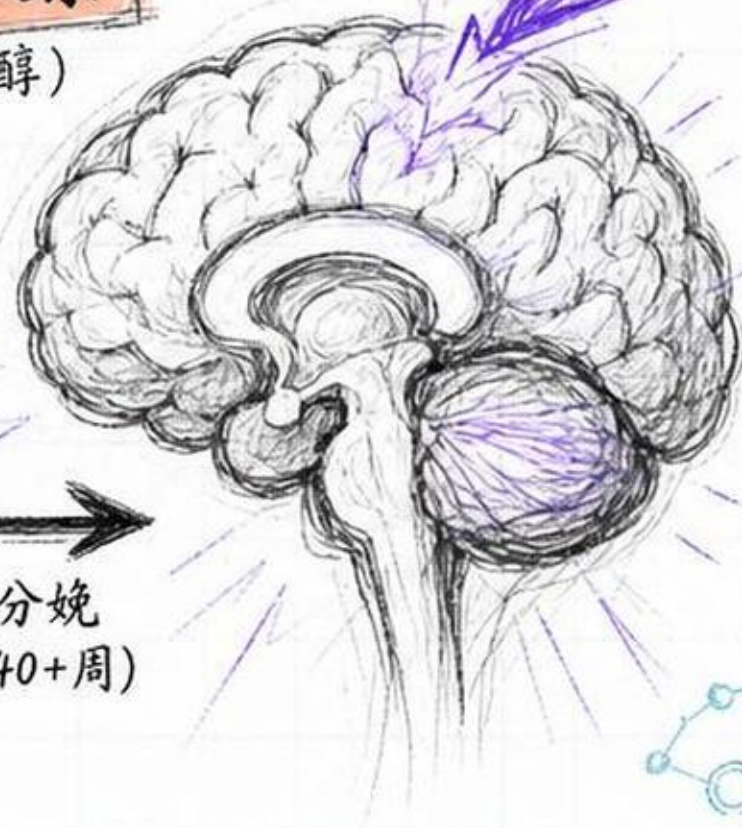
- 重建中
- 激活中
- 重置中



大脑里的激素地震



浓度飙升
100-1,000倍
远超非孕期正常水平



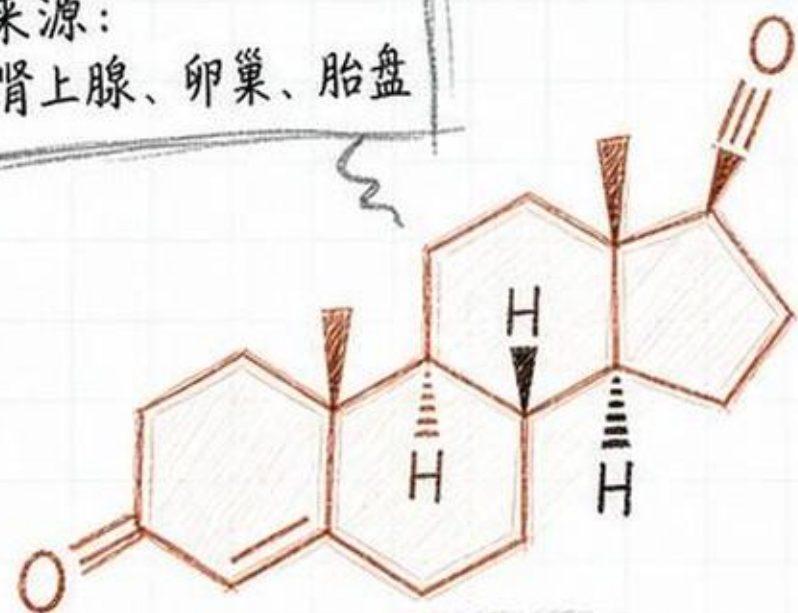
直接冲击大脑

- ✓ 情绪波动
- ✓ 认知变化
- ✓ 记忆重塑
- ✓ 神经可塑性增强

孕期时间线

第一步：孕酮

★ 来源：
肾上腺、卵巢、胎盘



孕酮

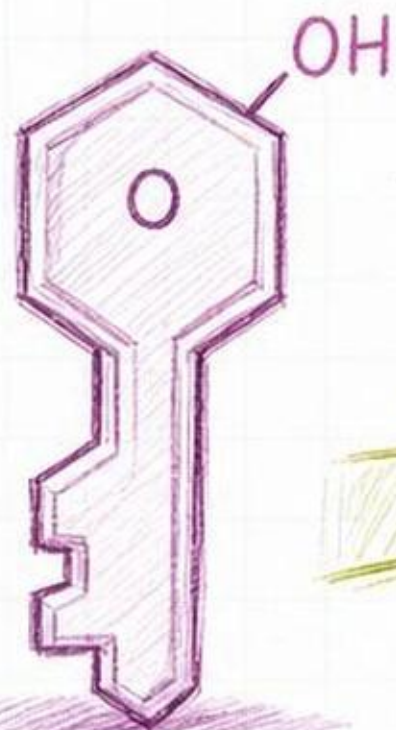
- 类固醇激素
- 是合成多种神经活性类固醇的前体

图例说明

- 孕酮
- 别孕烯醇酮
- GABA受体结构
- 过程与作用

第二步：别孕烯醇酮代谢

代谢转换

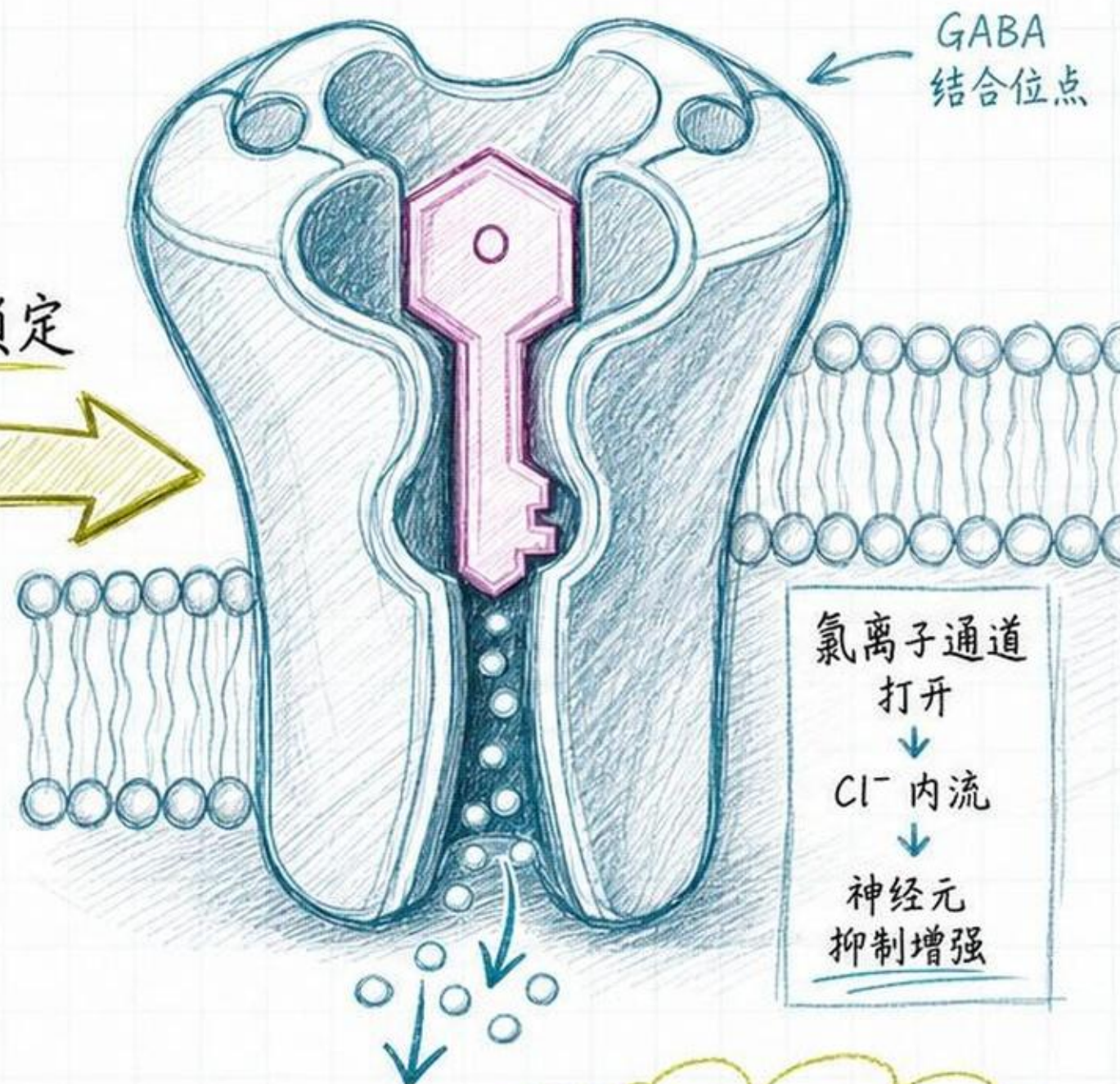


别孕烯醇酮
(Allopregnanolone)

- 神经活性类固醇
- 具有镇静、抗焦虑、抗惊厥作用

第三步：GABA受体 ★

(大脑超级刹车片)



★ 作用类似安定药!

孕晚期双重化学防护系统

GABA镇定防护

天然镇定剂保护层

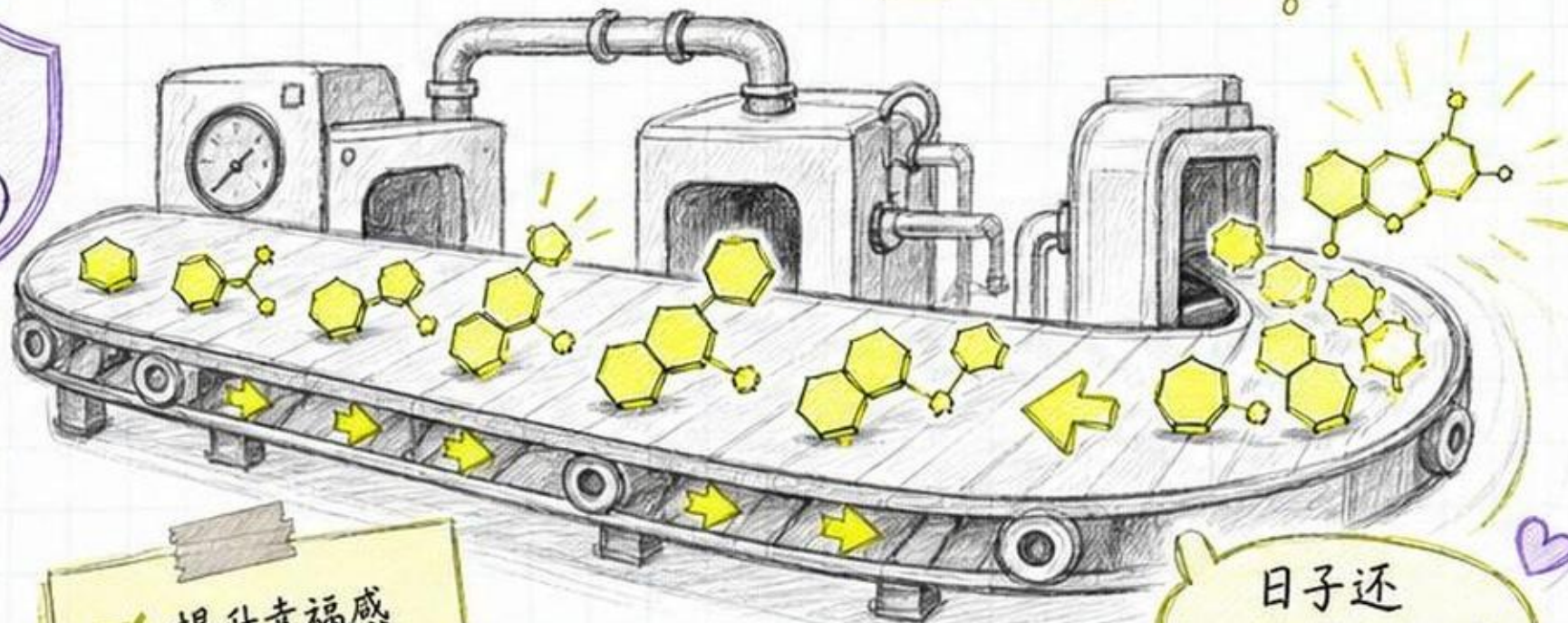
大脑
刹车系统

- ✓ 抑制过度兴奋
- ✓ 缓解焦虑紧张
- ✓ 保护神经元
- ✓ 促进深度放松

GABA = 
安全感 + 安心感

血清素合成全开

情绪稳定神经递质



- ✓ 提升幸福感
- ✓ 稳定情绪波动
- ✓ 改善睡眠质量
- ✓ 增强心理韧性

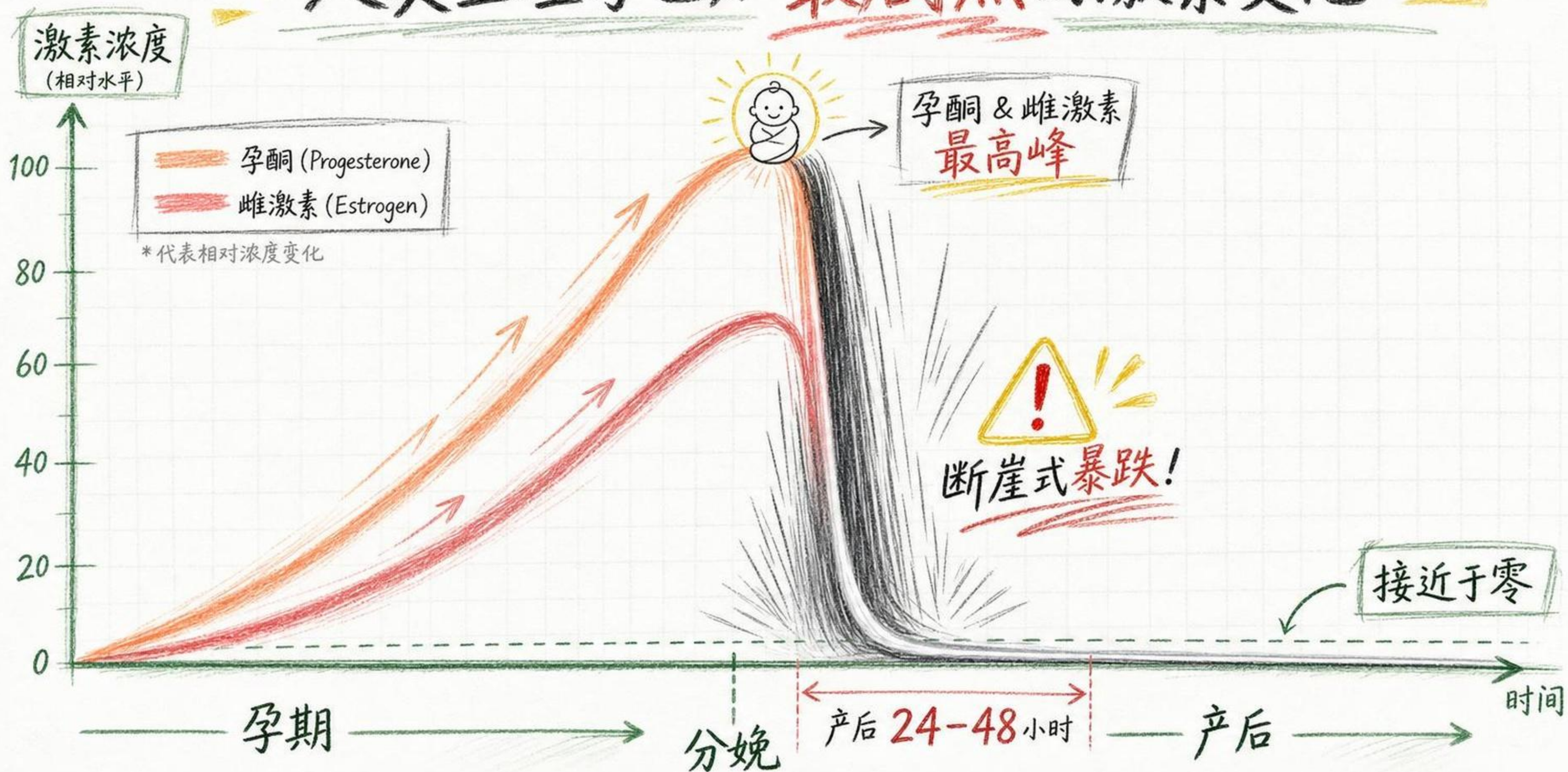
原料 $\rightarrow$ 合成 $\rightarrow$ 输出



持续生产 稳定供应!

日子还
过得下去 ☺

人类生理学已知最剧烈的激素变化



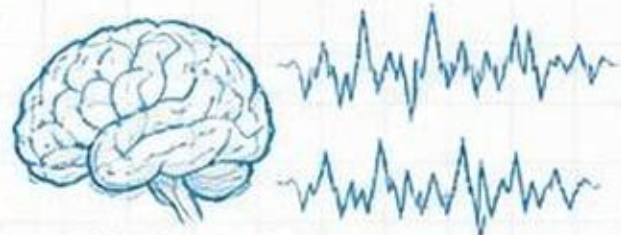


护盾粉碎

化学戒断

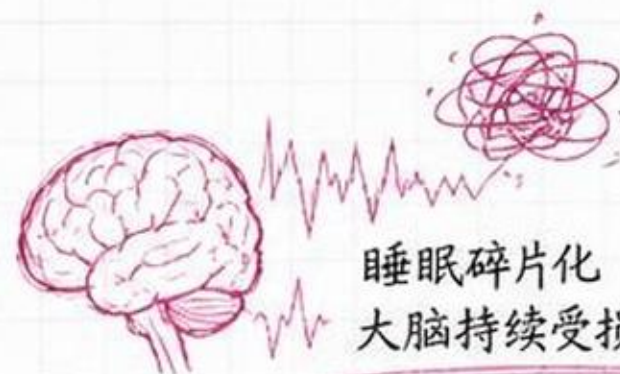
化学戒断

不是心理脆弱，是神经系统正在经历戒断反应



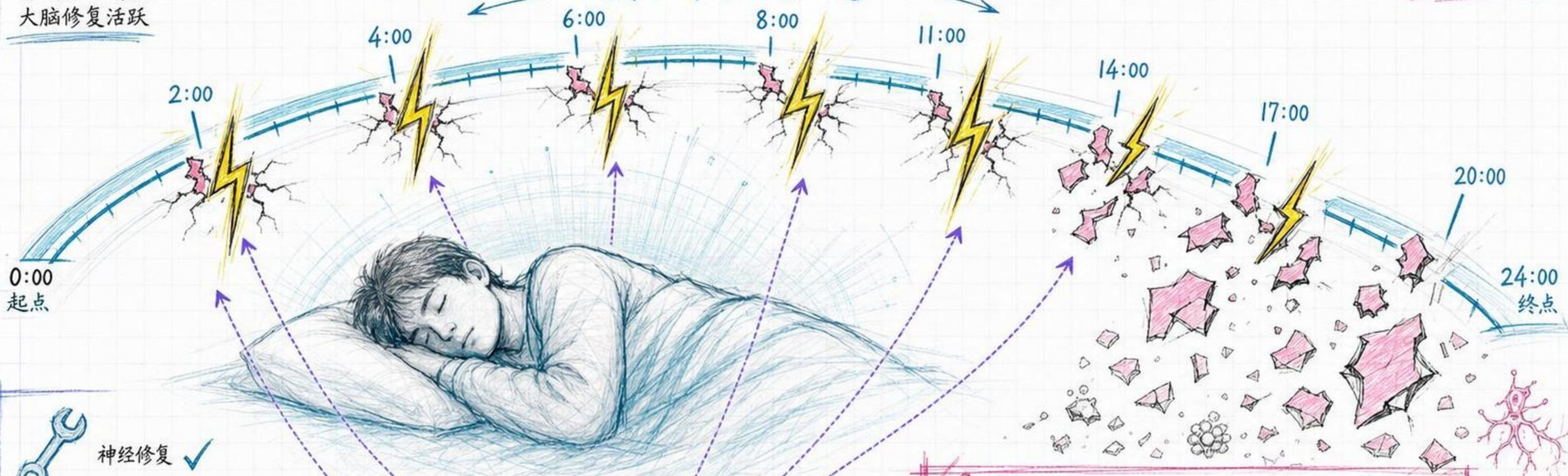
深度睡眠阶段
大脑修复活跃

深度睡眠剥夺



睡眠碎片化
大脑持续受损

24小时睡眠轨迹



神经修复 ✓



细胞再生 ✓



代谢废料清除 ✓

每2-3小时强制打断



大脑修复窗口强制关闭



代谢废料清除阻断



大脑剖面图



杏仁核激活增加

+60%

杏仁核 (警报中心)

- ✓ 威胁感知增强
- ✓ 情绪反应放大
- ✓ 焦虑与易怒上升



前额叶控制力下降



前额叶皮层 (理性指挥中心)

- ✗ 决策与规划能力降低
- ✗ 情绪调节能力减弱
- ✗ 注意力与自控力下降



睡眠剥夺引发的恶性螺旋



①

美国FDA批准

- ★ 布瑞诺龙 (2019)
- ★ 祖拉诺龙 (2023)



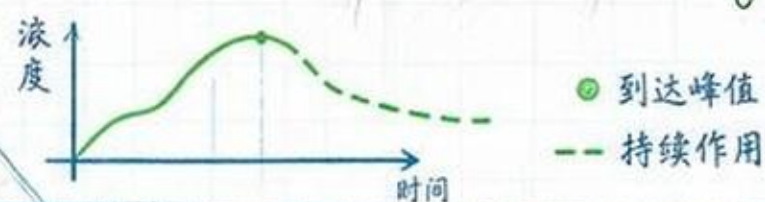
②

别孕烯醇酮

人工补充

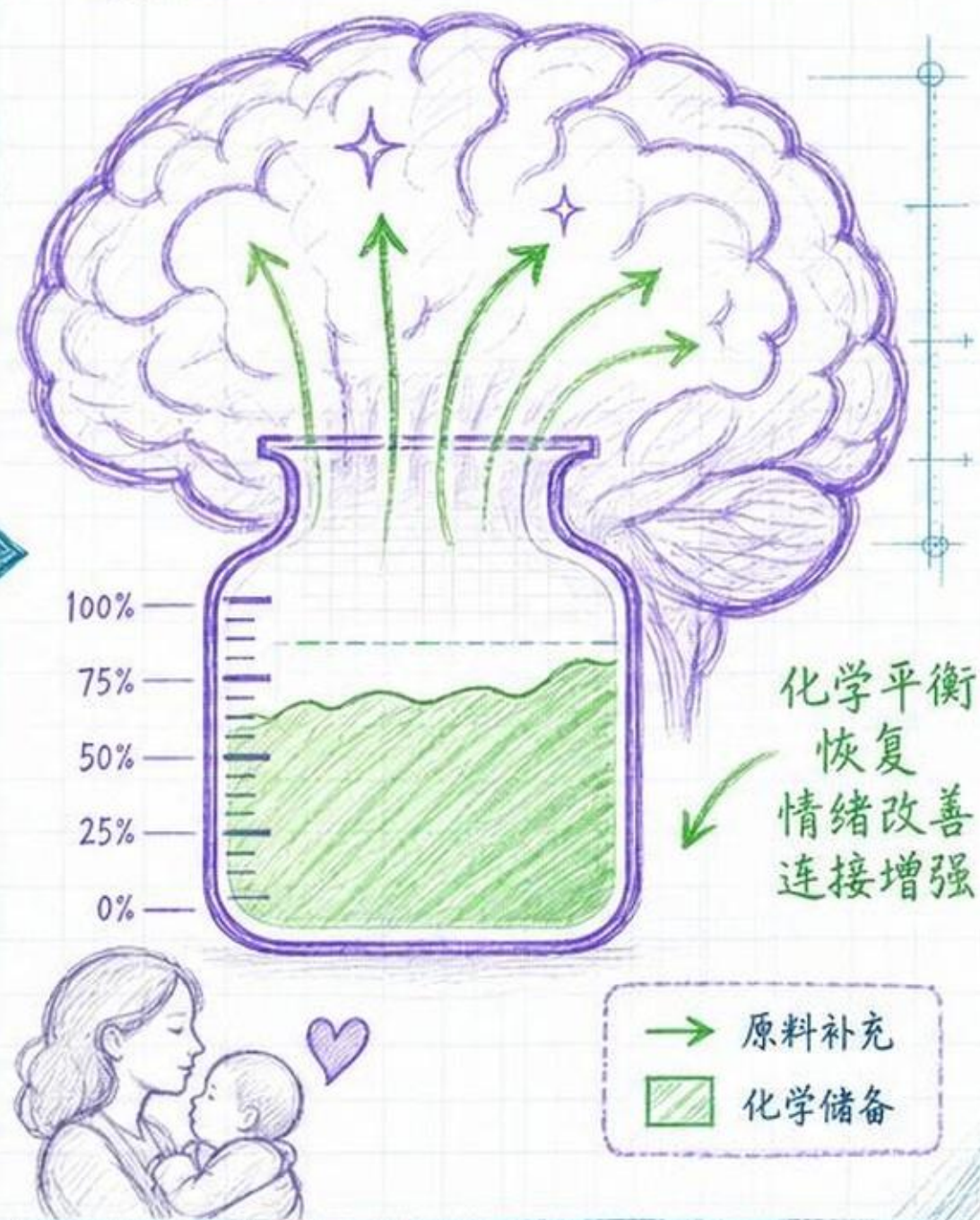
作用路径

- ① 口服给药
- ② 吸收进入血液
- ③ 通过血脑屏障
- ④ 抵达大脑



③

大脑化学原料槽重新填满



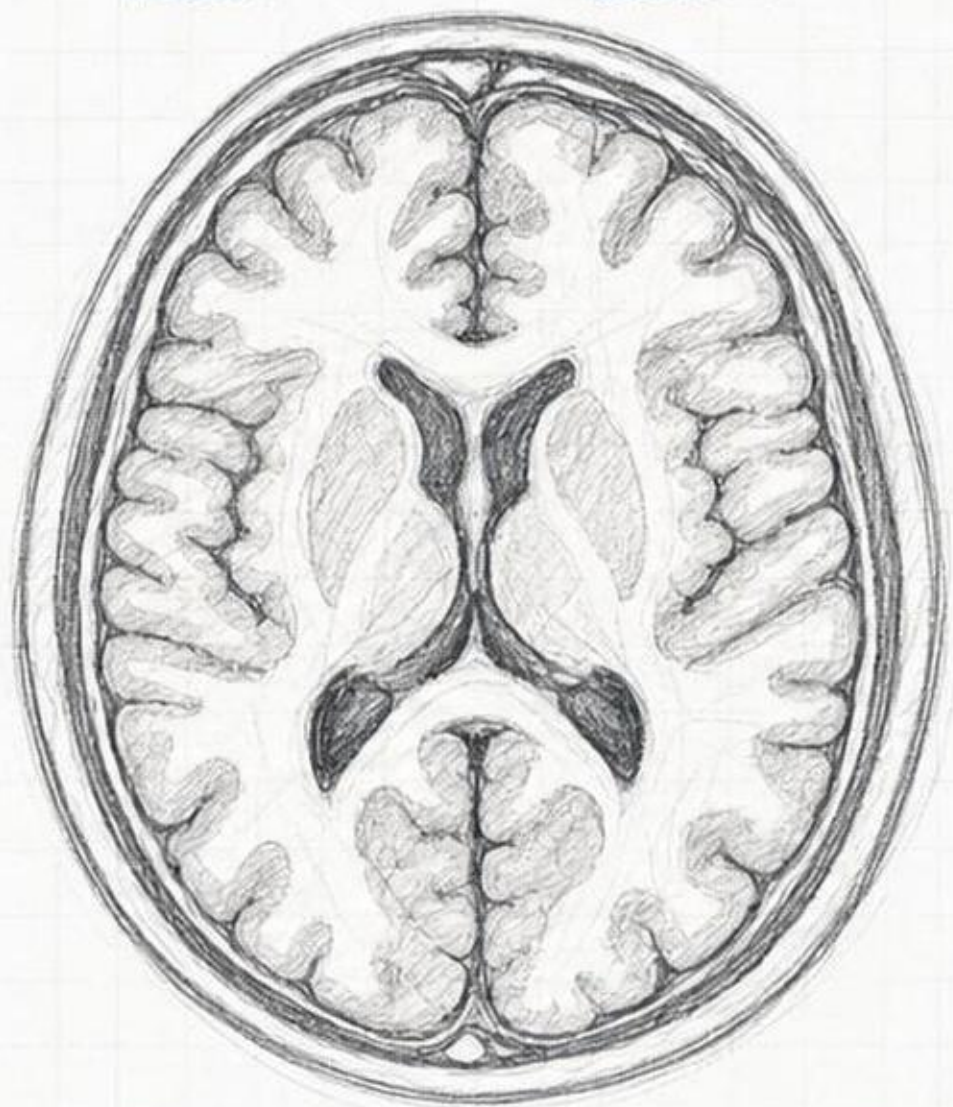
这不是意志力问题，是化学断供

Hoekzema, E. et al.
Nat. Neurosci.
2017; 20(1): 120-128.

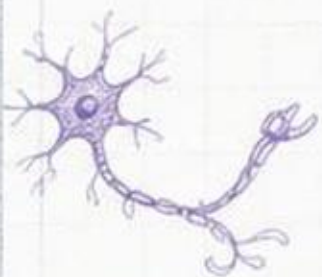
2017 《自然神经科学》 Hoekzema团队研究

显著减少的灰质区域
显著增加的灰质区域
显著重构的灰质区域

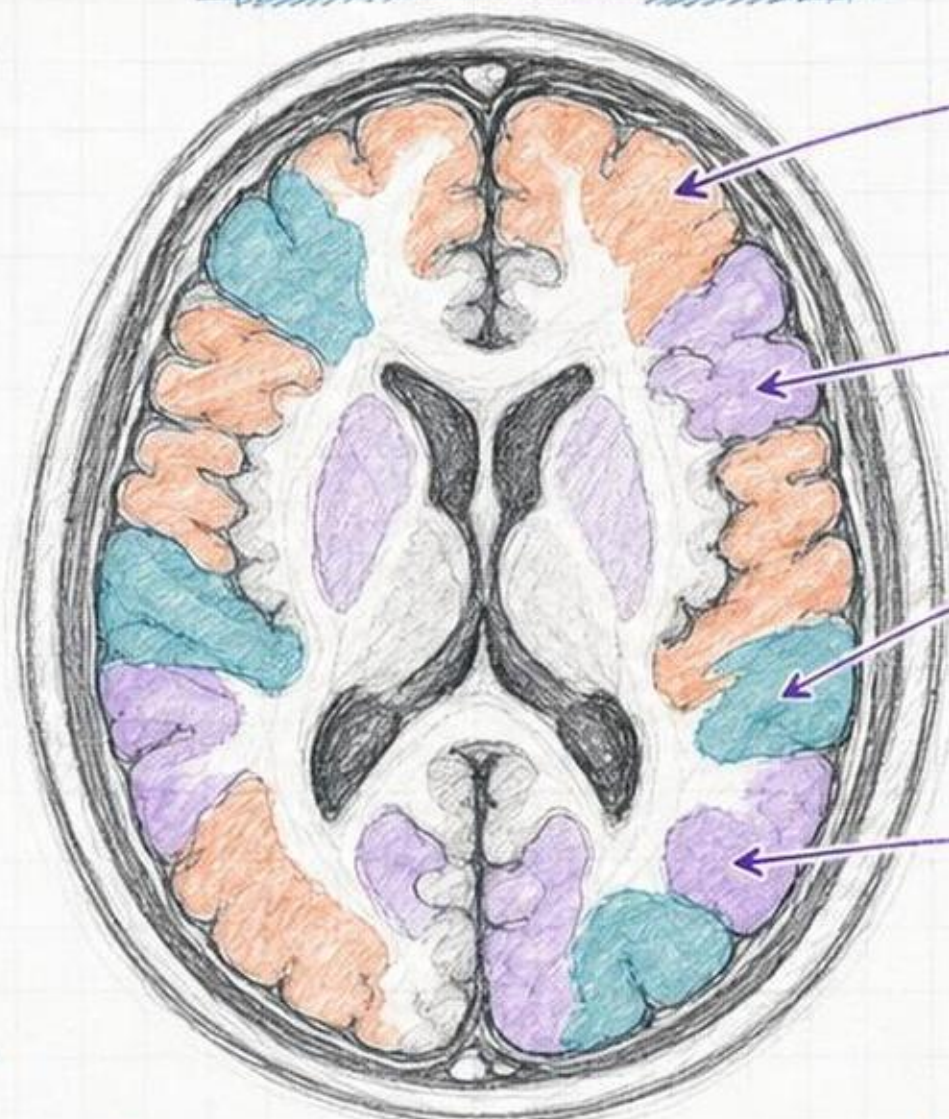
孕前大脑扫描



扫描参数
序列: T1-MPRAGE
分辨率: 1mm²
对比度: 灰质/白质
样本度: N=19



产后大脑扫描



灰质大面积 物理性重构

前额叶皮层
(社会认知相关)

顶叶皮层
(空间处理相关)

颞叶内侧
(情绪记忆相关)

枕叶皮层
(视觉处理相关)

关键发现:

产后大脑的灰质结构发生显著、
广泛且持续的物理性重构。

结构性改变——不是功能性，是物理上变了



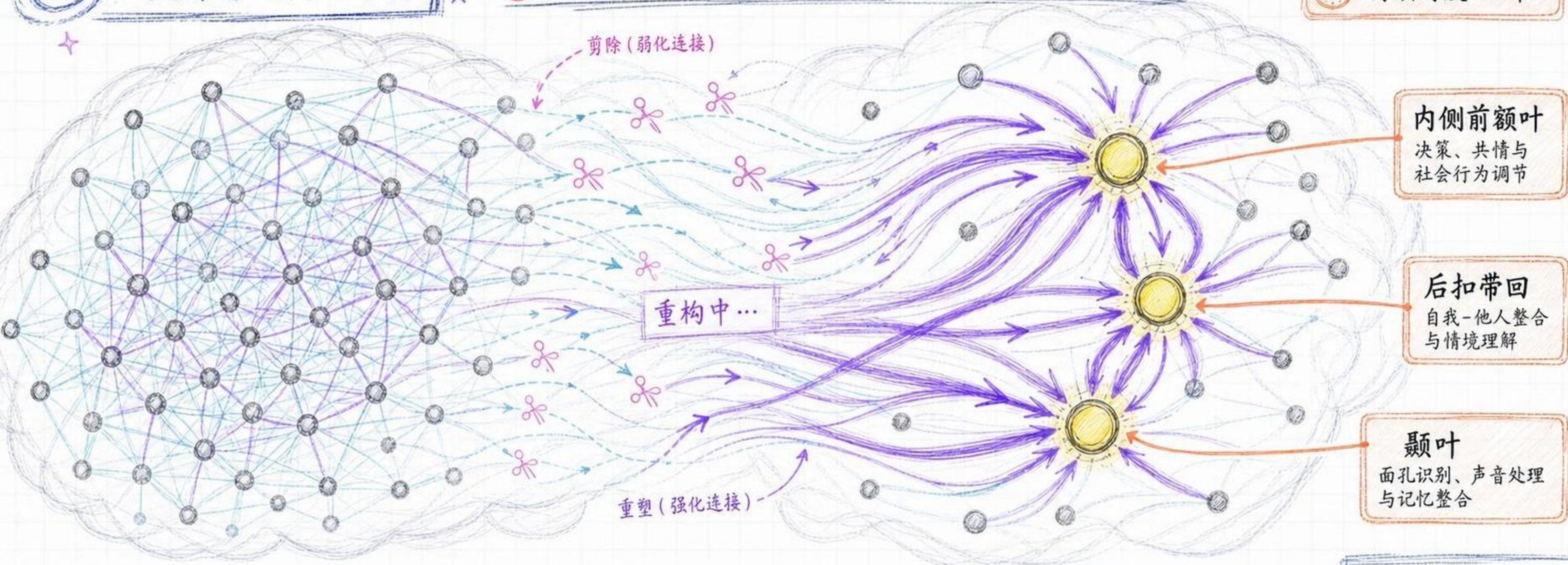
类青春期的突触修剪



重构目标：集中算力处理婴儿识别与社会认知



持续跨度：2年



阶段一：广泛连接 (孕期及早期产后)
连接丰富但低效，资源分散



阶段二：修剪与重构 (产后数周至数月)
剪除冗余，重塑路径，优化网络拓扑



阶段三：专化与强化 (产后数月至2年)
形成高效核心回路，集中算力支持关键功能



大脑在母性适应中
重塑连接网络，
为关键功能腾出
更多计算资源。

神经元节点

弱连接 (待修剪)

即将剪除的连接

修剪 (剪除)

强化连接

算力流向 (信息流)

核心枢纽 (算力中心)

大脑施工中

抗压能力
历史最低点

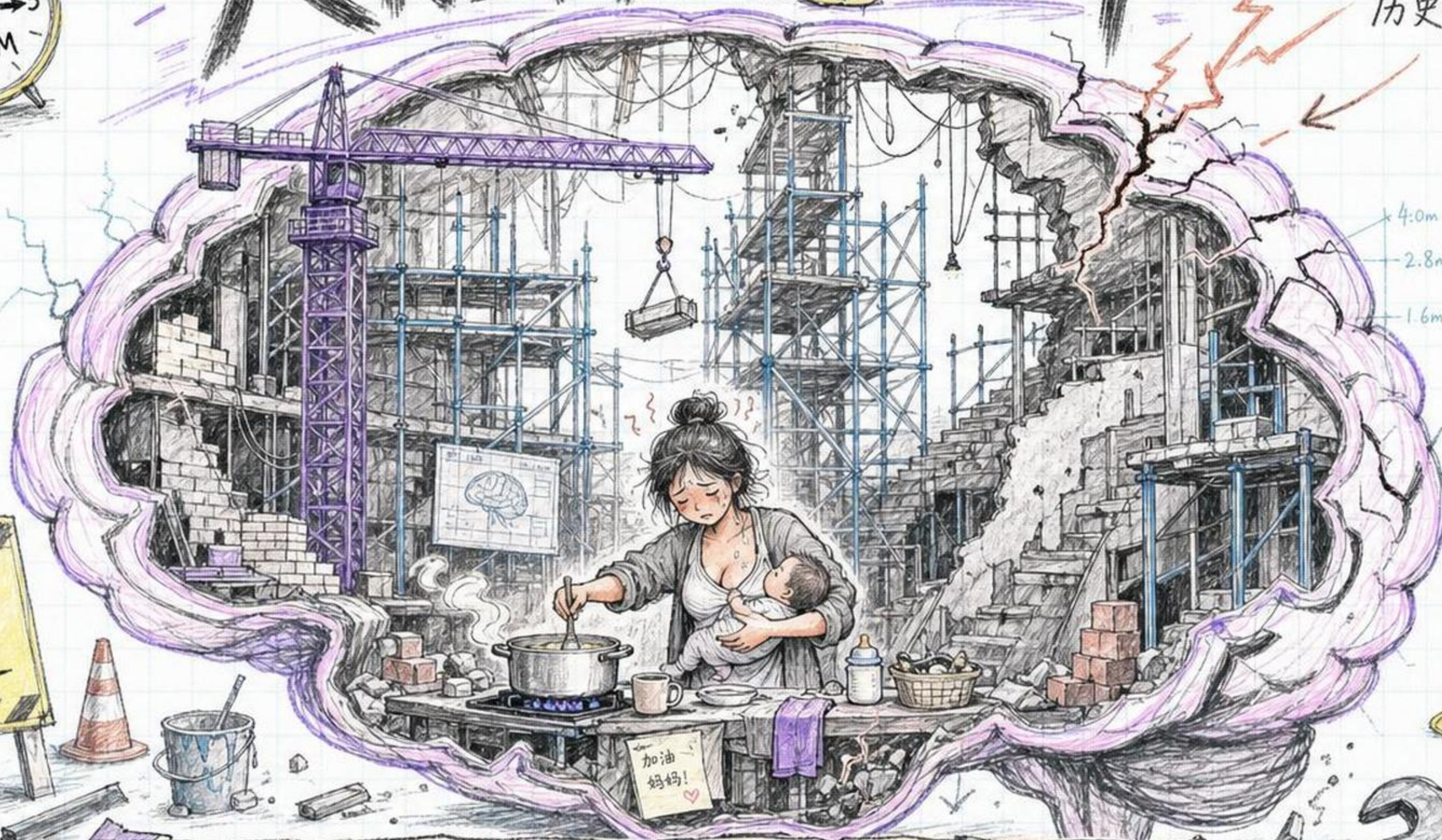


施工计划:

- ☒ 情绪稳定
- ☒ 耐心升级
- ☐ 自我修复
- ☐ 睡个好觉

进度: 7%

前方施工,
请勿靠近



不是变傻, 是在重建





别人家的妈妈
都不会这样

核心认知①：

不爱孩子？



看起来
没什么事啊

别矫情了

多想想孩子

我对孩子
没有感觉...



最常报告的核心认知

核心认知③：
根本性缺陷？



我是不是
天生就有问题？

你怎么这么
负能量

核心认知②：

不适合当妈？



你应该
感到幸福

这点事
都做不好

别人都可以，
为什么我不行？

别给自己
找借口



愧疚

我做了一件不好的事

指向行为·可以修复

修复的可能性

- ✓ 识别问题
- ✓ 承担责任
- ✓ 采取行动
- ✓ 修复关系
- ✓ 获得成长

核心感受

“我做错了”
而非“我错了”



看得见的裂痕

具体的
行为问题

可以修复

一步一步
变好

VS.

耻感

我是一个不好的人

弥漫性存在否定

没有边界感

全部否定

我不够好 / 不配 / 没价值

弥漫到所有领域

关系·育儿·工作·自我

看不见尽头

无助·孤独·空洞

核心感受

“我本身就是错的”
否定的是整个自我



♥ 产后抑郁中的两种自我体验 ♥

研究笔记 #27



- 耻感激活
- 疼痛矩阵
- 神经重叠



前脑岛

↑ 疼痛、厌恶
内感受觉整合

情绪
痛苦

身体
疼痛

神经基础重叠



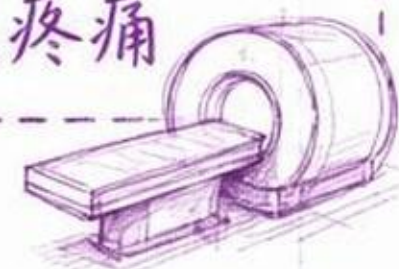
耻感的疼痛
=
真实的肉身痛楚



背侧前扣带回

↑ 痛感强度、冲突监测
情绪痛苦处理

核磁共振可见
的真实疼痛



烫伤反应

- 组织损伤
- 炎症释放
- 痛觉信号激活

✓ 神经通路相同



心率波动



180

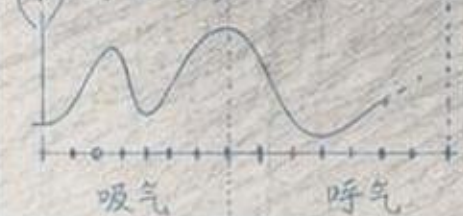
140

100

50

30

呼吸同步



吸气

呼气

压力过载

+++

情绪崩溃



它还在跳

感受你的心跳

神经系统紊乱



02

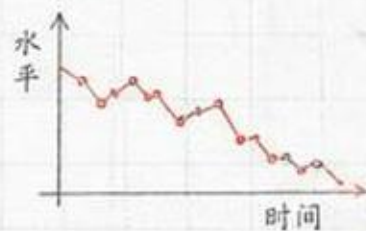
PROJECT:
RESILIENCE 3.0

DATE:
TODAY



激素断供

- 多巴胺下降
- 睾酮波动
- 皮质醇飙升



耻感感染

- 自我否定
- 比较羞耻
- 社会隔离
- 内化批判



NOTES:

你在重塑中
而非崩溃 ☆

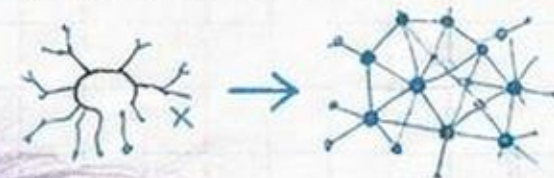
16.0



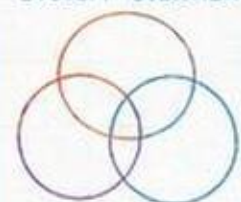
比你以为的
← 坚强

大脑重构

- 神经突触修剪
- 旧回路断裂
- 新回路建立中
- 认知重塑进行时



SYSTEM OVERVIEW



三重压力
↓
单点韧性



STATUS:

坚持中 ☒

升级中 ☒



三重叠加，你还在这里

进化事实：人类从不是独自带孩子的物种

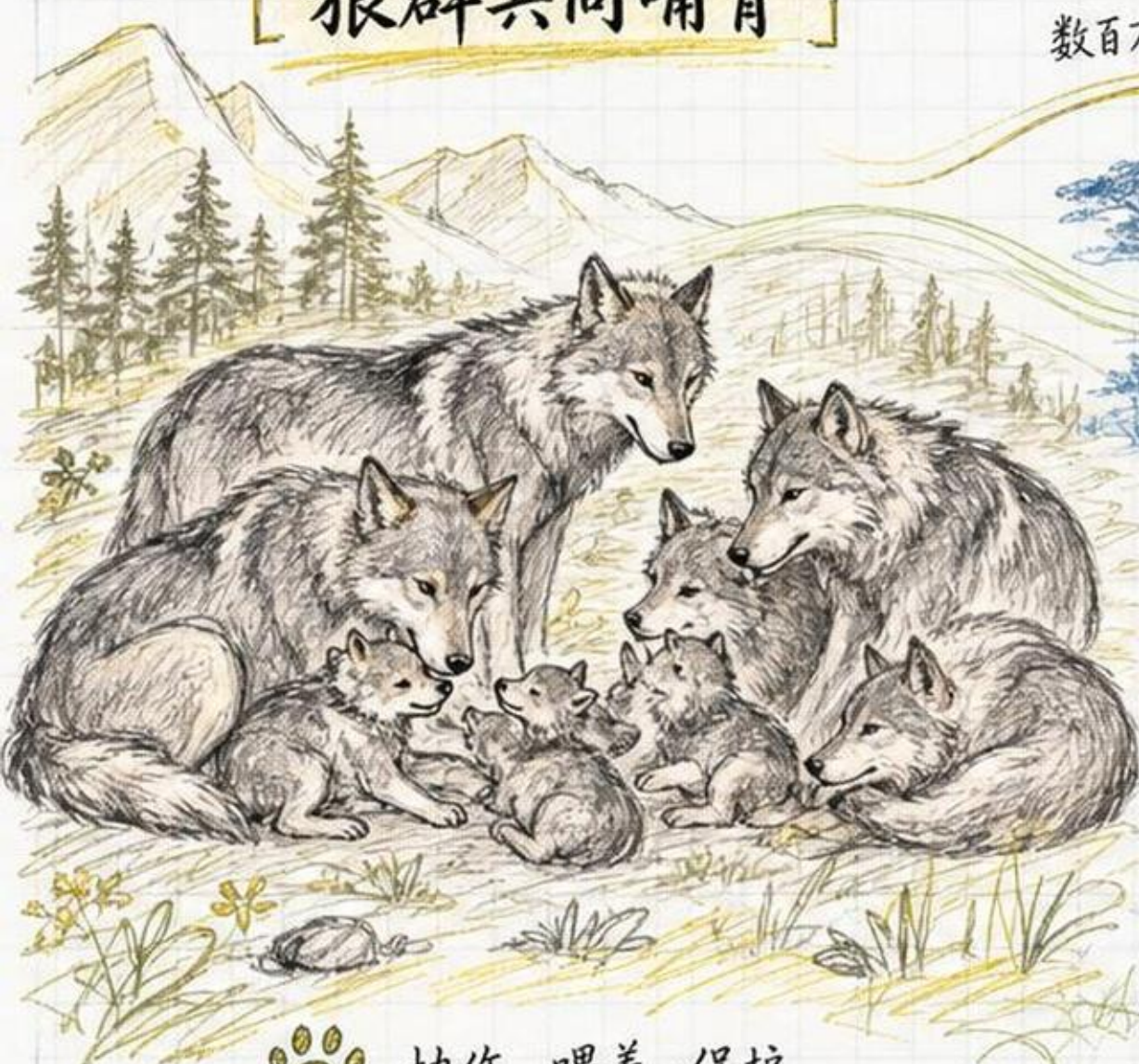
狼群共同哺育

数百万年

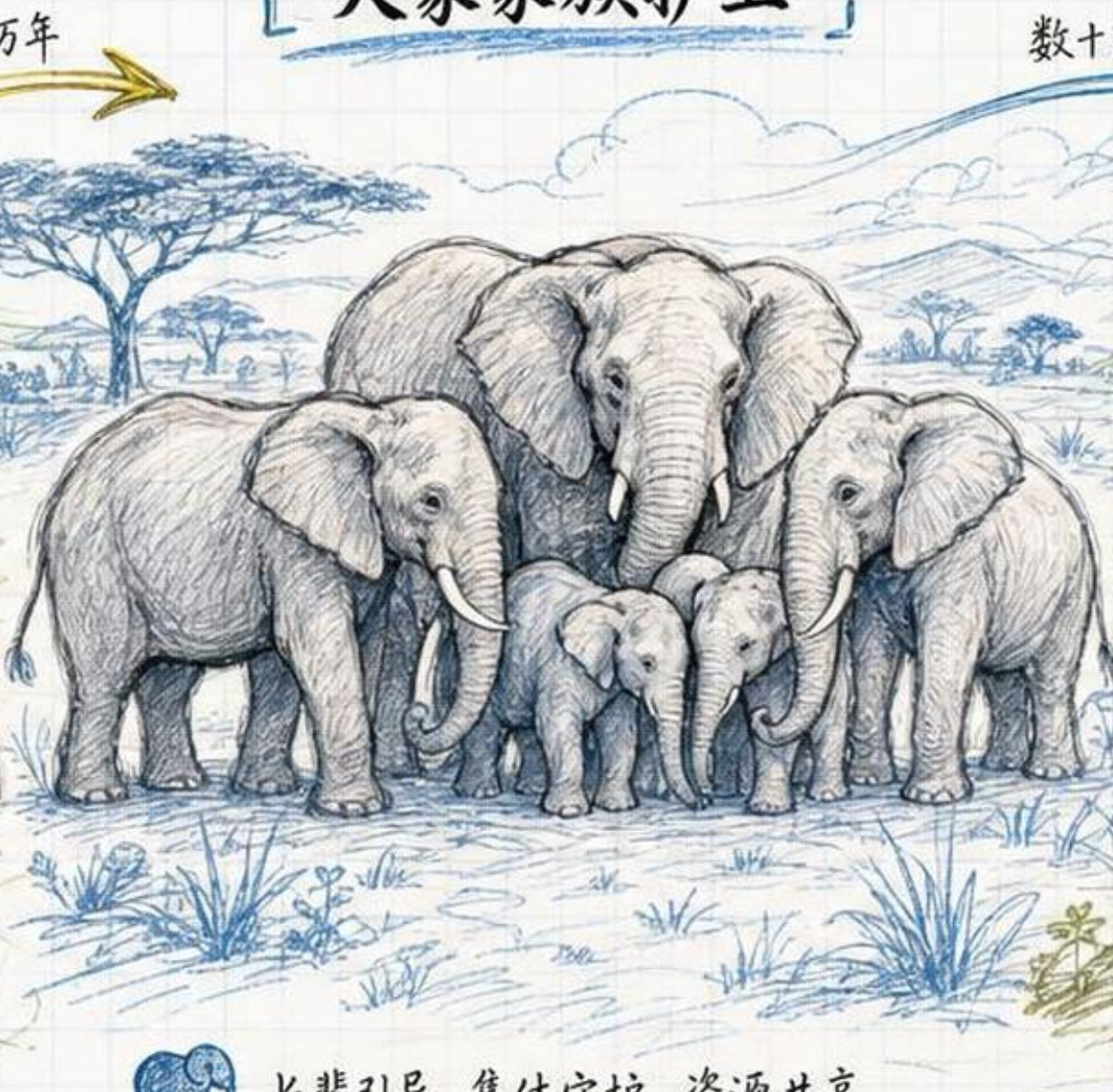
大象家族护卫

数十万年

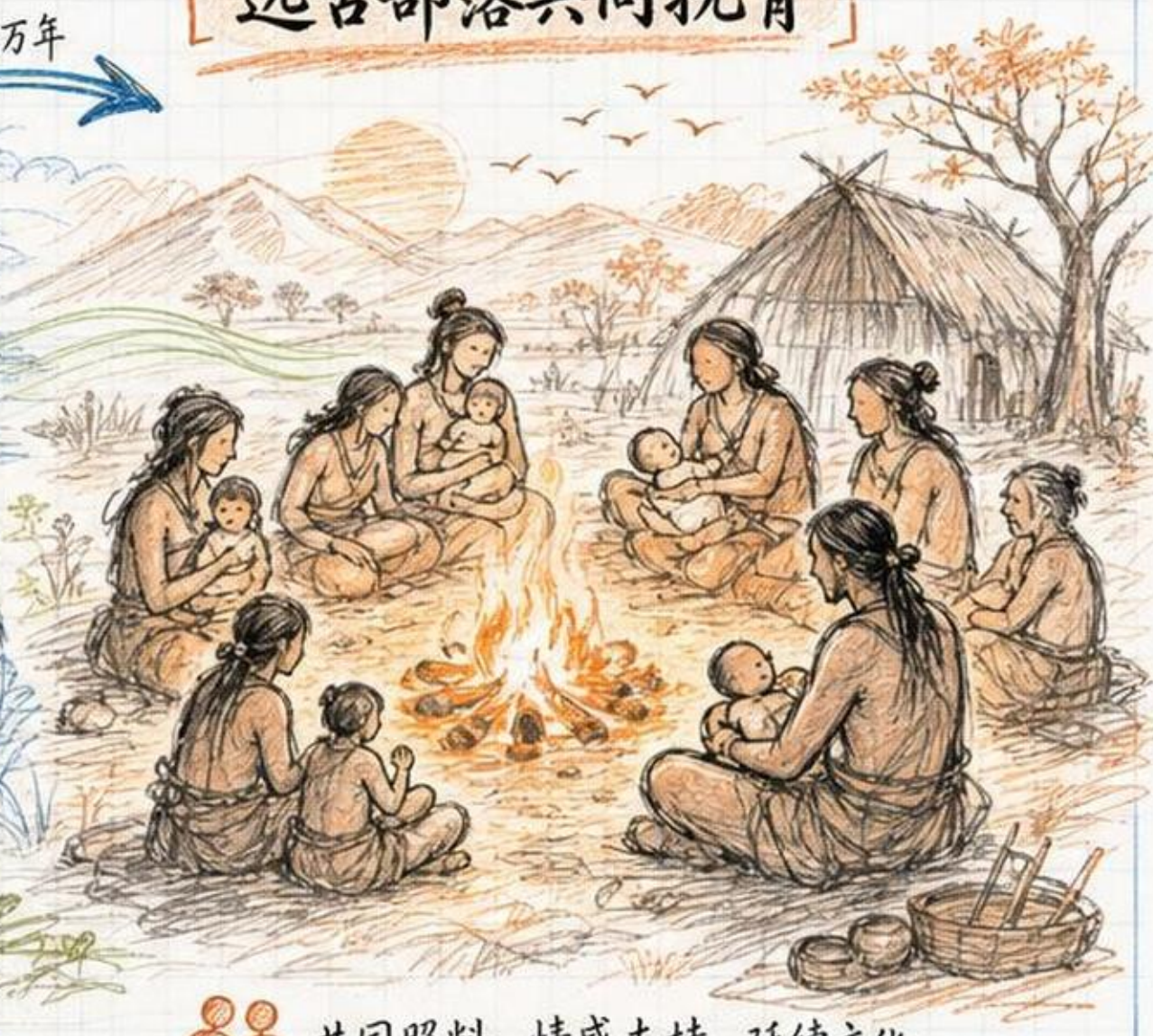
远古部落共同抚育



 协作、喂养、保护



 长辈引导、集体守护、资源共享



 共同照料、情感支持、延续文化



村庄式共同抚育 —— 人类的原始育儿模式



进化的错配

大脑的预设：村庄包围



多人照看



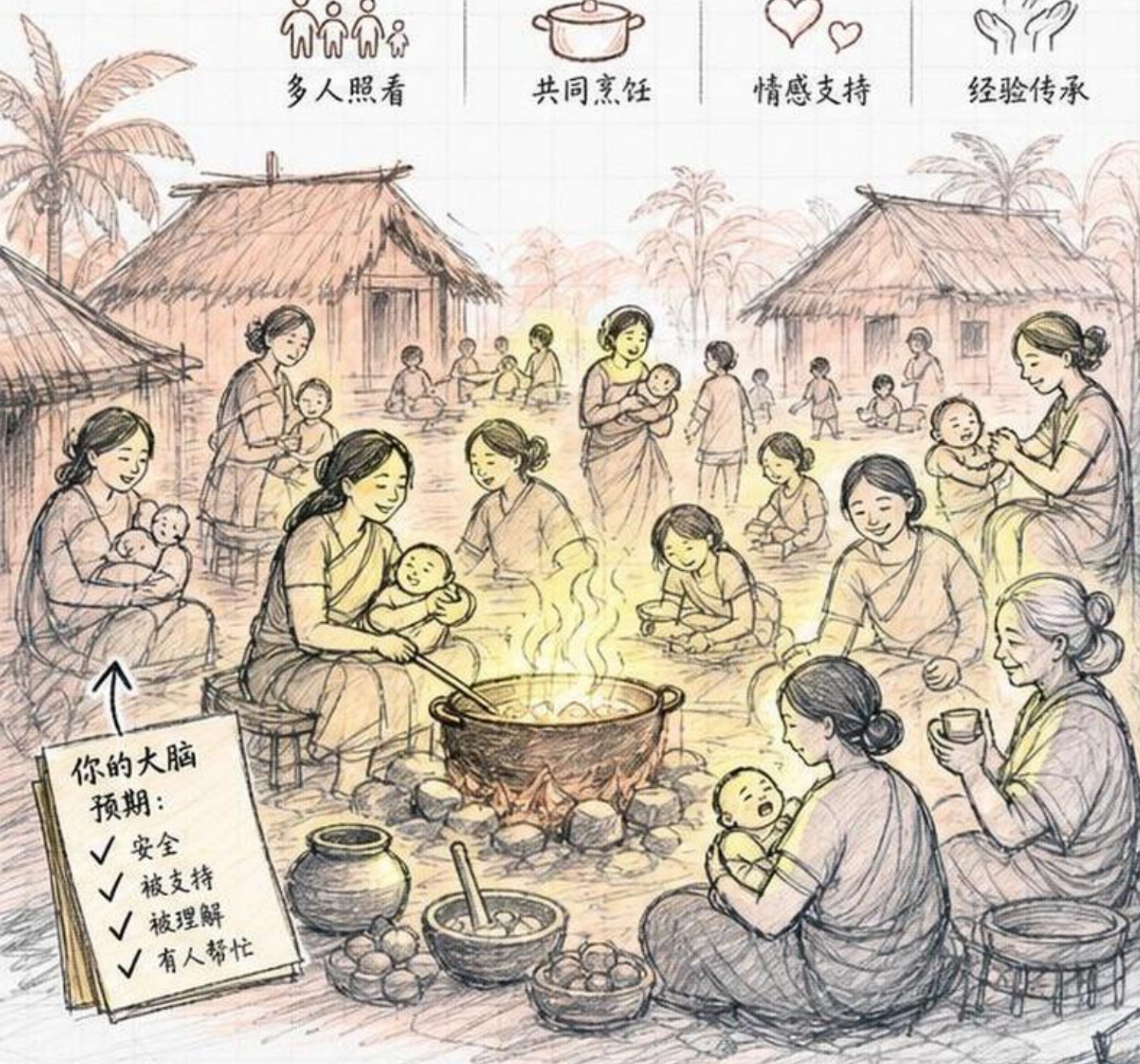
共同烹饪



情感支持



经验传承



你的大脑
预期：

- ✓ 安全
- ✓ 被支持
- ✓ 被理解
- ✓ 有人帮忙

人类本是群居动物

现代处境：密闭公寓



空间狭小



缺乏支持



时间孤岛



育儿孤立



60平米公寓

现实的
隔离

你的感受：

- ✗ 孤独
- ✗ 不知所措
- ✗ 精疲力尽
- ✗ 无人可依

一个不知所措的伴侣 + 每两小时哭一次的婴儿



一天又一天... |||| →

你不是不够好，
是环境太苛刻。

悖论



数百万年 · 村庄共同抚育系统



-2,000,000年 -1,000,000年 -500,000年 -100,000年

人类进化时间轴 (近200万年)

不到一百年 · 现代孤立结构



在进化的长河中，
孤立只是极短的一瞬。

结构性缺陷：

你的神经系统在呼唤一个村庄，
但你只有一面墙

这不是你的错，
而是结构的问题。



看不见尽头的空间

回声只有自己

没有支撑的疲惫



行动指南

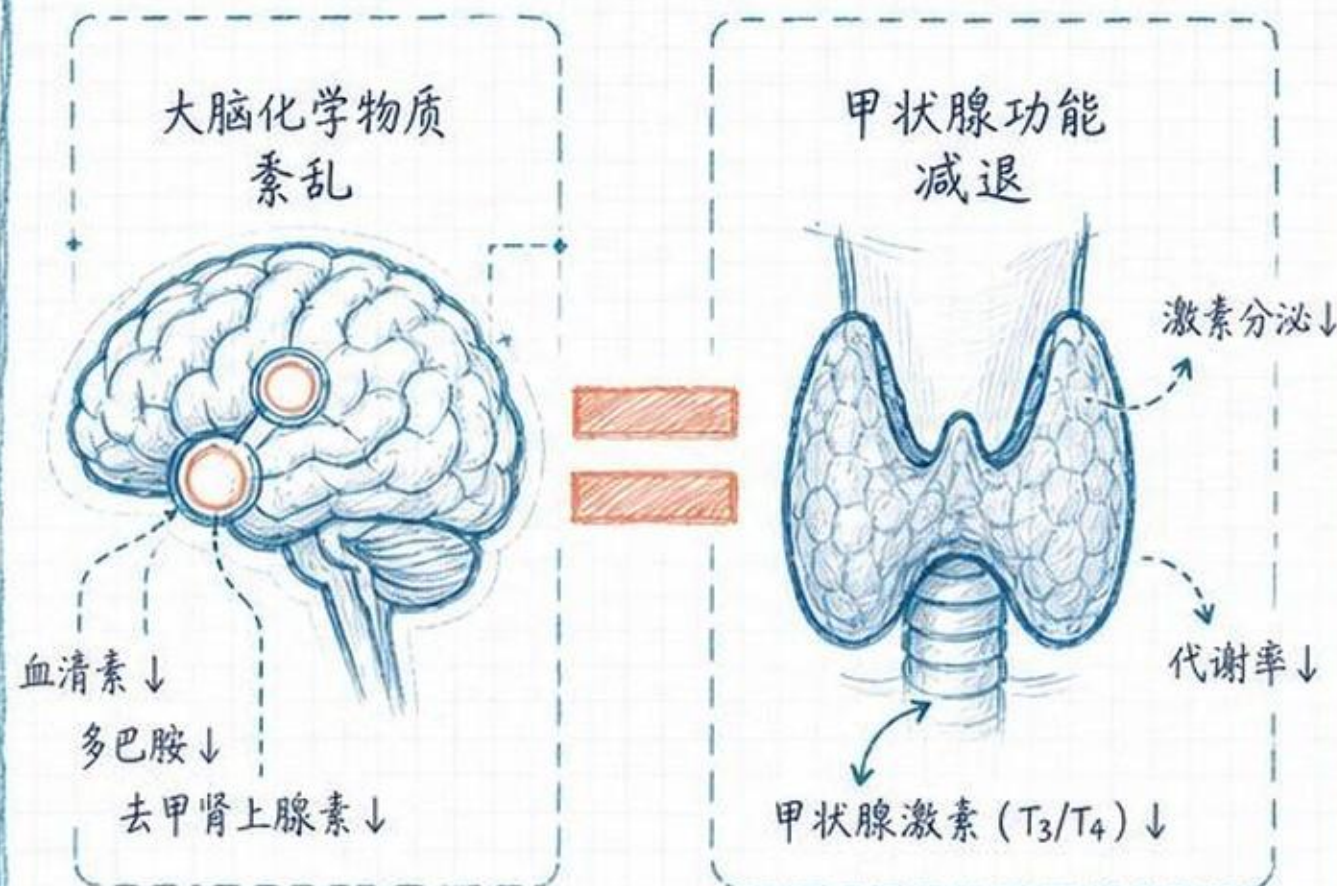


1 去看医生

这不是矫情，
这是病



2 产后抑郁 = 甲状腺功能减退 (生理机制)



这是一场有明确生理机制的疾病

3 不要抗拒用药



科学用药

遵医嘱规范用药，
安全有效。



坚持治疗

足量足疗程，
症状改善更稳定。



定期复诊

监测指标，调整方案，
恢复更有保障。



用药不可怕，拖延才可怕。
治疗是为了更好地陪伴宝宝成长！



阶段1：溺水挣扎

阶段2：药物救拔托底

阶段3：恢复基线

(再去谈学会游泳)

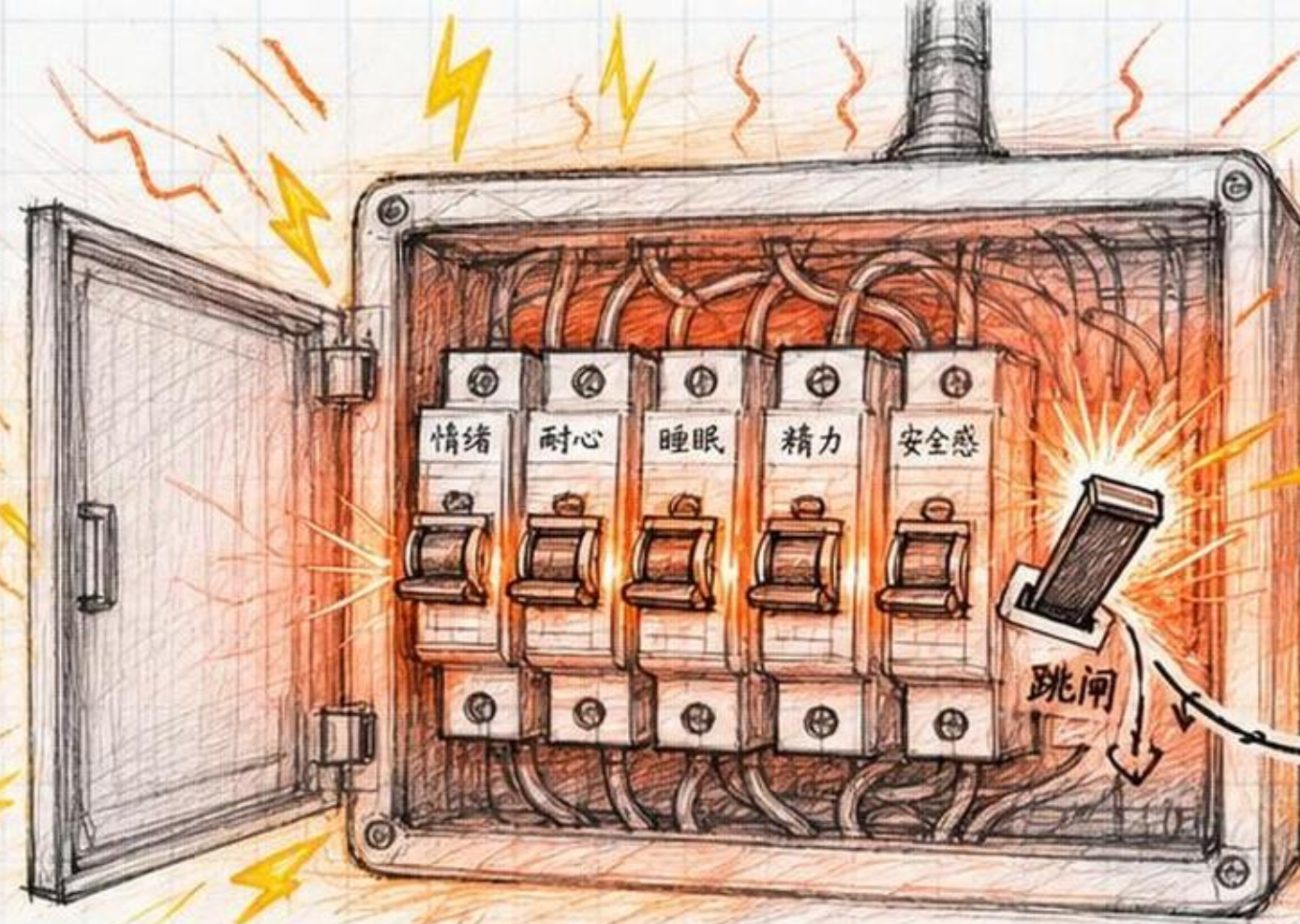


先被救起, 才有机会变强。

情感麻木： 电路过载自动跳闸



- 情绪过载
- 压力爆表
- 心力耗竭
- 系统超负荷

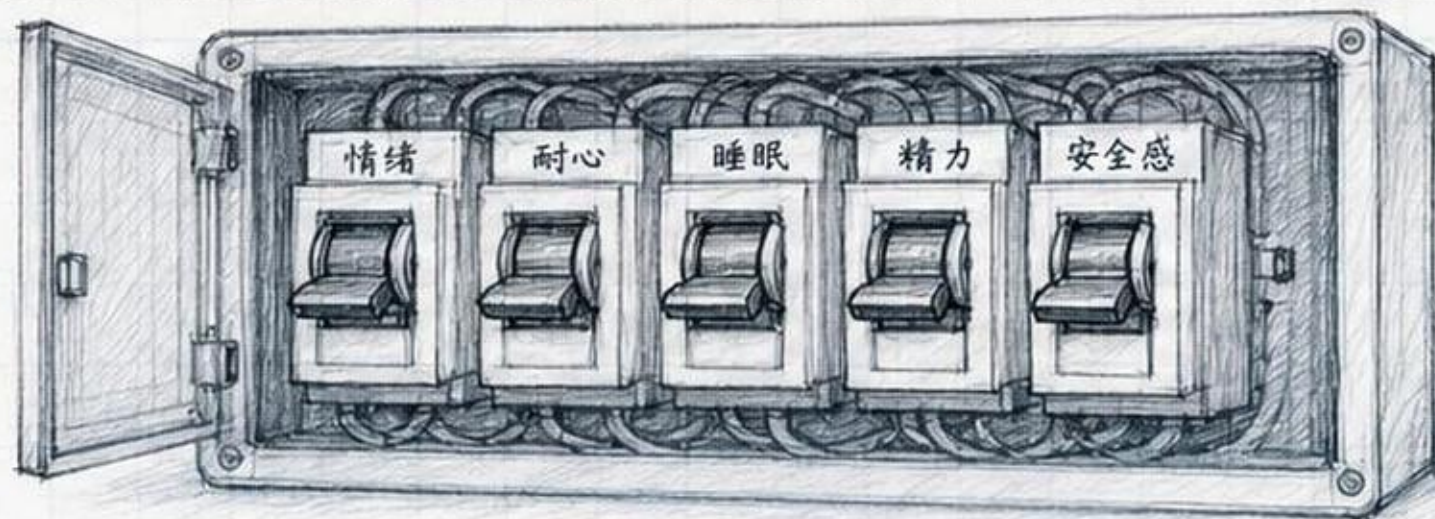


不是电路坏了

这是大脑的
“保护机制”



感觉会回来： 负荷降低，闸重新合上



不是电路坏了

负荷降低后，
闸会重新合上



休息开始

压力减轻

情绪稳定

能量恢复

闸重新合上

时间



爱没有消失，只是通道暂时关闭



体温 · 注视 · 在场

温暖的存在，
让系统慢慢平静。



稳定的注视

安全的眼光，
帮助大脑感知安全。



不是解决问题，
而是接住情绪。

共调节

[副交感神经系统重启]

热线 / 团体 / 咨询师

多一条连接，
多一份安全感。

★ 行动四：找到能托底的人

在被理解之前，
先被稳稳地接住。

行动五：对伴侣说实话

我现在很不好，
我需要你知道

隐藏是在消耗
最后的能量

无形的墙
由沉默和害怕堆砌

担心冲突

害怕失望

压抑情绪

自我保护

当你说出实话，
连接才真正开始。

疲惫
委屈
孤独
不被理解



能量已耗尽...

从隔离到连接：



沉默



破裂



释放



连接

数据真相



当母亲遭遇产后抑郁，
伴侣面临 **50%** 抑郁症状风险



-  产后抑郁母亲
-  伴侣同频风险

♥ 心理健康，守护每一个家庭成员

180°

90°

50%

伴侣抑郁概率

这不是一个人的风暴



高达 50%
风险不可忽视!

0°

50% 临界点
风险翻倍线



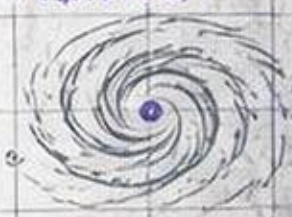
影响整个家庭
需要共同关注

270°

下期预告： 致敬陪伴产后抑郁的伤痕伴侣

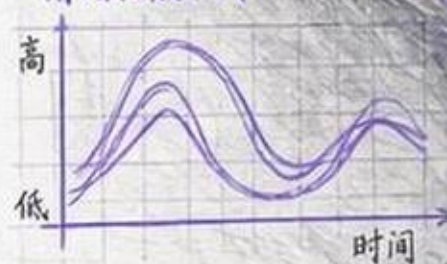


风暴结构图

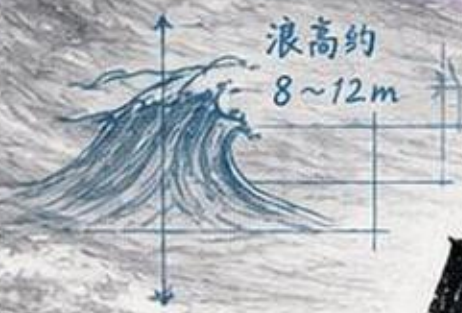


1. 外圈风暴带
2. 眼墙(最强风区)
3. 风眼(平静区)
4. 内圈对流带

情绪强度曲线



波动不是终点，
只是过程。



这场风暴是有尽头的

你是一个正在 风暴正中央的好妈妈

风速范围

150~250km/h



每一道光，
都穿过黑暗
才更耀眼。

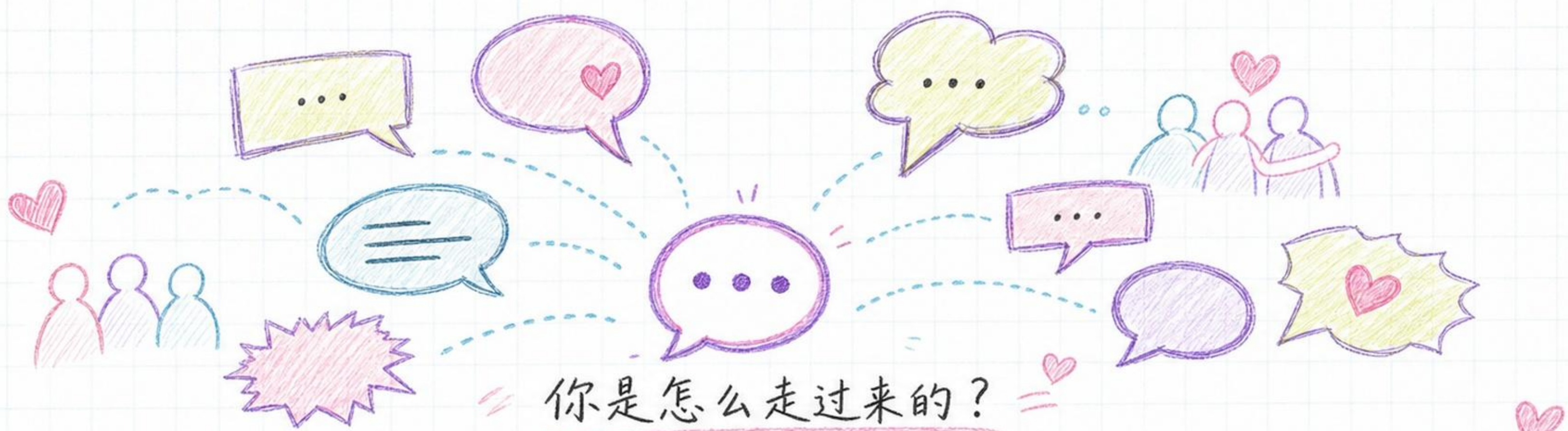
光的穿透原理



风暴终会过去，
而你会成为
自己的光。

记住这些时刻：

- ✓ 求助的勇气
- ✓ 坚持的每一天
- ✓ 爱没有消失
- ✓ 你已经做得很好了



你是怎么走过来的？

评论区分享你的经历与治愈之路



王利杰

我是王利杰，下期见