



*Your emotional health
is our greatest concern.*



Women's Emotional Health Service
Tel : 6772 2037 • Email : wehs@nuhs.edu.sg

We would like to support you...

Your emotional health is as important as your physical health. Women's Emotional Health Service seeks to recognise and detect depression and other emotional distress to provide early intervention. Emotional distress has been shown to have a negative effect on the mother and baby and also on one's recovery from physical illnesses. The earlier one seeks treatment, the better the treatment outcome will be!

Our friendly healthcare team comprising psychiatrists, psychologists, case managers, medical social workers, occupational therapists and midwives will be able to provide you and your loved ones with the appropriate support that you will need.

Our services :

- Emotional assessment and support during and after pregnancy
- Emotional assessment and support for gynaecological cancer patients
- Psychiatric / Psychological consultancy
- Counselling
- Education on parenting and attachment
- Fetal loss support

The information provided in this publication is meant purely for educational purposes and may not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. You should seek the advice of your doctor or a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical conditions.

Information is correct at time of printing (October 2017) and subject to revision without prior notice.

Copyright (2017). National University Hospital
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without permission in writing from National University Hospital.

NATIONAL UNIVERSITY HOSPITAL
5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074
Tel : 6779 5555 • Fax : 6779 5678
Website : www.nuh.com.sg
Company Registration Number : 198500843R

**WOMEN'S
EMOTIONAL
HEALTH SERVICE**



Anxiety During Pregnancy



A member of the NUHS



We all have experienced anxiety and worries before, especially during times of increased danger and stress. Pregnancy, while being a happy event, can also be associated with an increase in uncertainty and lead to anxiety. Here are some frequently asked questions about anxiety during and after pregnancy.



Q : I have been feeling more tense and worried since my pregnancy started. Is this normal?

A : Pregnancy is generally a safe process for the mother and baby, but it can still cause anxiety. It is not uncommon to experience increased anxiety during a pregnancy due to the uncertainties that one may face. Feeling anxious is a normal response when one is facing any threat, danger or uncertainty.

Q : What are some symptoms of anxiety?

A : These may include excessive worrying, difficulty in relaxing, increased muscle tension or soreness, irritability, poor concentration and / or sleep problems.

Q : Why do we need to manage our anxiety during pregnancy?

A : Stress and anxiety in small doses are unavoidable during pregnancy, but if left uncontrolled, they can lead to poorer outcomes for the mother and baby. The mother can be feeling tense most of the time and this will affect her lifestyle. The baby's growth might also be affected by prolonged exposure to stress hormones.

Q : How do I differentiate between normal and abnormal anxiety?

A : There is an overlap between the two, but consider seeking medical help if your symptoms are severe enough or the symptoms have continued for more than two weeks. Examples of symptoms to note include not feeling like your usual self and being unable to perform your usual roles at work or at home.

Q : Are there any other anxiety disorders that I should be aware of?

A : Some of them include :

- Obsessive-Compulsive Disorder - experiencing recurrent and unpleasant thoughts or images that lead to increased anxiety. For example, some women would keep thinking that their baby have stopped breathing and would check on them many times a day. In some cases, medication management may be required to control the anxiety.
- Panic Disorder - episodes of intense anxiety together with a cluster of symptoms like palpitations, increased perspiration, and a feeling of losing control or collapsing. These may occur on their own or on top of increased anxiety.
- Post-traumatic Stress Disorder - although uncommon, a previous childbirth experience may have been so traumatic that there is a sharp increase in recurrent intrusive thoughts of the birth, together with feelings of tension, and even wanting to avoid remembering the incident.



Your emotional health is as important as your physical health

Q : What if I know the reasons for my anxiety? Does that change anything?

A : There may be a very good reason for your anxiety, but if you are feeling anxious most of the time and for more than two weeks, it is recommended you seek medical advice.

Q : What are the treatment options?

A : Get a proper assessment. You may know why you are experiencing anxiety, but our case managers and doctors are trained to assess you for any other possible factors which might increase your risks for having an anxiety disorder. We endeavour to offer treatment which does not involve medication but medication may be recommended in some cases.

Q : What are the non-medication methods available?

A : Our team of Psychologists and Occupational Therapists can provide information on anxiety, teach relaxation techniques, and provide specific therapy such as cognitive-behavioural therapy or mindfulness-based therapy.

Q : When will I require medication?

A : We always consider the benefits and risks of untreated anxiety versus possible medication effects on the mother and baby. Based on your specific circumstances, an individualised treatment will be provided.



我们关心 您的心理健康



妇女心理健康服务

联络号码：6772 2037 • 电邮：wehs@nuhs.edu.sg

我们希望能给予您帮助…

您的心理和身体健康一样重要。妇女心理健康服务希望能够通过检测以便识别忧郁症和其他的情绪困扰，以及提早提供治疗。情绪困扰已被证实对孕妇和胎儿或宝宝有负面影响，也会影响病人康复的速度。若越早得到治疗，治疗的效果会越好。

我们的医疗团队包括心理医生、心理学家、个案经理、医疗社工、职能治疗师和助产护士，都能给予您和您的家人适当的帮助。

我们的服务包括：

- 孕期和产后的情绪与心理评估和辅助
- 妇科癌症病人情绪与心理评估和辅助
- 精神或心理咨询
- 心理辅导
- 养育子女和培养亲子关系的课程
- 流产胎儿的心理辅助

本出版物的内容仅用于教育目的，不得用作医学诊断或治疗的依据。如果您对健康或身体状况有任何疑问，或者在进行任何治疗之前，应向医生寻求咨询。

内容以印刷时（二零一七年/十月）为准。如有修改，恕不另行通知。

本出版物所有内容均属国大医院版权所有（二零一七年）。未经国大医院书面许可，不得对出版物的任何部分进行复制。

国大医院
新加坡肯特岗路下段5号 邮编：119074
电话：(65) 6779 5555 • 传真：(65) 6779 5678
网站：www.nuh.com.sg
公司注册编号：198500843R

妇女心理
健康服务



孕期焦虑



A member of the NUHS

快乐的父母 健康的宝宝

我们都曾经感到焦虑和担心，尤其是在承受压力和面临危险的时候。孕育新生命是一件美好的事，但是伴随而来的压力与疑惑会令孕妇们产生焦虑感。以下是一些关于孕期和产后焦虑的常见问题。



问：怀孕后，我发现我越来越容易感到紧张和担心。这是正常的吗？

答：虽然怀孕是一个相当安全的过程，但还是会让人感到焦虑。由于在怀孕期间所面临的不确定性，容易感到忧虑的情况并不少见。当一个人面临疑惑、危险或不确定性的时候难免会感到焦虑。

问：焦虑的症状有哪些？

答：这包括过度担忧、难以放松、肌肉过度紧绷或酸痛、易怒、注意力不能集中、以及睡眠受影响。

问：为什么我们必须应对孕期焦虑？

答：在怀孕期间，少许的压力和焦虑是难免的。但如果管理得不好，它将会影响妈妈和胎儿的身心健康。长期受到极大压力会影响孕妇的生活方式和日常运作。孕期的焦虑也会使孕妇分泌大量应激激素，从而影响宝宝在子宫内的发育。

问：怎么分辨正常与异常的焦虑？

答：两者会有一定的相似处。若您的症状很严重或持续了两个星期以上，那么我们建议您尽快求医。其中的例子包括，您感觉自己不如以往，并且发现自己已无法实行工作上或家中的义务。

问：是否还有其他的焦虑症？

答：其中的焦虑症包括：

- 强迫症 - 不愉快的想法与图像会重复地浮现在脑海里以导致焦虑感。比如，有些妇女说她们一直认为她们的宝宝已经窒息，所以她们会在一天内不停地检查宝宝的状况。在某些情况下，必须使用药物来控制焦虑。
- 恐慌症 - 感到非常焦虑并且会显示一些症状，例如心跳加速、大量出汗、感觉失控或昏晕。这些症状可能独自浮现或是在焦虑水平升高的情况下发生。
- 创伤后应激障碍 - 虽然不常见，但是曾经历过惊险的生产过程的孕妇也许会一直重复回想之前的创伤，并感到紧绷甚至会觉得想要避开想起此经历。



您的心理健康和 身体健康一样重要

问：如果我知道是什么原因导致我感到焦虑，这对事情会有任何改变吗？

答：您感到焦虑的原因可能是合理的，但是如果您一直都感到焦虑而且情况持续了两个星期以上，那么我们会建议您尽快求医。

问：对于焦虑感有哪些治疗方式？

答：我们建议您寻求专业医疗意见。您也许知道自己为什么会感到焦虑，但是受过专业训练的个案经理与医生可以测试是否还有其他可能导致焦虑的原因。除非必须采用药物医治，否则我们会尽所能避免使用药物治疗。

问：有哪些免药物的治疗方法？

答：我们的心理学家和职能治疗师可以提供有关焦虑症的资料，教导您一些可以帮助放松的技巧和提供具体的疗法，例如认知行为疗法或以正念为基础核心的疗法。

问：我何时需要服用药物？

答：治疗方案因人而异，我们会权衡不用药物的利与弊及药物对宝宝的影响，然后才做决定。我们将根据您的具体情况提供相应的治疗。



Kami ingin menyokong anda ...

Kesihatan emosi anda adalah sama pentingnya dengan kesihatan fizikal anda. Perkhidmatan Kesihatan Emosi Wanita cuba mengenal pasti and mengesan kemurungan dan masalah emosi yang lain supaya kami dapat memberikan rawatan secepat mungkin. Masalah emosi telah diketahui membawa kesan negatif pada ibu and bayi dan juga melambatkan proses pemulihan fizikal. Jika seseorang mendapatkan rawatan lebih awal, lebih baik hasil rawatan.

Pakar-pakar kesihatan kami yang terdiri daripada pakar psikiatri, pakar psikologi, pengurus kes, pekerja social perubatan, terapis perkerjaan dan bidan boleh memberikan anda dan keluarga anda sokongan yang diperlukan.

Perkhidmatan kami merangkumi :

- Penilaian dan sokongan emosi semasa dan selepas kehamilan
- Penilaian dan sokongan emosi untuk pesakit kanser ginekologi
- Konsultasi pakar psikiatri / pakar psikologi
- Kounseling
- Pendidikan dan kursus keibubapaan
- Sokongan emosi untuk keguguran janin



*Kami amat prihatin
akan kesihatan
emosi anda*

Perkhidmatan Kesihatan Emosi Wanita
Tel : 6772 2037 • Email : wehs@nuhs.edu.sg

Maklumat yang disediakan dalam penerbitan ini hanyalah untuk tujuan pendidikan dan tidak seharusnya digunakan sebagai ganti bagi diagnosis atau rawatan perubatan. Anda perlu dapatkan nasihat doktor atau penyedia penjagaan kesihatan yang berkelayakan sebelum memulakan sebarang rawatan atau sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai kesihatan, kesihatan fizikal atau keadaan perubatan.

Maklumat adalah tepat sewaktu ia diterbitkan (Oktober 2017) dan tertakluk kepada semakan tanpa memberi notis lebih awal.

Hak Cipta (2017) Hospital Universiti Nasional.
Hak Cipta Terpelihara. Tiada mana-mana bahagian penerbitan ini boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis dari Hospital Universiti Nasional.

Hospital Universiti Nasional
5 Lower Kent Ridge Road, Singapura 119074
Tel : (65) 6779 5555 • Faks : (65) 6779 5678
Lelaman : www.nuh.com.sg
Nombor Pendaftaran Syarikat : 198500843R

PERKHIDMATAN KESIHATAN
EMOSI WANITA



Kerisauan Semasa Kehamilan



A member of the NUHS

Ibu Bapa Bahagia Bayi Sihat

Semua orang pernah berasa gelisah dan risau khususnya pada saat yang bahaya dan tekanan. Walaupun kehamilan merupakan perkara yang gembira, ia juga dikaitkan dengan ketidakpastian dan menyebabkan perasaan gelisah. Berikut adalah beberapa soalan yang sering ditanya tentang kerisauan semasa dan selepas kehamilan.



S : Saya berasa tegang dan bimbang sejak permulaan kehamilan. Adakah ini biasa?

J : Secara am, kehamilan merupakan satu proses yang selamat bagi seorang ibu dan bayi yang dikandungnya. Namun begitu, ia juga boleh menimbulkan kerunsingan dalam diri ibu yang hamil itu. Ia bukanlah satu perkara yang ganjil jika seseorang berasa letih tertekan semasa hamil akibat ketidakpastian yang dihadapinya. Berasa rungsing atau kuarir adalah respons yang normal bagi seseorang yang sedang berhadapan dengan sebarang ancaman, bahaya atau keraguan.

S : Apakah gejala-gejala kerisauan?

J : Ia mungkin termasuk kebimbangan yang berlebihan, mengalami kesukaran untuk bertenang, ketegangan atau kesakitan otot yang meningkat, cepat marah, kurang tumpuan dan / atau masalah tidur.

S : Mengapa kita perlu menguruskan kerisauan kita semasa kehamilan?

J : Tekanan dan kerisauan dalam dos yang kecil adalah tidak dapat dielakkan semasa kehamilan, tetapi jika dibiarkan dan tidak terkawal, ia boleh membawa kesan buruk bagi ibu dan bayi. Jika seseorang ibu sentiasa berasa tertekan, gaya hidupnya akan terjejas. Pertumbuhan bayi juga mungkin terjejas akibat daripada pendedahan kepada hormon stres untuk masa yang lama.

S : Bagaimana membezakan antara kerisauan biasa dengan tidak biasa?

J : Terdapat pertindihan di antara kedua-duanya. Sila mendapatkan bantuan pakar kesihatan jika gejala-gejala anda melampau atau berterusan lebih daripada 2 minggu. Contohnya termasuk jika anda tidak berasa seperti anda yang terdahulu dan anda tidak dapat memainkan peranan biasa di tempat kerja atau di rumah.

S : Apakah gangguan kerisauan yang lain harus saya ketahui?

J : Antaranya termasuk :

- Gangguan Obsesif-Kompulsif - pengulangan fikiran atau gambaran yang tidak menyenangkan dan ia membawa perasaan risau yang meningkat. Sebagai contoh, sesetengah wanita asik terfikir yang bayi mereka telah berhenti bernafas dan mereka akan memeriksa bayi mereka beberapa kali sehari. Dalam sesetengah kes, rawatan perubatan mungkin diperlukan untuk mengawal kerisauan.
- Gangguan Panik - episod kerisauan terjadi dengan gejala-gejala seperti pendebaran jantung, berpeluh berlebihan, dan rasa hilang kawalan atau pengsan. Gejala-gejala tersebut mungkin berlaku secara tersendiri atau bersama-sama dengan kerisauan yang meningkat.
- Gangguan Tekanan Selepas Trauma - Walaupun jarang berlaku, pengalaman bersalin yang lalu mungkin terlalu traumatik sehingga menyebabkan seseorang diganggu berulang-ulang kali dengan pengalaman tersebut dan berasa tertekan serta akan cuba mengelakkan diri daripada mengingati insiden itu.



*Kesihatan emosi anda
adalah sama pentingnya
dengan kesihatan fizikal anda*

S : Bagaimana pula jika saya tahu sebab untuk kerisauan saya? Adakah itu mengubah keadaan?

J : Mungkin kerisauan anda disebabkan oleh perkara-perkara tertentu, tetapi jika anda sentiasa berasa gelisah dan ia berterusan lebih daripada 2 minggu, anda digalakkan mendapat nasihat pakar kesihatan.

S : Apakah pilihan untuk rawatan?

J : Sila berjumpa dengan pakar kesihatan berkenaan untuk mendapatkan penilaian yang betul. Anda mungkin tahu kenapa anda berasa risau tetapi pakar kesihatan dan doctor kami telah dilatih untuk menilai faktor-faktor lain yang mungkin menyebabkan kerisauan anda. Kami berusaha untuk menawarkan rawatan tanpa ubat-ubatan tetapi rawatan perubatan mungkin digalakkan untuk sesetengah kes.

S : Apakah kaedah rawatan tanpa ubat-ubatan yang disediakan?

J : Pakar psikologi dan terapis perkerjaan kami boleh memberikan maklumat tentang kerisauan, mengajar anda teknik relaksasi, dan memberikan terapi khusus seperti terapi kognitif tingkah laku atau terapi berasaskan kesedaran.

S : Bilakah saya memerlukan perubatan?

J : Kami akan menimbangkan risiko tanpa rawatan dengan kesan sampingan ubat terhadap ibu dan bayi. Berdasarkan keadaan anda, rawatan individu akan disediakan.