

产妇产后抑郁的心理干预研究进展

陈瑾沛¹, 段雅静¹, 石雨润¹, 张悦², 张永爱^{3*}

¹延安大学医学院, 陕西 延安

²延安大学咸阳医院, 陕西 咸阳

³西安医学院, 陕西 西安

收稿日期: 2022年5月27日; 录用日期: 2022年6月19日; 发布日期: 2022年6月29日

摘要

产后抑郁是产妇产后产生的一种不良的情感障碍, 是产科目前常见的产妇心理异常性疾病, 对于产妇自身及其婴儿的身体健康均有着严重的影响。随着经济的不断发展, 人们对于健康的关注已不仅局限于身体本身, 对于因心理因素而导致的各类心理疾病也逐渐得到人们的重视, 且母婴的心理健康度更是现代医学与护理的重要探索方向及研究重点。本文旨在通过对产后抑郁患者的心理干预方法进行综述, 从而减轻产后抑郁的发生, 促进家庭社会的和谐与稳定, 为今后我国更好地开展产后心理干预提供借鉴。

关键词

心理干预, 产后抑郁, 预防, 综述

Research Progress of Psychological Intervention for Maternal Postpartum Depression

Jinpei Chen¹, Yajing Duan¹, Yurun Shi¹, Yue Zhang², Yong'ai Zhang^{3*}

¹Medical School of Yan'an University, Yan'an Shaanxi

²Xianyang Hospital of Yan'an University, Xianyang Shaanxi

³Xi'an Medical University, Xi'an Shaanxi

Received: May 27th, 2022; accepted: Jun. 19th, 2022; published: Jun. 29th, 2022

Abstract

Postpartum depression is an adverse affective disorder produced by puerperal after childbirth. It

*通讯作者。

文章引用: 陈瑾沛, 段雅静, 石雨润, 张悦, 张永爱. 产妇产后抑郁的心理干预研究进展[J]. 临床医学进展, 2022, 12(6): 5815-5820. DOI: 10.12677/acm.2022.126841

is a common maternal psychological abnormality in obstetrics, which has a serious impact on the health of the puerperal and their infants. With the continuous development of the economy, people's attention to health is not only limited to the body itself, but also gradually attracts people's attention to various mental diseases caused by psychological factors, and the mental health of mothers and babies is an important exploration direction and research focus of modern medicine and nursing. This article aims to review the psychological intervention methods for patients with postpartum depression, to reduce the occurrence of postpartum depression, promote the harmony and stability of family and society, and provide a reference for better postpartum psychological intervention in China in the future.

Keywords

Psychological Intervention, Postpartum Depression, Prevention, Summary

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来, 由于社会的急速发展, 生活压力的不断增大, 女性与男性除应共同承担家庭及社会责任外, 对于下一代的孕育也是其肩负的另一项重大责任。怀孕、生产和哺育是女性一生中所经历的特殊阶段, 其带给女性的不仅是生理上的改变, 心理上的影响也不容忽视[1], 相比于男性, 女性发生抑郁的概率更高, 特别是女性经历生育过程后会增加其发生抑郁的概率[2]。因此, 密切关注产妇的心理状态, 从而尽早地预防其产后抑郁的发生对产妇及其家人来说显得尤为重要。产后抑郁症(postpartum depression, PPD)是指产妇在产后 6 个星期内首次发病(此前无精神障碍性疾病病史), 以抑郁、悲痛、压抑、啼哭、易激愤、焦虑、失眠等为主要表现, 病情危重者甚至会出现幻觉、自残、自杀及伤害婴幼儿等精神障碍性异常行为的心理疾病[3], Tebeka 等[3]指出, 约有五分之一的妇女在其产后第一年将出现抑郁症状。相比于男性, 女性发生抑郁的概率更高, 特别是女性经历生育过程后会增加其发生抑郁的概率[4], 除此之外, 大多数的 PPD 患者仍未得到充分治疗, 且只有不到 20% 的人主动就诊以寻求解决方案[5]。在全球新冠肺炎疫情肆虐下的大环境中, 印度医务人员在对其本国的研究中发现, 面对 COVID-19, PPD 在处于“可疑区”的产妇中广泛存在[6]。国外产妇在围产期发生抑郁症的概率为 15%~20% [7], 陶建青等[8]综述我国相关文献 17 篇, 总样本量为 35,454 例, 其研究表明, 我国 PPD 患病率为 10.7%。现将 PPD 相关心理护理干预进展进行分析, 综述如下。

2. 产后抑郁的致病因素

就目前临床研究层面来看, 产后抑郁的发病机制及其致病原因较为复杂, 暂无明确阐述, 通常我们将产后抑郁症的发生视为是生理 - 心理 - 社会三方面因素共同作用于人体而产生的不良结果。生理因素主要包括遗传因素[9]、各类性激素、神经递质指标的异常[10]、神经生长因子得改变[11]、妊娠期体重的增加[12]、双胎妊娠的产妇年龄较大[13]; 心理因素主要包括产妇的性格特点[14]、产妇希望水平[15]、应对方式[16]、分娩过程中的产科暴力[17]、产前心理健康教育[18]等因素; 社会因素为产妇的教育背景、胎儿性别期望度[19]、家庭经济条件及社会保障水平[20]等因素。

3. PPD 的心理干预方式

3.1. 认知 - 行为疗法

认知 - 行为疗法(cognitive behavioral therapy, CBT)主要通过纠正患者的错误认知或不良想法,以驱除其消极情绪或和行为的短期心理治疗方式,已广泛使用于精神心理方面疾病的治疗[21]。Mariana Brantinho 等[22]研究表明,无论以何种方式进行干预(个人、团体、网络等方式),CBT 是目前最具循证证据的心理干预方式。有研究表明[23],CBT 与药物联合治疗 PPD 的有效率为 87.2%,单纯性药物治疗的有效率为 72.2%,比起单纯性药物干预 CBT 更能提高 PPD 的临床疗效,减少不良反应的发生,缓解甚至消除产妇的负性情绪及消极认知。Pinheiro 等[24]将巴西南部地区 444 例女性随机分为对照组和观察组,结果显示,CBT 能有效减轻产妇妊娠期间的抑郁症状。除此之外,陈嘉丽[25]也已证实社会心理支持联合 CBT 对于 PPD 的缓解具有显著作用,可提高产妇的幸福指数及获得感,使之更好地适应其母亲角色,促进家庭和谐稳定。然而, CBT 的最大弊端在于缺乏专业的心理治疗师、等待时间长、治疗费用昂贵等实施障碍[26]。因此,护士在为患者选择干预方式时应综合考量、权衡利弊,切实为患者考虑并选择出适配其现实状况的干预措施,以达到预防疾病、提高妊娠体验的目的。

3.2. 正念疗法

正念疗法,顾名思义,其内核是正念,旨在使病人能自发地认识其自我的身心状态,并保持一个开放和接纳的态度。正念疗法被认为是一种流行的心理干预手段[27]。通过对正面的情绪及意念的唤醒,采取积极有效的自我压力缓解措施,从而达到减少负性情绪和平复心态的目的。陈可[28]等研究表明,无论是预防产妇产后抑郁症的发生,还是缓解其焦虑抑郁程度,正念疗法均能减少产妇的错误认知与情感偏倚,其主要干预方式为正念冥想、呼吸放松训练等,经正念训练 8~12 周后,PPD 患者的消极认知与不良情绪得到明显改善,以达到促进其对母亲角色的正确适应,缓解其家庭关系的紧张度的目的。Shulman 等[29]在对加拿大西部 1 所妇产医院里产妇的研究中发现,与对照组相比,干预组在实施正念疗法后产妇的抑郁、焦虑状况减少,正念水平上升。此外, Berthelot 等[30]对 1754 例孕妇的研究报告中也显示,疫情期间,孕产妇的正向情绪及行为减少,而焦虑、抑郁等消极心理却处于较高水平。因此,若护士选择此方式进行 PPD 的预防时,应重点唤醒产妇的正念认知与观念,以抵消其负性情绪体验的不断滋生,从而帮助产妇更好的度过妊娠与分娩这段特殊经历。

3.3. 人际心理疗法

人际心理疗法(interpersonal psychotherapy, IPT)是视人际关系缺陷及社会适应力减退为抑郁发生的相关因素亦或是其发生的结果,其目的在于获得亦或提高抑郁患者处理周围人际关系的本领,从而缓解其抑郁症状或纠正偏倚的负性情绪[31]。IPT 干预模式的构建最初是以解决抑郁患者的抑郁状态为目的,但随着其干预方式的不断成熟,逐渐延伸至其他疾病领域(如 PPD) [32]。Dennis 等[33]将加拿大农村和城市 36 个公共卫生地区的 241 例产妇随机分为对照组与试验组,结果表示,电话 IPT 可有效控制产妇产后的抑郁情况。周超[34]等以 IPT 为导向,分析 IPT 在 PPD 中的干预效果,旨在向患者传递出 PPD 并非是一种严重疾病,相反,该病可通过某些治疗手段被治愈,其研究结果表明,舒适良好的人际关系不仅能够置换患者的不良情绪促进家庭和睦,还能减少 PPD 的发生。因此,护士应及时关注产妇的周围关系,教会或提升产妇处理人际关系的本领,尽可能地维护其妊娠与生育过程中的良好人际关系环境,使其间接性的减少不良情绪的发生,促进正性妊娠观的形成。

3.4. 团体心理干预疗法

团体心理干预疗法是指将具有消极情绪状态的人群集中起来,在团体情景中给予集中心理治疗的干预方式,经团体各成员间的交互学习使其学会接纳自己,并树立积极乐观的生活观念[35]。万春花[36]等所采用的是团体心理干预疗法,首先将 400 名孕妇随机均分到观察组和对照组(各 200 例),对观察组进行 6 次团体心理干预治疗后,相较于治疗前其抑郁评分明显降低,研究证明,团体心理干预疗法对于产妇的情绪管理具有积极作用,能够降低 PPD 的发病率。因此,对于该干预疗法的选择应以乐于社交、性格外向能更好的融入群体的人群为首选,从而最大限度地激发产妇的被干预意愿,以达到缓解其抑郁症状的目的。

3.5. 社会支持干预疗法

研究指出[37],在长期的妊娠过程中,由于产妇缺乏一定的社会支持,例如家庭物质支持、相关信息支持、夫妻感情支持等方面支持匮乏,会使得 PPD 的发生率增高。在对 887 例产后妇女(完成问卷人数 817)的研究中发现[38],改善新手妈妈与丈夫及婆婆之间的关系,提高婆婆对产妇的关爱感,从而间接增加社会支持可预防产后抑郁的发生。Desta 等[39]对 13 篇相关文献进行综述,其中 12 项是横断面研究,1 项是基于人群的队列研究,研究结果显示,社会支持不足的女性产后抑郁的风险为 6.27 倍。金群[40]等研究发现,对 PPD 患者进行及时有效的社会支持干预能显著降低 PPD 的发生风险,缓解其焦虑、抑郁程度,减少其负性情绪及行为的发生。由此可见,为更好地维护产妇的身心健康,促进胎儿的生长发育,给予其充分的社会支持就显得极为重要。

3.6. 基于网络的行为认知疗法

基于网络的行为认知疗法(ICBT)被认为是抑郁或焦虑的首选治疗,既可单独使用也可与其他药物联合使用对其相关疾病患者进行治疗[41]。Sharrock 等[42]研究指出,在 COVID-19 大流行期间使用 ICBT 可帮助人们减轻痛苦,改善其焦虑、抑郁等不良状况。Fonseca 等[43]将 194 名高危产妇随机分到对照组和干预组,通过网络干预——“做妈妈”软件的应用,该软件主要针对人群为有 PPD 风险或早发 PPD 症状的妇女,其干预信息以文本、动画和视频的方式得以呈现,主要内容为心理教育信息和妇女在接下来几周将实施的策略该软件的应用可使得女性自我调节技能得到增强,减少孕产妇抑郁症状的发生。李江英等[44]在对 8 篇相关文献总样本量 985 例患者的综述中发现,ICBT 不仅可为产妇提供更加便携的治疗干预方式、减少其就诊时所需消耗的交通与等待时间,而且对于产后 6 周内的 PPD 患者抑郁症状的缓解具有一定效果。由于网络世界五花八门、真假难辨,因此,护士在对病人进行心理干预的时应协助并指导产妇正确使用网络这一干预手段,此外,护士应尽可能教会妇女如何辨认虚假信息,以防止其误入歧途,增加抑郁程度,造成适得其反的效果。

4. 小结

综上所述,随着社会的高速发展,女性除拥有传统压力外,社会生活中所面临的压力也有不同程度的增加,因此,提高全社会对于孕产妇的关爱及预防其产后抑郁的发生能有效地促进家庭和睦,增进产妇与新生儿之间的关系。心理干预不仅能从内心深处改变孕产妇对于生育过程的不当认识,帮助其树立正确的妊娠、抚育等认知观念,还能最大程度地减少疾病治疗对孕产妇或胎儿的不良影响。除使用常规心理干预手段外,护理工作者还可充分利用微信公众号、小程序、QQ 群等新媒体手段,对于有条件的地区或医院还可联合互联网公司,加强对妇女儿童健康教育模块的开发,以打破时间、地点等对于干预的限制,旨在便捷孕产妇及婴幼儿的就医形式,节约医疗资源,为维护产妇及婴儿的身心健康保驾护航。

参考文献

- [1] 杨瑜, 李鸣, 陈红. 母性应激对母性行为和心理功能的影响[J]. 心理科学进展, 2020, 28(1): 128-140.
- [2] 郭定波, 陈暇女, 黄俊浩, 易小琦, 余娇艳, 饶明礼, 杨德雨, 胡良波. 产后抑郁症患者静息态下情绪网络功能连接的脑功能磁共振研究[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2019, 45(10): 588-594.
- [3] 李俊博. 预防产后抑郁的小组工作介入实践[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春工业大学, 2017.
- [4] Tebeka, S., Le Strat, Y., De Premorel Higgons, A., Benachi, A., Dommergues, M., Kayem, G., Lepercq, J., Luton, D., Mandelbrot, L., Ville, Y., Ramoz, N., Tezenas Du Montcel, S., Mullaert, J., Dubertret, C. and IGEDEPP Groups (2021) Prevalence and Incidence of Postpartum Depression and Environmental Factors: The IGEDEPP Cohort. *Journal of Psychiatric Research*, **138**, 366-374. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.04.004>
- [5] Ko, J.Y., Farr, S.L., Dietz, P.M. and Robbins, C.L. (2012) Depression and Treatment among US Pregnant and Non-pregnant Women of Reproductive Age, 2005-2009. *Journal of Women's Health*, **21**, 830-836. <https://doi.org/10.1089/jwh.2011.3466>
- [6] VidhiChaudhary, Puri, M., Kukreti, P., Chhapola, V., Kanwar, D., Tumpati, A., Jakhar, P. and Singh, G. (2021) Postpartum Depression in Covid-19 Risk-Stratified Hospital Zones: A Cross-Sectional Study from India. *Journal of Affective Disorders Reports*, **6**, Article ID: 100269. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100269>
- [7] Fisher, J., Cabral De Mello, M., Patel, V., Rahman, A., Tran, T., Holton, S. and Holmes, W. (2012) Prevalence and Determinants of Common Perinatal Mental Disorders in Women in Low- and Lower-Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Bulletin of the World Health Organization*, **90**, 139G-149G.
- [8] 陶建青, 龚冀荣, 陆锦滢. 我国产后抑郁患病率的 Meta 分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26(2): 171-174.
- [9] 高宝侠, 崔绪琴, 刘润润, 谢琪. 756 例孕妇产后抑郁症发生情况及影响因素调查分析[J]. 解放军预防医学杂志, 2017, 35(8): 1001-1003.
- [10] 潘秀娟, 黄杨琴. 产后抑郁症患者性激素及神经递质指标与抑郁状况的相关性[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(12): 2750-2752.
- [11] Lee, Y., Kim, K.H., Lee, B.H. and Kim, Y.K. (2021) Plasma Level of Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) in Patients with Postpartum Depression. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, **109**, Article ID: 110245. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110245>
- [12] Qiu, X., Zhang, S. and Yan, J. (2022) Gestational Weight Gain and Risk of Postpartum Depression: A Meta-Analysis of Observational Studies. *Psychiatry Research*, **310**, Article ID: 114448. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114448>
- [13] Bradshaw, H., Riddle, J.N., Salimgaraev, R., Zhaunova, L. and Payne, J.L. (2022) Risk Factors Associated with Postpartum Depressive Symptoms: A Multinational Study. *Journal of Affective Disorders*, **301**, 345-351. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.121>
- [14] 杨小羽, 何荣霞. 兰州市 211 例产妇产后抑郁情况及相关影响因素分析[J]. 兰州大学学报(医学版), 2019, 45(2): 42-46.
- [15] 张侠, 张静平. 产妇希望水平与产后抑郁的相关分析[J]. 护理研究, 2016, 30(18): 2242-2243.
- [16] 张玉, 江琳. 产后抑郁症患者认知模式的影响因素及其与人格特征、应对方式、社会支持之间的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(7): 978-982.
- [17] Martínez-Vázquez, S., Hernández-Martínez, A., Rodríguez-Almagro, J., Delgado-Rodríguez, M. and Martínez-Galiano, J.M. (2022) Relationship between Perceived Obstetric Violence and the Risk of Postpartum Depression: An Observational Study. *Midwifery*, **108**, Article ID: 103297. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103297>
- [18] 梁培芳, 郑林. 孕期心理健康教育防治产后抑郁的临床研究[J]. 心理月刊, 2021, 16(7): 81-82.
- [19] 赵斌, 陈飒, 刘丹, 张义, 王林江, 李广智, 徐向明. 西安市区孕妇妊娠压力、抑郁状况影响因素调查研究[J]. 陕西医学杂志, 2020, 49(9): 1191-1194.
- [20] 闫盼盼, 徐继红. 2014-2019 年国内产后抑郁研究现状[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(18): 4381-4384.
- [21] 易姝薇, 彭娟, 庞锐. 认知行为疗法对 2 型糖尿病合并抑郁和焦虑的疗效[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(2): 414-416+420.
- [22] Branquinho, M., Rodriguez-Muñoz, M.F., Maia, B.R., Marques, M., Matos, M., Osmá, J., Moreno-Peral, P., Conejo-Cerón, S., Fonseca, A. and Voursoura, E. (2021) Effectiveness of Psychological Interventions in the Treatment of Perinatal Depression: A Systematic Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Journal of Affective Disorders*, **291**, 294-306. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.010>
- [23] 李霞, 谭洪华. 认知行为疗法治疗产后抑郁临床疗效观察[J]. 河北北方学院学报(自然科学版), 2019, 35(12): 31-32+35.

- [24] Pinheiro, R.T., Souza LDM, Trettim, J.P., De Matos, M.B., Pinheiro KAT, Da Cunha, G.K., Rubin, B.B., Scholl, C.C., Stigger, R.S., Motta JVDS, De Oliveira, S.S., Ghisleni, G., Nedel, F. and Quevedo, L.A. (2022) Antenatal Depression: Efficacy of a Pre-Post Therapy Study and Repercussions in Motor Development of Children during the First 18 Months Postpartum. Study: "Pregnancy Care, Healthy Baby". *Journal of Psychiatric Research*, **148**, 63-72. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.01.061>
- [25] 陈嘉丽. 社会性心理支持联合认知行为疗法在改善产后抑郁的效果[J]. 云南医药, 2021, 42(3): 296-298.
- [26] Wang, F., Zhu, H., Yang, X. and Liao, F. (2022) Effects of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy on Postpartum Depression: A Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicin*, **101**, Article ID: e28964. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000028964>
- [27] Ghawadra, S.F., Abdullah, K.L., Choo, W.Y. and Phang, C.K. (2019) Mindfulness-Based Stress Reduction for Psychological Distress among Nurses: A Systematic Review. *Journal of Clinical Nursing*, **28**, 3747-3758. <https://doi.org/10.1111/jocn.14987>
- [28] 陈可, 张彩云, 张志刚, 贺菊芳, 陈红琢. 正念疗法对产后抑郁患者干预效果的 meta 分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34(1): 15-20.
- [29] Shulman, B., Dueck, R., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I. and Misri, S. (2018) Feasibility of a Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Intervention as an Adjunctive Treatment for Postpartum Depression and Anxiety. *Journal of Affective Disorders*, **235**, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.065>
- [30] Berthelot, N., Lemieux, R., Garon-Bissonnette, J., Drouin-Maziade, C., Martel, É. and Maziade, M. (2020) Uptrend in Distress and Psychiatric Symptomatology in Pregnant Women during the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, **99**, 848-855. <https://doi.org/10.1111/aogs.13925>
- [31] 雷倍美, 肖美丽, 黄瑞瑞, 杨东琪, 付冰, 汤观秀, 张利卷, 陈志红, 雷俊. 围产期抑郁干预方法的研究进展[J]. 中国护理管理, 2019, 19(5): 784-789.
- [32] Miniati, M., Callari, A., Calugi, S., Rucci, P., Savino, M., Mauri, M. and Dell'Osso, L. (2014) Interpersonal Psychotherapy for Postpartum Depression: A Systematic Review. *Archives of Women's Mental Health*, **17**, 257-268. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0442-7>
- [33] Dennis, C.L., Grigoriadis, S., Zupancic, J., Kiss, A. and Ravitz, P. (2020) Telephone-Based Nurse-Delivered Interpersonal Psychotherapy for Postpartum Depression: Nationwide Randomised Controlled Trial. *The British Journal of Psychiatry*, **216**, 189-196. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.275>
- [34] 周超, 张铮, 王云芳, 崔明湖, 黄俊芝. 人际心理疗法治疗产后抑郁的效果观察[J]. 人人健康, 2019(14): 86.
- [35] 南宁, 徐彩霞, 谭建成. 团体心理治疗对鼻咽癌患者心理状态、癌因性疲乏程度及生活质量的影响[J]. 癌症进展, 2021, 19(17): 1812-1815.
- [36] 万春花, 吴佳聪, 莫朝霞. 团体心理干预对孕产妇焦虑抑郁控制的研究[J]. 中国妇幼保健, 2016, 31(7): 1378-1380.
- [37] 李佳, 李晓璇. 心理与心理社会干预在产后抑郁预防中的研究进展[J]. 中国健康教育, 2018, 34(3): 261-264.
- [38] Qi, W., Liu, Y., Lyu, H., Ge, J., Meng, Y., Zhao, N., Zhao, F., Guo, Q. and Hu, J. (2022) Effects of Family Relationship and Social Support on the Mental Health of Chinese Postpartum Women. *BMC Pregnancy Childbirth*, **22**, Article No. 65. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04392-w>
- [39] Desta, M., Memiah, P., Kassie, B., Ketema, D.B., Amha, H., Getaneh, T. and Sintayehu, M. (2021) Postpartum Depression and Its Association with Intimate Partner Violence and Inadequate Social Support in Ethiopia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, **279**, 737-748. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.053>
- [40] 金群, 张守亚, 杜志梅. 产后抑郁患者心理健康知识态度筛查结果和社会支持干预效果分析[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(4): 732-734.
- [41] Andrews, G., Basu, A., Cuijpers, P., Craske, M.G., McEvoy, P., English, C.L. and Newby, J.M. (2018) Computer Therapy for the Anxiety and Depression Disorders Is Effective, Acceptable and Practical Health Care: An Updated Meta-Analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, **55**, 70-78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.001>
- [42] Sharrock, M.J., Mahoney, A.E.J., Haskelberg, H., Millard, M. and Newby, J.M. (2021) The Uptake and Outcomes of Internet-Based Cognitive Behavioural Therapy for Health Anxiety Symptoms during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Anxiety Disorders*, **84**, Article ID: 102494. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102494>
- [43] Fonseca, A., Monteiro, F., Alves, S., Gorayeb, R. and Canavaro, M.C. (2019) Be a Mom, A Web-Based Intervention To Prevent Postpartum Depression: The Enhancement of Self-Regulatory Skills and Its Association with Postpartum Depressive Symptoms. *Frontiers in Psychology*, **10**, Article No. 265. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00265>
- [44] 李江英, 李丽, 刘露. 基于网络的认知行为疗法对产后抑郁症干预效果的 Meta 分析[J]. 中西医结合护理(中英文), 2020, 6(10): 68-73.