



www.healthynewmoms.org • 1-800-PPD-MOMS (1-800-773-6667) 주 7일, 하루 24시간 상담

제공자 정보

웹사이트:

www.perinataldepression.org: 이 온라인 무료 강좌는 건강 관리 전문가 프로그램을 제공하고 여성의 주산기 우울증을 치료하고자 하는 목적으로 제작되었습니다. 이 강좌는 3개의 과정으로 구성되어 있으며 제1과목은 AMA Physicians Recognition Award에 대하여 최대 6학점을 인정하며 사회 사업가들은 위한 재택 교육인 제2과목은 Continuing Education Credits에 대해서도 최대 6학점까지 인정합니다.

본 강좌는 증명서 관리를 위해 미국 간호사 자격증 센터의 인가를 받았습니다.

www.healthynewmoms.org: 이 캠페인 웹사이트에는 제공자, 여성 및 주산기 우울증에 대한 일반적인 정보가 수록되어 있습니다. 증상, 치료, 도움을 요청하는 방법 및 자가 진단법 등이 포함되어 있습니다. 온라인에서 무료 자료를 받아 보실 수 있습니다.

www.nimh.nih.gov: 국립 정신 건강 협회의 웹사이트에서는 보건 전문가 및 출판물 그리고 연구, 임상 실험, 지원금 수혜 및 여성 교육 등의 참가자, 산후 우울증 상태 등을 포함한 정신 건강 정보 등을 제공합니다.

www.mchlibrary.info/KnowledgePaths/kp_postpartum.html: 진단과 치료, 산모와 아기의 건강에 미치는 영향, 서비스 수혜 방법 등을 포함하여 산후 우울증의 발병률과 발생 범위에 관한 이해의 통로 제공.

www.mghcme.com: 메사추세츠 일반 병원 정신 의학회(Massachusetts General Hospital Psychiatry Academy) 웹사이트에서는 주산기 우울증에 대한 온라인 토론회를 제공합니다.

상담 센터:

산후 우울증 상담 전화: 1-800-773-6667

(1-800-PPD-MOMS). 전화 상담은 출산 전후 우울증을 겪고 있는 모든 여성분들과 산모를 걱정하는 모든 분들을 위해 주 7일 하루 24시간 제공됩니다. 전화 주시면 교육 받은 상담사가 치료에 필요한 정보를 제공하고 전문의를 추천하여 드립니다.

일리노이 주산기 우울증 프로젝트: 1-800-573-6121.

이 전화 상담 센터는 약물 치료 및 진단에 대한 정보를 제공할 수 있는 임상 의학자들에 의해 운영됩니다.

산후 우울증 진단 테스트:

에든버러 산후 우울증 척도 (EPDS)

Available at <http://health.utah.gov/rhp/pdf/EPDS.pdf>

- 일반적인 우울증 증상에 대한 10개의 단답형 문항으로 구성

- 지난 한 주간 산모가 느낀 감정 상태를 리커트법을 사용하여 가장 적합한 것을 선택 응답하는 방식

- 99%의 특수성, 78%의 민감성, 93%의 양성 예상치

- 자가 진단법으로서 임신 기간이나 출산 후 언제든지 실행 가능

- 산전에 산후 우울증을 진단하기 위한 목적으로 사용될 수 없음

전염병 연구 센터 - 우울증 척도 (CES-D)

구입처:

<https://www-secure.earthlink.net/www.wpspublish.com/Inetpub4/catalog/W-380.htm>

- 일반인들의 우울증 진단을 목적으로 특수 개발

- 지난 한 주간 경험한 증상을 평가하기 위한 20개의 문항으로 구성
- 평가 문항은 정신 장애 진단 및 통계 지침서 (DSM-IV)의 우울증 척도를 따름
- 산후 우울증 진단을 위해 산전에 측정 가능
- 16점 이상이면 우울증

Beck 산후 우울증 예측 목록 (PDPI).

구입처:

<http://harcourtassessment.com>

- 자가 진단 측정시 보건 전문가 필요
- 임신 기간 예측 변수(산전 우울증, 산전 불안감, 우울증 계보, 사회지원 부족, 결혼 생활 불만족, 자존감, 계획하지 않은/원하지 않은 임신, 사회 경제적인 지위 및 생활고) 및 출산 후 예측 변수 (양육 스트레스, 영아 기질, 산후 울적한 기분) 검진
- 사용을 위한 안내 문항 포함

Beck 산후 우울증 일람표

- 자가 진단 측정시 보건 전문가 필요
- 응답 유도를 위한 제안 문항과 함께 11개의 산후 우울증 (PPD) 증상으로 구성

산후 우울증 진단 척도 (PDSS)

(Beck, C.T. & Gable, R.K. (2002) USA; Western Psychological Services).

구입처:

<https://www-secure.earthlink.net/www.wpspublish.com/Inetpub4/catalog/W-380.htm>

- 출산 2주 후에 측정 가능
- 35개 문항의 리커트 응답식 자가 진단 척도
- 측정 시간은 5~10분이며 종합적 심각도를 제공
- 평가를 위해 지난 2주 동안 느낀 감정을 질문
- 98%의 특수성, 94%의 민감성, 90%의 양성 예상치
- 산후 우울증(PPD) 증상의 발현 여부, 심각도 및 유형을 측정하기 위해 고안
- 7개의 증상 영역으로 구성: 수면/식욕 장애, 근심/불안정, 정서적 책임감, 정신적 혼란, 자아 상실, 죄책감/수치심 및 자살 충동

시간 제약이 있을 경우, 자살 충동에 민감한 문항 7의 처음 7개 문항을 핵심본으로 활용하여 2분 이내에 측정을 완료 할 수 있습니다. 완결본이나 요약본의 측정 점수가 WNL이라면, 출산 첫 해 매 3개월마다 완결본이나 요약본을 통해 재측정해 보시기를 권장합니다.

기타 자료:

메릴랜드 보건 및 정신 위생국, 모자 보건 센터
(Maryland Department of Health and Mental Hygiene, Center for Maternal and Child Health)

410-767-6721, www.fha.state.md.us/mch

Healthy New Moms: 메릴랜드의 출산 전후 우울증 극복 캠페인은 미국 보건 복지부 보건 자료 지원처의 모자 보건 사무국의 후원으로 메릴랜드 정신 건강 협회가 주관하는 거리 홍보입니다. 자세한 정보를 원하시면 1-800-572-MHAM (6426)로 전화 주십시오. 캠페인 자료는 메릴랜드 보건 및 정신 위생 사무국의 지원으로 인쇄 되었습니다

가족 정신 건강 재단

(Family Mental Health Foundation)

1-877-PPD-HOPE, www.ppdhope.org

미국 가정의학회

(American Academy of Family Physicians)

1-800-274-2237, www.aafp.org

미국 소아과학회

(American Academy of Pediatrics)

202-347-8600, www.aap.org

미국 산부인과 대학

(American College of Obstetricians and Gynecologists)

(ACOG), 202-638-5577, www.acog.com

미국 정신의학협회

(American Psychiatric Association)

703-907-7300, www.psych.org

미국 심리학협회

(American Psychological Association)

1-800-374-2721, www.apa.org

여성건강협회, 출산지원 및 신생아보육

(Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses)

1-800-673-8499, www.awhonn.org

MedChi 메릴랜드 의학협회

(MedChi, The Maryland State Medical Society)

410-539-0872/1-800-492-1056, www.medchi.org

메릴랜드 정신건강협회

(Mental Health Association of Maryland)

410-235-1178/1-800-572-MHAM (6426), www.mhamd.org

사회복지상담인협회

(National Association of Social Workers)

202-336-8395/1-800-638-8799, www.socialworkers.org

여성건강센터

(Office on Women's Health)

1-800-944-9662, www.4woman.gov

국제산후지원부

(Postpartum Support International)

1-800-944-4PPD (4773), www.postpartum.net

안전출산부

(SaferMaternity)

301-299-0311, www.safermaternity.org



메릴랜드
출산 전후 우울증 극복 캠페인

www.healthynewmoms.org

1-800-PPD-MOMS (1-800-773-6667)

주 7일, 하루 24시간 상담