

心藏筆露：脾氣暴躁易被忽視

善而是個完美主義者，為人性急，做事不喜歡拖延，責任感相當重，對其他人的要求亦相當高。婚後的她對家庭很重視，期望自己能為丈夫、孩子、家庭盡心盡力去做好所有事。大至置業安居的安排，小至家裏瑣碎的雜務，善而全都擔在自己的肩膀上。為了不令丈夫及家人擔心，也不願耽誤事情，凡事她都會迅速處理，務求合乎自己的要求。

漸漸地，她發覺要承擔的事情越來越多，而可放心讓他人包括丈夫去做的卻越來越少。丈夫只得找些娛樂去消閒，心知自己的參與和分擔只會為善而帶來煩惱，換來的就是「這裏不全面，那裏不夠好」。日子久了，就變得不想去過問她每日所做的事。

隨着兒子的誕生，本來已經很忙的善而，為了能快而準的處理好所有家庭及育兒事務，甚至連休息的時間都沒有。可是縱使她不休息，有多努力，在她眼裏所見到的都滿是不順心意的事情。她變得很暴躁、無奈，感到自己很無用、孤獨無助，甚至對一切失去動力。誕下兒子後，她動輒就暴跳如雷，感到自己事事為所有人着想卻不討好，因此經常對丈夫、朋友表達她的不滿，甚至惡言相向及發怒。

善而漸漸的發覺這些暴躁及負面情緒令她很不好受，也影響了婚姻、家庭和朋友間的關係和融洽。後來在好友的勸導下，善而終於向精神科醫生求診，並被診斷患上產後抑鬱症。了解到自己患上抑鬱症後，她準時地服用藥物和覆診，暴躁的情緒也隨之而漸漸減少，令變差了的關係得以修復，而她也漸漸學會釋懷及讓他人適量分擔家庭的事務。

青山醫院精神健康學院資深護師鄒妙通

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-8-9)

心藏筆露

脾氣暴躁易被忽視

隔週二刊出

善而是個完美主義者，為人性急，做事不喜歡拖延，責任感相當重，對其他人的要求亦相當高。婚後的她對家庭很重視，期望自己能為丈夫、孩子、家庭盡心盡力去做好所有事。大至置業安居的安排，小至家裏瑣碎的雜務，善而全都擔在自己的肩膀上。為了不令丈夫及家人擔心，也不願耽誤事情，凡事她都會迅速處理，務求合乎自己的要求。

漸漸地，她發覺要承擔的事情越來越多，而可放心讓他人包括丈夫去做的卻越來越少。丈夫只得找些娛樂去消閒，心知自己的參與和分擔只會為善而帶來煩惱，換來的就是「這裏不全面，那裏不夠好」。日子久了，就變得不想去過問她每日所做的事。

隨着兒子的誕生，本來已經很忙的善而，為了能快而準的處理好所有家庭及育兒事務，甚至連休息的時間都沒有。可是縱使她不休息，有多努力，在她眼裏所見到的都滿是不順心意的事情。她覺得很暴躁、無奈，感到自己很無用、孤獨無助，甚至對一切失去動力。誕下兒子後，她動輒就暴跳如雷，感到自己事事為所有人着想卻不討好，因此經常對丈夫、朋友表達她的不滿，甚至惡言相向及發怒。

善而漸漸的發覺這些暴躁及負面情緒令她很不好受，也影響了婚姻、家庭和朋友間的關係和融洽。後來在好友的勸導下，善而終於向精神科醫生求診，並被診斷患上產後抑鬱症。了解到自己患上抑鬱症後，她準時地服用藥物和覆診，暴躁的情緒也隨之而漸漸減少，令變差了的關係得以修復，而她也漸漸學會釋懷及讓他人適量分擔家庭的事務。

撰文：
青山醫院精神健康學院資深護師鄒妙通