

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 管控生育期情緒

很多人會認為孕育生命對女性來說乃喜悅、偉大及溫馨的事，這令不少婦女對懷孕、將誕生的嬰兒及照顧孩子等，有美好的憧憬。可是當所期望的事情與實際情況出現落差，例如經歷複雜的懷孕生產過程、產後對照顧嬰兒感到過度焦慮，以及過分擔心嬰兒健康狀況等，美好的期望就會變成失望，而且有可能引致生產前、中、後期的沮喪及情緒波動。

若果期望落空，並只執着為何現實與所預期的不符，從而感無奈及惋惜，只會帶來焦慮與不安，令情緒波動加劇，影響日常生活，身體機能亦會隨之出現失調，甚至引致抑鬱症等精神病。要在期望與失望中取得平衡，必須先為眼前的不同情況及問題作緩急之分，眼於當下的角色及問題，以急先緩後的方法，按次序逐一應付，方可減少失望及無奈所帶來的焦躁不安。另配合自我的思想調整，可加強對周遭改變、期望落差的適應能力。期間遇上困難及疑問，要懂得尋求專業意見及適當協助，這乃幫助自己不可或缺的一環。

青山醫院精神健康學院資深護師鄒妙通

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-04-22)

### 管控生育期情緒


周一：精神科/視光學

**保健至專** 很多人會認為孕育生命對女性來說乃喜悅、偉大及溫馨的事，這令不少婦女對懷孕、將誕生的嬰兒及照顧孩子等，有着美好的憧憬。可是當所期望的事情與實際情況出現落差，例如經歷複雜的懷孕生產過程、產後對照顧嬰兒感到過度焦慮，以及過分擔心嬰兒健康狀況等，美好的期望就會變成失望，而且有可能引致生產前、中、後期的沮喪及情緒波動。

若果期望落空，並只執着為何現實與所預期的不符，從而感無奈及惋惜，只會帶來焦慮與不安，令情緒波動加劇，影響日常生活，身體機能亦會隨之出現失調，甚至引致抑鬱症等精神病。要在期望與失望中取得平衡，必須先為眼前的不同情況及問題作緩急之分，着眼於當下的角色及問題，以急先緩後的方法，按次序逐一應付，方可減少失望及無奈所帶來的焦躁不安。另配合自我的思想調整，可加強對周遭改變、期望落差的適應能力。期間遇上困難及疑問，要懂得尋求專業意見及適當協助，這乃幫助自己不可或缺的一環。

整理：Seechai

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
資深護師鄒妙通



註：明天由資深營養師黃榮俊主理