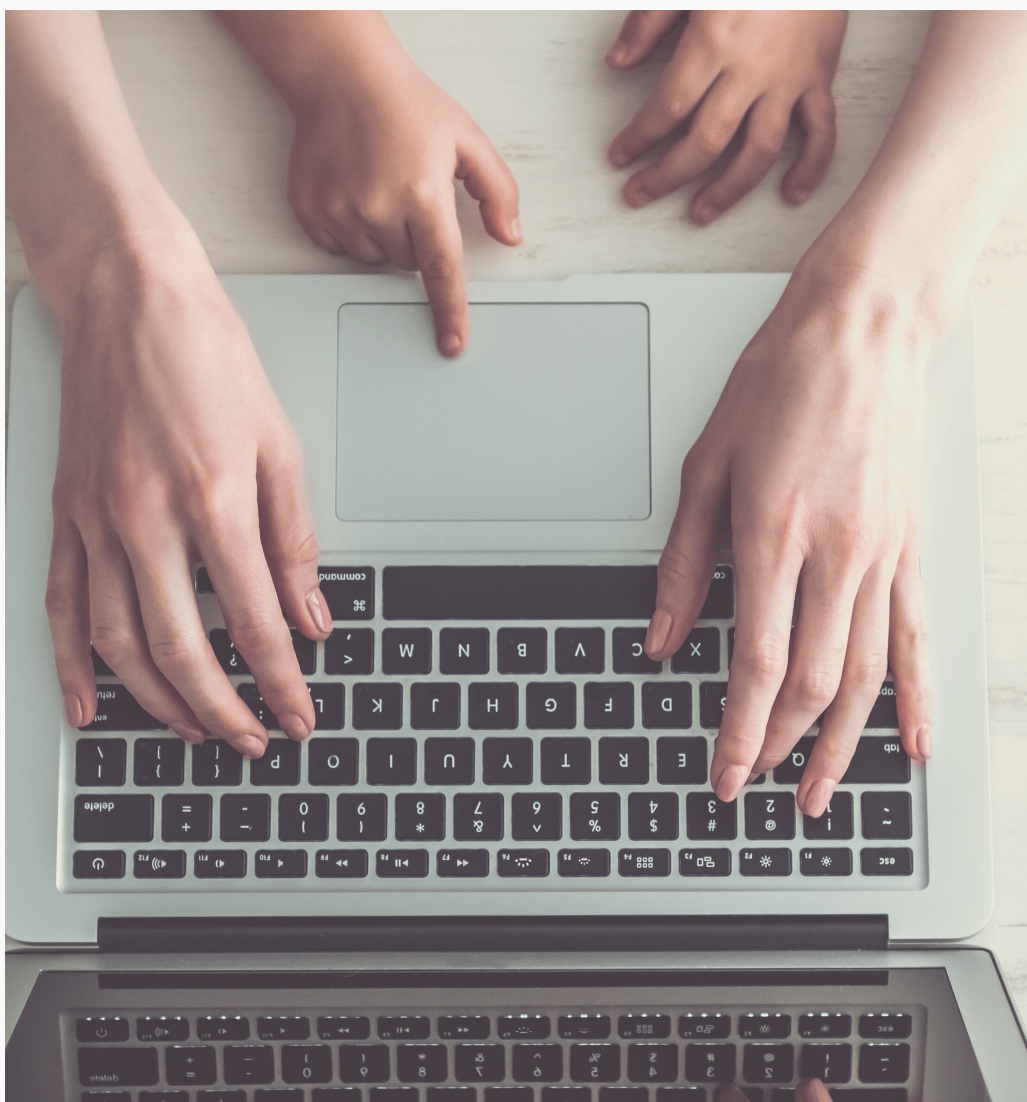


雙職媽媽： 管理精神健康



mindhk

2021 年四月



作為媽媽，有些時候感到透不過氣也是人之常情。研究發現媽媽，尤其是新手媽媽，都有較低的母育信心及較大的壓力。雖然不同媽媽成為母親的心路歷程都有所不同，但不少壓力來源都大同小異。這些壓力來源在疫情期間更會被放大，令不少媽媽需要面對小孩在家、在家工作，以及社會支持減少。

新手媽媽常見的壓力來源：

成為媽媽對不少女性來說已經是一項挑戰，但對於即將成為「雙職媽媽」或「（產假後）即將回歸職場的新手媽媽」——壓力和擔憂可能更大。作為主要的照顧者，不少雙職媽媽需要應付工作和家庭生活，身負的責任代表她們甚少有機會減壓。

時間需求

照顧家庭中的新成員帶來的新責任和承諾定必佔用時間以及生理和精神上的能量。對不少媽媽來說，這代表她們失去了逃離壓力的機會。



身份轉變

轉變會帶來不確定。對很多人來說，不知道將來會發生甚麼事會令人不安，自然會增添額外的壓力和擔憂。對將成為雙職媽媽的人來說，事業上稍作停頓或許是一個不錯的轉變，有些媽媽或會選擇永遠離開職場。但對於其他媽媽來說，**停職**會使她們不安，**產假後回歸職場**可能會百感交集，和帶來焦慮。



疫情中的媽媽

不少報告均指出疫情為家長帶來了不少壓力，亦有不少證據顯示雙職媽媽較新冠肺炎疫情前更為焦慮和抑鬱。因為女性在家庭中經常作為主要的照顧者角色，不少媽媽都首當其衝，需要同時應付照顧家庭和在家工作。社交距離措施亦令不少媽媽感到孤獨和缺乏支援。

在此認識更多有關壓力：www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/stress/about/

壓力影響我們的身心健康，因此我們需要好好管理壓力，照顧好自己。管理壓力的第一步是先接受自己可能在掙扎並提醒自己並不是獨自一個。謹記——**壓力是正常、自然的反應，尤其是作為媽媽。**

媽媽應對壓力的方法

了解自己的觸發點和應對壓力的方法

尋找觸發你壓力的來源能夠讓自己預備和預防過分壓力，而了解讓你放鬆的方法則能幫助你定下「應對方案」。你可以先列出一些自己能夠輕易做到，而且有助你放鬆的活動（例如與朋友通電話，或為自己泡一杯咖啡或茶）。

明白當你被排山倒海的瑣事支配或需要照顧哭鬧中的寶寶時，要找到機會令自己放鬆是一件難事，**優先預留時間照顧一下自己的需要**（例如關心自己每天身心的感受）能夠讓你及早察覺警號，幫助你尋求家人和朋友的協助。



為自己預留時間

自我照顧不應被忽略。有些時候預留時間給自己有時會被視為自私，令人感到內疚，但照顧好自己對你和家人的身心健康均是非常重要的。花時間一些你享受的活動或許非常困難，但在忙碌的一天後為自己安排個令你能尋找快樂和價值的小活動能讓你有所期待，並幫助你渡過一天。



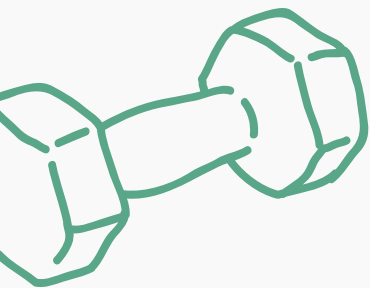
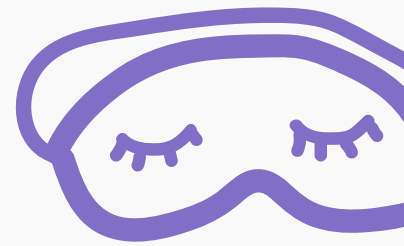


預計會經歷不同心情

排山倒海的瑣事、持續感到忙碌以及缺乏睡眠對於不少媽媽來說都是壓力的來源！這會令你感到被不同情緒支配。**理解自己無論出現好與壞的情緒是人之常情，能讓自己感到慰藉。**

睡眠、飲食、運動

把握機會，無論何時何地都儘量睡多一點。不少媽媽都認同應在寶寶睡覺時一同睡覺。缺乏睡眠對你的身心健康有很多負面影響，令你更易感到壓力和憤怒。



運動和保持均衡飲食亦非常重要，因運動、均衡飲食及保持足夠的水分能為你提供足夠能量，確保你不會忽略自己的身體所需。

若你身體並不是在最佳狀態，你的精神健康亦會受影響，你的工作能力亦會隨之而受到影響（無論是工作或在家中）。



騰出時間與重要的人連繫和促進你的關係



因家中與工作的事務，有時我們可能會暫時放下生活上某些人際關係。媽媽大多在小孩年幼還需要較多照顧時最為忙碌。作為媽媽，照顧小孩的需要令你剩下很少精力留給朋友和家人（甚至是你的伴侶）。尋找時間與自己重視的人相處或許變得困難，但維繫對你重要的關係在任何時候都對你的精神健康非常重要。

說出你的感受和需要時尋求協助

分辨和體諒自己的感受，能夠幫助媽媽在需要的時候尋求幫助。很多人都會擔心與其他人訴說他們的感受，並認為沒有人跟他們有同樣的掙扎和感受，媽媽亦然。作為媽媽，感到大壓力和不知所措是絕對正常，亦是不少媽媽的經歷。對於一些人而言，尋求幫助或會怕麻煩到人及令人不安，但我們並不知道，其實身邊的人都願意並渴望提供幫助。幫助他人亦是有助提升自信和精神健康，給予機會他人幫助你或許也是回報他們的方法。





尋找支援小組

參加支援小組，無論是面對面或在網上，都有助連繫一些擁有相似經歷的媽媽。不少媽媽投放了生活中很多時間在家庭上，這樣也代表她們會忘記或沒有機會照顧她們自己的社交需要。所以與其他正經歷同樣壓力的媽媽見面和溝通能協助你接受自己的感受，讓自己不感到那麼孤單。參加支援小組的另一個好處就是能夠認識其他新手媽媽，並建立新的友誼。

終語

作為媽媽，尤其是新手媽媽，可能會掀起複雜的感受和情緒。每一位媽媽在生命不同階段都曾經歷不同程度的壓力、自我懷疑和焦慮，所以請謹記，若你現在正經歷壓力或感到不知所措——**可以的，你並不孤單**。嘗試為自己騰出一些時間，並在需要的時候尋求協助。

額外資源

明愛青年及社區服務——風信子行動

Tel.: 3582 4471

網站:

yccs.caritas.org.hk/hyacinth/youngmother.html

香港單親協會

Tel.: 2338 1301

網址: www.hkspa.org.hk/

香港婦女中心協會

Tel.: 2386 6255

網站:

www.womencentre.org.hk/Zh/

香港婦女發展聯會

Tel.: 2660 8100

網站: www.hkwda.org.hk/

母親的抉擇

Tel.: 2313 5678

網站: www.motherschoice.org/

融幼社

Tel.: 5500 5486

網站:

<https://www.pathfinders.org.hk/zh-Hant/>

參考資料

Calarco, J. M., Anderson, E., Meanwell, E., & Knopf, A. (2020). "Let's Not Pretend It's Fun": How COVID-19-Related School and Childcare Closures are Damaging Mothers' Well-Being.

Kapp, M. (1998). Mothers' perception of confidence with self-care and infant care. *The Journal of Perinatal Education*, 7(4), 17-25.

Kristensen, I. H., Simonsen, M., Trillingsgaard, T., Pontoppidan, M., & Kronborg, H. (2018). First-time mothers' confidence mood and stress in the first months postpartum. A cohort study. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 17, 43-49.

Nyström, K., & Öhrling, K. (2004). Parenthood experiences during the child's first year: literature review. *Journal of advanced nursing*, 46(3), 319-330.

關於Mind HK

Mind Hong Kong (Mind HK) 是一所註冊 (S88) 慈善機構 (91/16471)，致力於提高香港對心理健康的認知和理解。機構根據全球最佳實證提供線上支援和治療措施，幫助受精神健康問題困擾的人，並為他們提供適合的資源。通過與各單位合作研究，Mind HK 將帶領及推動大眾理解精神健康議題，為本港有需要人士提供適切的協助及資源。

MIND HK 的使命與信念

- 確保每一個受精神健康困擾的香港人得到認同、支持和尊重，以配合作為其完善康復的一環。
- 為協助所有投身及參與改善香港精神健康的人士提供夥伴合作、培訓、創新及實踐活動。
- 領導、推動及支持社區精神衛生保健及改變社區對精神健康現持有的污名及標籤問題，使香港成為此領域的全球領先者，成為亞洲其他城市的典範。
- 研究和審計策略並在國際間分享。

有關新型冠狀病毒的可靠資訊來源

衛生署衛生防護中心: <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
世界衛生組織 (WHO): www.who.int/

如想了解更多有關其他精神健康主題，請瀏覽我們的**心理健康A-Z**：
www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/

有用連結：

- [COVID-19 精神健康小貼士](#)
- [COVID-19精神健康援助計劃](#)
- [在香港尋求支援](#)

如果想學習更多有關如何關心身邊人，請瀏覽：
zh.howokayareyou.com



如因飽受嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，您可向不同團體尋求協助。請您不要忘記，您無須孤身一人面對難關。

如需緊急協助，請聯絡：

- 緊急熱線：999
- 撒瑪利亞會24小時熱線（多種語言）：(852) 2896 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線（僅提供廣東話服務）：(852) 2389 2222
- 生命熱線24小時熱線（僅提供廣東話服務）：(852) 2382 0000
- 尋找其他危機支援服務：www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/
- 尋找更多非緊急支援服務：www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory/



©2021 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
版權所有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓D室
Mind HK

www.mind.org.hk

電郵： hello@mind.org.hk

電話： 3643 0869

