

## 為人父母壓力大 焦慮要及時處理



資料來源：精神科專科醫生黃俊賢

作為父母，既要面對工作，亦要照顧家庭。在巨大的壓力下，很容易出現焦慮。焦慮是與生俱來的正常反應，當我們生命受到威脅時，適當的焦慮可以保障我們人身安全。不過如果過度擔心，身體可能會出現一些不適的反應，例如心跳加速、胃痛、肌肉繃緊、呼吸急速、頭痛、手震、出汗或經常上廁所等。如果沒有及時處理，可以引致更嚴重的情緒問題，亦會影響家庭關係。

以下有三種方法可以減少焦慮症狀，首先是呼吸放鬆練習，使用腹式呼吸。用鼻慢慢地吸氣，持續 4 秒，腹部要漲起，維持 2 秒，再用嘴慢慢地呼氣，持續 4 秒，然後暫停 2 秒後，重複整個過程 5 至 10 次。



第二是肌肉放鬆練習，在一個舒服的地方坐下或躺下，輕輕地閉起雙眼，全身肌肉放鬆，先把注意力轉移到雙腳，收緊腳部肌肉 10 秒，然後放鬆。然後按順序逐一收緊，放鬆身驅、雙手、頸部和面部肌肉。

最後是影像放鬆練習。在一個安靜的地方閉起雙眼，然後想像一個舒適的場，想像看到、聽到、聞到、觸摸到的感覺，探索 5 至 10 分鐘。然後再逐漸回到現實世界。

另外，平時亦應該培養正面的思考模式。任何時候都嘗試看看好的一面，而非整天想著不開心的事情，可以令患上情緒病的機會減少。