

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

莘莘學子開學已有一個多月，不知作為父母的你，適應得如何？

最近看到一個媽媽壓力爆煲，情緒波動。她每早五時起床，準備送兒子上學一切的事宜；接著，她自己趕上班。放工看電話，已有過百個家長群組的訊息；說要做甚麼功課、帶甚麼書、簽甚麼回條等。原來現在的學校，不是只有家課冊要查閱，還有網上家課冊、電子通告要簽署，她覺得很麻煩。晚上回家後，要督促孩子做功課、溫習，還要講故事。由朝忙到晚，到了凌晨才可以睡覺。

她面對的情況，相信也是不少香港家長的寫照。可是她的精神已經崩潰，晚上教孩子做功課的時候，會大發雷霆，有時甚至動手打孩子。靜下來的時候，她卻自責和內疚，覺得自己是個失敗的媽媽。她的情緒愈見失控，上班會因小事而哭，集中力和記性大不如前，常常在工作上犯錯。她對任何事物都提不起勁，沒精打采，晚上更常常失眠。在仔細的評估後，她確診患上抑鬱症。經過藥物和心理治療後，她的情況明顯好轉；她漸漸改變了凡事要完美、不容有失的想法。

值得一提，家長不要過分保護孩子，凡事為他們做妥。當孩子遇到挑戰時，別立刻「撲出來」幫忙解決所有問題。讓孩子逐漸承擔自己的責任，引導他們建立解決困難的能力，對於提升孩子的抗逆能力很有幫助；再者，家長切勿拿孩子或自己與人比較。要明白作全職媽媽或雙職媽媽各有好壞，最重要是選擇適合自己的角色。若丈夫給予情感支持、讚賞，又分擔家事，對於預防「媽媽抑鬱症」是有裨益的。

孩子將來如何，我們無法知道。作為信神的父母，我們可以做到的，就是作一個好管家；倚靠神所賜的力量，按聖經的真理教導孩子。

「你們要把一切憂慮卸給神，因為他顧念你們。」(彼得前書5：7,《聖經新譯本》)

巧靈子/精神科專科醫生



環球天道傳基協會
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong