

## 第 8 堂課：支援的重要--5 種你要的支援(2)

### (1) 實質有形的支援

- 在有需要時，你能夠找到放心倚靠的人？
- 當遇到緊急情況時，你可以找到真心幫助你的人？

### (2) 情緒的支援

- 你有良好的親友關係，讓你感到安全和幸福？
- 有人和你有強烈的感情聯繫？

### (3) 社交網絡的支援

- 有人和你喜歡相同的社交活動？
- 有人和你有著相同的觀點和信念？

### (4) 自尊的支援

- 有人認同你的辦事能力、專長和技術？
- 有人欣賞你的天賦？

### (5) 資訊的支援

- 當你遇到問題時，會有你信賴的人提供意見？
- 當你要做重要的決定時，會有人給你意見？

由於不同的媽媽會有不同的生活習慣和支援網絡，而且她們面對的壓力亦不盡相同，所以這 5 類支援的重要性也會因人而異。

#### 例子：實質有形的支援

例如父母或翁姑「久不久」幫你照顧 BB，你便可以透透氣充充電，並和丈夫重建兩人的關係。另一方面，如果你的丈夫定時分擔照顧 BB 的責任，你就可以有自己的空間和時間去聯絡親友，從而建立一個媽媽必需的心靈支柱，避免跟外界脫節。

#### 例子：情緒和社交網絡的支援

假如你常常感到情緒低落、孤單和惶恐，你可以請你的親屬每週致電給你，雖然你的實際情況未必有所改變，但他們的電話令你感到溫暖和安心。

你可以參與群體活動，如健康舞班、瑜珈班、烹飪班等，這些群體活動可以使你振奮，紓減你的孤獨感。

你需要和其他有相似經驗的媽媽分享交流，尤其當你正受到產後情緒的困擾。

#### 例子：自尊的支援

如果你是事業女性，那麼，自尊的支援對你便特別重要，因為你現在要留在家照顧 BB，所以你需要多接觸那些讚賞和肯定媽媽這份「無償工作」的人。

#### 例子：資訊的支援

你因為育嬰和每天都要幫 BB 做許多決定而壓力大增，你可以向照顧嬰兒的專家(例如：哺乳專家、幼兒教育家)或者富經驗的媽媽請教，以便得到必需的資訊支援。

香港精神科醫學院

苗延琮醫生

電郵: [maymiao@mindpro.hk](mailto:maymiao@mindpro.hk)

原文刊載於《成報》21/9/2011