

第七堂課：支援的重要--5種你要的支援(1)

預防產後抑鬱——社交支援網絡的重要性

產後的身心困擾

你的生理和情緒會在產後數月出現複雜的變化，而這段調整期往往會成為壓力的來源。不管上了多少照顧初生嬰兒的課程，閱讀了最詳盡的孕婦和媽媽「天書」，你仍會感到自己準備不足而措手不及。許多媽媽會歎息：「我從沒想過當媽媽是那麼辛苦的。」「沒有人告訴我會有的感覺。」

媽媽的常見困擾包括：(1)肌肉疲勞(2)感到有壓力和失去自由(3)覺得孤單無助(4)沒有自信，擔心自己是個不稱職的媽媽。

你會問：「有方法紓緩這些困擾嗎？」答案是肯定的，我會在這裡談談其中一種重要的方法——社交支援。

研究顯示社交支援是很重要的

人類的社交關係會影響到他們的健康和壽命的長短：麥芝根大學(University of Michigan)的研究結論顯示，社交支援和身體健康是相關的。他人的善意關注——即便是陌生人的溫情——也可以加強信賴和減少對藥物的依賴。根據美國和危地馬拉(Guatemala)的研究，在環境擠迫的醫院而家人無法陪伴的情況下，一組孕婦得到陌生女士陪伴，另一組孕婦則完全沒有社交支援，結果是前者的健康情況較後者為佳，當中順產的產婦由入院到分娩的時間減少了一半，她們幾乎在分娩後立即清醒，對自己的BB也更主動，這個實驗顯示——就算只是短暫薄弱的社交接觸也有助產婦和BB的健康——那麼，丈夫和親友的慰藉自然更有效。

如何建立有效的社交支援網？

「一梯多伙」的居住環境、繁忙的工作和沈重的生活壓力加深了人與人間的疏離感，你可能甚少和鄰居交談甚至不知道他們的姓名，你可能無法找到可以融入的小社區，你可能覺得周遭的人都很忙，而無法找到你所需的社交支援，這種孤單無助的感覺往往成為媽媽的壓力。要怎樣才可以建立適合你的社交支援呢？我建議你先評估你現有的支援網，然後設法擴大和改善它，以下的具體步驟可供參考。

香港精神科醫學院

苗延琮醫生

電郵: maymiao@mindpro.hk

原文刊載於《成報》14/9/2011