

## ■ 心理咨询

## 生完孩子后,我怎么变“矫情”了?

□ 本报记者 张晶

## 职工问题:

我是一个新手妈妈,一个新生命的降临让我很开心,但更多时候感受到的是心力交瘁,带孩子太难了,一方面总怕照顾不好宝宝,另一方面,又觉得很委屈,感觉没有人能够理解我、支持我。我总是忍不住崩溃大哭,还经常失眠、头疼。我想知道自己是不是太矫情了,要怎么改变一下呢?

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答:

宝宝的诞生无疑能给家庭带来喜悦与幸福,但对新手妈妈来说,也是情感最脆弱的时候。产后那段时间,觉得没人体谅我们,没人关爱我们,自己无法做一个好妈妈……这些都是产后抑郁的典型症状。据统计,在我国产后抑郁的发生率为14.7%。大概100位产妇当中,平均就有将近15个人可能会患上产后抑郁。

产后抑郁是指女性在产褥期出现悲伤、沮丧、抑郁、烦躁等明显的症状。所以,你并不是矫情,而是多种综合因素产生的情绪问题。相比之下,矫情可以人为地、轻易地控制,但产后情绪自我调节起来并不容易。

为什么会患上产后抑郁呢?既有生

理因素,也有心理因素。生理因素,最主要的就是妊娠期体内生殖激素的变化,激素会调节你的情绪,让你变得更敏感,更容易感受到负面情绪,从而引发悲伤;心理因素,主要是源于第一次当妈妈,不知道如何应对身份角色的变化,从而在心理上产生不适应。

## 专家建议:

如果您现在正在被产后抑郁所困扰,可以通过以下几种方式来缓解:

首先,当你情绪低沉或偏激时,可以把关注的焦点由外向内移,看看自己的内在是怎么了?做什么能让自己舒服一些?可以选择一些放松训练

来调节自己的情绪,最简单的方式就是运动,散步、瑜伽、健身操……适量的运动能够有效缓解因长期卧床而产生的焦虑情绪。

除此之外,还可以写感恩日记。心理学家埃蒙斯等人发现,书写3周的感恩日记可以显著增加积极情绪,改善睡眠质量。感恩自己已经拥有的,感恩自己的美好生活,感恩自己老公的体谅……反正就是尝试着用感激的心态去看待人和事。任何事情都可以写到感恩日记中,即使是最微不足道的想法和经历都可以,不需要写太长,每天短短几句话都可以。

另外,可以寻求社会支持。你可以向老公、婆婆、妈妈寻求帮助,告



邵怡明 绘图

诉他们你的难处,得到他们更多的支持。或者求助于“过来人”,向她们学习一些照顾新生儿的小技巧。

还有,可以暂时离开。整天带孩子确实忙碌且烦躁,你可以和家人约定好,偶尔抽离,和老公来个烛光晚餐,或是和闺蜜约个下午茶,暂时离开令你烦恼的情境,暂时告别“妈妈”的角色。

最后,你还可寻求专业心理咨询师帮助。北京市总工会职工心理咨询热线(4000151123/4000251123),7×24为全市职工及其家属提供免费电话心理咨询服务。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

## ■ 医生在线

越休息腰越痛  
警惕“脊柱关节炎”

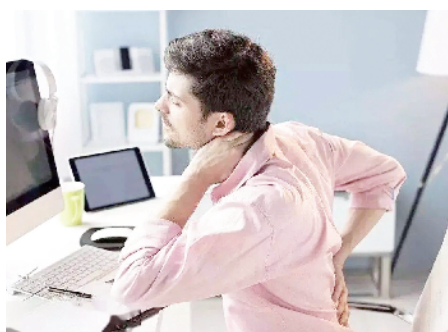
长期腰痛,而且越是长时间静止不动,疼痛越严重。专家提示,这可能不是机械性的腰肌劳损,而是“脊柱关节炎”,包括强直性脊柱炎,属于风湿免疫类疾病,以青壮年男性最为多发,极易被误诊漏诊。

北京大学第三医院风湿免疫科主任医师、教授穆荣介绍,腰背疼在医学上分为机械性和炎症性,机械性比如腰肌劳损,疼痛点一般分布在脊柱两侧肌肉;脊柱关节炎则属于炎症性,一般是位置比较靠下的“下腰痛”,甚至是坐骨处疼痛,随着病程的延长逐渐往上发展,可达颈部。

“腰肌劳损是越活动越加重,脊柱关节炎则是越活动越减轻。”穆荣介绍,在疼痛的特点上,脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由于炎性物质在局部聚集造成,因此越是不动越痛。比如久坐、睡眠后,血液循环难以及时将炎性物质带走,导致疼痛加重。

穆荣介绍,脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼,随着炎性物质慢慢聚集到病灶,导致凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。起床洗个热水澡,或者活动一下,疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以治疗,脊柱关节炎能够持续几个月,甚至在几年中间歇发作。

“脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长,容易延误诊断。因为大多数的患者和



非专科医生,常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。”穆荣提示,脊柱关节炎有一定的家族遗传倾向,经常发生“下腰痛”,特别是年轻男性,家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的,应注意排查脊柱关节炎。

“对于脊柱关节炎患者,非甾体抗炎药物往往是首选。一些公众对抗炎药物存在误区,抗炎药物不是抗生素或抗菌药,而是用于减轻炎症反应。如果选择对了合适的抗炎药,对疼痛的缓解效果一般能达到50%以上。”穆荣介绍,“对于用传统抗炎药物治疗效果不佳的患者,可以选择靶向药物。治疗脊柱关节炎的生物制剂以前价格很高,随着白介素-17A抑制剂等药物被纳入医保,并于今年3月1日起正式实施,价格得以大幅降低,将有效提升药物的可及性。”

(林苗苗)

## ■ 健康提示

## 你知道吗?

## “无糖”食品是这样让你发胖的

节日狂欢过后,人们通常会开始某种节食计划来减掉增加的体重。这时,超市里最受欢迎的当数标注零蔗糖、零脂肪的“轻食物”。但我们真的知道自己买的是什么呢?

商家不仅标榜这些产品“含”或“不含”什么成分,还列出了其中不同类型的脂肪、纤维、蛋白质、糖、维生素或矿物质等。其中最受欢迎的是声称“高纤维”“不加糖”“含钙”或“低盐”的食品。

这样的“营养声明”在早餐谷物、饼干、乳制品、人造黄油等产品中都很常见。然而,我们几乎不会在新鲜水果、蔬菜或鱼类等食物的标签上看到这些营养声明。那么,这是否意味着后者不含重要的营养元素?

当然不是。天然食品是我们饮食的基础,因此可以做出许多陈述。例如,关于生菜或橙子,我们可以如何描述?它们没有添加糖,热量低,不含饱和脂肪或盐。它们富含纤维,还含有叶酸和维生素C。

因此,那些所谓的营养声明完全出于商业目的,旨在增加产品销量。许多研究报告已经揭露了这样的宣传手段对消费者购买决策的影响。实际上,消费者更倾向于选择这些带有营养声明的产品。但是,这些可能会使消费者忽略食物的真正成分。

一些研究人员甚至直言,这些声明给食物套上了“健康的光环”。消费者会认为它们比实际情况更健康。

巴西、加拿大和新西兰的最新研究表明,大量配有这类营养声明的食品是不健康的。我们可以在超市找到含40%脂肪的所谓的“轻黄油”,还有那些含安赛蜜、甜蜜素、阿斯巴甜等世卫组织不推荐的甜味剂的“轻”饮料或“零度”饮料。

还有很多声称富含纤维的饼干实际上每100克的热量超过400千卡。很多声称不添加糖的巧克力也是不折不扣的“卡路里炸弹”,含有大量的饱和脂肪。

(据新华社)

本版邮箱: zhoumolvyou@126.com