

# 照顾生病家人感到心好累 是我太自私吗？

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

两个月前我婆婆突然中风，好在抢救及时脱离了生命危险。从这以后，我就承担起了照顾她的责任。这样一来，我每天除了上班，还要抽出许多时间来照顾病人，又累又没有自己的时间，和朋友也联系得少了。我真的压力好大，不知道这样的日子什么时候是个头，可是每次一想到这些又很内疚，毕竟我婆婆一直对我挺好的。我是不是太自私了？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

自从婆婆卧病在床后，你就成为了她的照顾者，负责照料她的生活起居。时间一长，你感到非常疲惫，压力很大。你所经历的，可能是“照顾者压力”。“照顾者压力”是指那些需要长时间照料和护理慢性病人的家属，在一段时间过后感到疲惫和力不从心。就像你描述中提到的那样，长期持续的看护会让照顾者们无暇顾及自己的生活，参与的社交活动也变少了。除了这些，“照顾者压力”的常见表现还包括长期低落与担忧的心理状态，在日常生活中缺乏兴致、睡眠失调、肌肉酸痛和不健康的饮食习惯等等。你可以将自己的情况做个比较，看看是不是有多项吻合。

“照顾者压力”是一种非常普遍的现象，很多时候，人们会把大部分的关心和注意力都放在失去自理能力、长期卧病在床的病人身上，却忽视了照顾病人的家属所面临的压力。而照顾者们往



邵怡明 绘图

往也是将病人的需求放在第一位，每天事无巨细地照料着他们，却也因此没有了自己的生活。因此照顾者们常常承受着身体和精神上的双重压力，难免有时会感到伤心、抑郁和孤独。所以你有这样的感受是非常正常的，请不要认为是自己自私，作为儿媳，你不但要投入工作，还要承担起看护婆婆的任务，这正说明了你非常孝顺和体贴。

## 专家建议：

我们可以做些积极的调整来纾解压力和恢复精力：

**分担看护工作：**当我们在看护中感到应付不来时，可以寻求家人的帮助，让他们参与进来，承担一部分力所能及的工作。可以提议轮流看护，例如一周中承担几天的看护任务，而不

是一个人将所有事情都压在自己身上。如果条件允许，也可以雇佣护工来分担一些事情。

**设置“待办清单”：**作为照顾者，每天都有许多大大小小的、零零碎碎的事情，有时这些事情摆在一起，会让我们心烦意乱，觉得招架不住。可以将每天要做的事情列个清单，分出轻重缓急，把最重要的事排在最前面，在第一时间去做。这样既简洁直观，又能事无巨细，做到不遗漏。

**从社交中获得能量：**尽管线下聚会的机会没那么多，我们也要和朋友们保持联系，经常发发微信，分享生活中的故事。当我们在日常看护中，感到疲惫或是压抑时，可以与朋友电话谈心。同时，还可以试着在线下或是社交媒体上结识一些情况类似的照顾者，互相聊

聊彼此的经历和经验，和他们组建一个“关爱小组”，相互支持和加油打气。

**培养健康生活习惯：**规律、均衡的生活不仅能够让我们最大程度地保持精力，还能够减轻一定的压力和焦虑。所以，请尽量保持规律的作息时间，给自己足够的睡眠，健康饮食和适当锻炼。身体是革命的本钱，只有当我们自己身体健康、精神十足，才能够去妥善地照顾别人。

**留点自己的时间：**看护工作再忙，也要尽量保留一些时间来自我关爱，给自己充电。读几本书，看一部想看的电影，又或者是到公园散散步、晒晒太阳，都是给自己解压的方式。也可以每天睡前，写日记记录一下自己的心情，将负面情绪借文字来宣泄。

请记住，你已经做得很棒了，希望你能够在忙碌的生活中照顾好自己，保持精力积极向前。

## 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  
<https://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 生活小窍门

# 你知道吗：一天吃几顿饭最好？

如今，吃饭这件重要的日常小事，却变得“困难”起来。从外卖、料理包到“白人饭”“糊弄学”，新的工作生活节奏，正在重塑中国年轻一代的日常三餐。对很多人来说，一天也不一定能吃够三顿饭。少吃一顿饭影响大吗？不是还能顺带减肥吗？

## 少吃一顿饭会怎样？

一项前瞻性研究，在1999—2014年间对2.4万余名40岁及以上的群众的饮食摄入量、死亡情况以及膳食模式进行了随访。结果得出，相较于每天规律三餐的人：

每天只吃2顿饭的人，心血管疾病死亡风险增加10%，全因死亡风险增加7%。

每天只吃1顿饭的人，心血管疾病死亡风险增加83%，全因死亡风险增加30%。

从该研究来看，少吃一顿真的会增加健康风险，保证一日三餐还是很重要。研究者解释道，跳过一些餐次意味着摄入能量负荷更大的食物，这

反而会加剧葡萄糖代谢调节的负担，导致人们新陈代谢紊乱。

同时，这项研究还发现，进食的间隔时间也会影响寿命。

每日吃三餐的人群，相邻两餐间隔≤4.5小时的人相较于两餐间隔时间4.6—5.5小时的人，全因死亡风险上升17%、心血管疾病死亡率升高22%。对此，研究人员说明，两餐相隔时间短，意味着给身体带来的能量负荷高相关。也就是人们的肠胃和胰腺得为不当进食增加工时，长期这样下去，身体会吃不消。

## 那到底少吃哪顿最伤身呢？

这项研究分析得出：与吃早餐的人相比，不吃早餐的参与者的全因死亡率和心血管疾病死亡率分别增加了11%和40%；

与每天吃午餐的人相比，每天不吃午餐的人全因死亡风险增加12%；

与每天吃晚餐的人相比，每天不吃晚餐的人全因死亡风险增加16%。

长期以来，我们都强调早午餐很

重要，尤其是早餐，不吃早餐简直是心血管“杀手”。而本次数据表明，晚餐也是非常重要的。从全因死亡风险看，不吃晚餐的伤害是最大的，晚餐也需要我们重视起来。

## 三餐到底怎么吃好？

《中国居民膳食指南（2022）》中建议要合理安排三餐，定时定量，不漏餐。并要规律进餐、饮食适度，不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。早餐应占全天总能量的25—30%，午餐占30—40%，晚餐占30—35%。具体到每顿饭该怎么吃呢？

### 早餐：营养均衡、最好8点前吃

均衡、健康的早餐包含四样东西：健康的碳水化合物提供能量，足够的纤维来帮助你感到饱腹，一些蛋白质来帮助肌肉生长和维持，以及健康的脂肪来饱腹。建议选择脱脂原味希腊酸奶、鸡蛋、鸡胸肉、低脂牛奶、全麦面包、谷物和水果等。

近期，法国巴黎大学研究人员的研究显示，与8点前吃早餐的人相比，

9点后吃早餐的人，患2型糖尿病的风险增加59%，较晚的第一餐与较高的2型糖尿病发病率相关。此外，中医认为，辰时（7:00—9:00）胃经当令，7点—8点也正是吃早餐的最佳时间。这样，也能保证打工人在午休时的午饭能间隔4.5小时以上。

### 午餐：七分饱、营养全面

中午这顿饭，要适量摄入主食、肉类、蛋白和蔬菜。尽可能搭配多种食物，既要吃得饱，又要吃得好。需要注意的是，蔬菜不等于绿叶菜，还要加一些其他彩色的蔬菜，如番茄、南瓜、茄子等。此外，午饭不能吃得过饱，七分饱为宜，吃完后不建议立刻吃水果、睡午觉，可适当进行散步。

### 晚餐：对当日营养进行查漏补缺

一般最佳的晚饭时间是18点—20点，不建议晚饭过晚。晚餐前，可以回想一下早餐和午餐都吃了什么，对摄入的营养进行查漏补缺，然后在晚餐补上。晚餐别吃太油腻，不吃高油高盐、高热量等刺激性食物，尽量吃得清淡、易消化。（施桂娟）