

产后半年 焦虑依旧 我该如何进行自我调节?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我生完孩子快半年了,可身材一直没有恢复。前几天我老公看见我在换衣服,无意间说了一句“老婆你的裤子看起来好小哦”,这一下子就让我破防了。虽然老公不是有意的,但我心里还是既焦虑又难受。为什么别人都能在产后迅速恢复身材,而我却不行呢?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

从你的描述来看,你所经历的,可能是产后焦虑的一种。调查显示,约有70%-80%的女性在产后会陷入焦虑情绪。的确,在经历完怀孕和生产的漫长过程后,妈妈们还没来得及充分恢复,就又面临着许多新的育儿挑战,因此心理会处于一种比较敏感的状态。而大多数时候,我们又只将关注点放在十月怀胎和生产时的艰辛上,却忽视了母亲产后的身心关怀。

产后,很多妈妈会发现,自己的身材和容貌与之前相比都会有一些改变,就像你描述的那样,发现原先的一些衣服不太合身了。产后这些身体上的变化,是正常的生理规律,你的情况非常常见,每个人的身体情况都是各不相同的,因此恢复过程也就不同,有些人可能恢复得快些,而有些人则需要一定的时间。所以,请不要认为产后就应该迅速恢复,不然就是不自律的表现。

对于妈妈们来说,做母亲象征着一



邵怡明 绘图

次身份上的巨大转换,自然也会带来许多改变。生育会在每位母亲身上或多或少留下一些的美丽印记,这些都是爱的痕迹。在悉心照料和呵护宝宝的同时,我们也要照顾好自己。其实,产后焦虑并不可怕,只要我们积极调整自己的心态,并和家人真诚沟通,获取他们的关心和支持,就能逐渐走出焦虑,迎接阳光美好的生活。

专家建议:

以下这些方法能够帮助你更好地自我调节,摆脱产后焦虑:

接受不同阶段的美。我们都会有的不同的身份,体验不同的人生经历,对我们的身体来说也是一样的。在不同的阶段,我们的身体状态也会不同。换

个角度想想,在生育前你的双腿是一种纤细的美,而现在它变成了一种更为有力的美,这两种状态虽然有些不同,却各自都有独特的美丽,没有高下之分。

不与他人作比较。有时我们会接触到一些资讯,例如宣扬明星产后恢复迅速的新闻,或是听闻身边某些快速瘦身的例子。当我们因为这些案例感到焦虑时,请告诉自己,每个人的身体情况和恢复过程都存在着差异,我们不必将自己和别人作比较,只要我们身体健康、精力充足,就无需为身材而过度苦恼。

向家人表达感受。在你的例子中,老公可能没有体察到妻子敏感细微的心情,说出了一些“欠思考”的话。尽管他这么说是无心,但也可能伤害到了你。我们可以向老公坦诚地说出自己

的感受,例如“你之前的话让我有点受伤”“我希望你能多夸夸我”。

向过来人请教。产后的身材焦虑,是一个困扰许多女性的问题。你可以和身边那些生过孩子的妈妈们多交流,听听她们的经历,相信她们会很乐意与你分享她们的经验。对于妈妈们来说,很多问题都是大家曾经经历过,或是正在经历的,请不要觉得自己是一个人在孤独地探索。

制定健康生活习惯。我们可以给自己制定一些健康的生活习惯,例如适当的锻炼,均衡的饮食和规律的睡眠。这不是要让我们尽快恢复到产前的身材,而是让我们的身体更加健康,心态更加积极。良好的生活方式既能让我们身体受益,也能让我们对自己更有信心,对生活更有掌控感。

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.bjzgxj.org.cn>
7x24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

■ 健康提醒

秋老虎发威,养生保健悠着点

尽管处暑已过,然而多地“秋老虎”仍盛行,闷热、高温、潮湿的天气让很多人胃口不好、消化功能下降,出现乏力、倦怠等症状。人们常说“秋老虎,毒如虎”,就是对秋后重新出现的这种炎热天气的形象比喻。每年“秋老虎”出现的时间长短不一,来来去去,有时甚至会延续到白露过后。

经过炎热的夏季后,人体内耗较大,导致免疫力下降。入秋后天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。气温忽冷忽热,病毒乘虚而入,借助呼吸道侵入人体,一些常见病、多发病就容易出现了,如中暑、感冒、气管炎、胃炎、关节炎等。老人们常说,“秋老虎过不好爱生病”,就是这个道理。所以秋防是指预防疾病、防止旧病复发。

养胃祛湿慎贴膘,脾胃不好时慎饮食

中医养生有“秋来伏不去,祛湿护脾胃”之说。健旺脾胃之气以加强身体营养既是对夏季损耗的弥补,

也是满足冬季贮存体能、积蓄能量的需要。

入秋,桑拿天、雷雨天气依然较多,天气闷热,此时仍是祛湿的好时节,应养护脾胃,少吃冷饮,以预防胃肠道疾病。经过一个夏天的“煎熬”,很多人脾胃功能相对较弱,食欲感不强,因此饮食上避免吃口味太重的食物,也不要暴饮暴食,少吃过凉的食物和不好消化的食物。

很多在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,因此不知不觉地开始吃点好的——按中国人的习惯,也就是要吃肉;一些中老年人,还讲究“贴秋膘”。医生提醒,不要急着贴秋膘。因为此时人的胃肠功能较弱,还没有调理过来。这一时期,食物应选清润为主,多吃蔬菜水果,以补充体内维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢产物,起到清火解毒的作用。蔬菜应选择新鲜汁多的萝卜、黄瓜、冬瓜、西红柿等,水果应食用养阴生津之品,如葡萄、梨、香蕉等,并可多吃些泥鳅、鲢鱼、白鸭肉、银耳等柔润生津、养阴清燥的食物。

生活起居有规律,运动抗暑须渐进

入秋之后,“秋老虎”很是威武,暑热还没有完全褪去,此时应“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。初秋之季,暑热未尽,而暑热最易伤心,热扰心神,人常表现出心烦不宁、坐卧不安、思绪杂乱等症状。此时更应做到作息守时、生活规律、劳逸结合。尤其是要午睡,保证适当的睡眠和休息,保护好心脏,避免过度疲劳,提高机体对高温的耐受能力和对“秋老虎”的抵御能力。

入秋,也是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,快走、慢跑、游泳、爬山、球类运动等都很不错。进行运动锻炼时需做好准备活动,以防拉伤及受凉。身体发热后,方可脱下过多的衣服。运动后要及时回室内

脱下汗湿的衣服,用干毛巾擦身,换上干衣,切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,以免受凉感冒。忌运动过度,宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,以防出汗过多,出现运动疲劳或运动损伤。此外,要注意及时补充水分防秋燥,运动后要多喝水,多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物。早晨锻炼要杜绝空腹,运动前应适当喝些糖水或吃点水果,避免出现低血糖。

情志消暑,注意培养元气

秋后,人体代谢与自然界一样进入阳消阴长的状态。此时,精神调养切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,要做到内心宁静,心情舒畅。忌情绪不稳定,烦躁生心火,灼烧津液,造成口干舌燥。中医认为秋主“收”,建议在这个时节要让情绪慢慢收敛,凡事不作过激反应,注意身心的调整,才能有助于培养元气。

(黎洁)