

# 怀孕后感觉自己成了“工具人”，我该如何缓解孕期焦虑？

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

怀孕以后，我感觉特别疲惫，一方面是身体原因，孕吐、水肿、睡眠紊乱、食欲不振等；另一方面是心理原因，所有人包括我自己都把关注点放在宝宝身上，该吃什么、做什么才能让宝宝安全健康地诞生。当然我很期待新生命的到来，但同时又很恐慌，感觉好像没有了“我”，取而代之的一切都要给宝宝让步，以宝宝为中心的“工具人”。我是不是不应该有这种想法？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

对很多家庭来说，怀孕是件喜事。但对绝大多数准妈妈而言，怀孕是个不小的挑战，可能会让准妈妈产生“产前焦虑”。

对身体变化感到不适。怀孕可能会导致孕吐、水肿、睡眠紊乱、食欲不振等，除此以外还可能让准妈妈的四肢和面部脂肪增多、产生妊娠纹，从而引发准妈妈的形体焦虑。

对新身份产生恐惧。人们通常对“母亲”这一身份有许多期许，这导致一些女性在怀孕时压力山大，怀疑自己是否能够胜任“妈妈”这个角色。而且如果准妈妈对孩子的到来没有做好准备，那就更容易感到焦虑和抗拒。

不确定伴侣是否真的能分担压力、提供支持。尽管大多数准妈妈已经和伴侣约定好生孩子前后如何进行家务分工、养育分工，但这依然难以消除心



邵怡明 绘图

中的孤独、无助与不安全感，毕竟生育这件事，需要她们自己完成。

对未来生活感到担忧。新生命带来的不仅仅是喜悦，往往还会造成工作与生活的改变。所以作为准妈妈，她们可能会对未来产生担忧，例如担心事业停滞受阻、个人空间被挤压、社交生活锐减、被迫放弃兴趣爱好、夫妻关系遭遇危机等等。

另外，怀孕期间激素水平的变化也会导致情绪波动，使准妈妈更容易受到消极情绪的干扰。

## 专家建议：

想和各位准妈妈分享的是，怀孕时饮食、睡眠、情绪等方面发生改变是很正常的一件事，无须过分忧虑。但如果“产前焦虑”已经严重地影响到了生活，那么你可以从以下几个方面调整。

**关心自己的情绪。**怀孕期间产生情绪波动是再正常不过的反应了。无论是喜悦、期待和兴奋，还是恐慌、焦虑、不安和疲惫，这些都正常。所以，请允许自己有各种各样的情绪，不必苛责自己一定要开心，也不要轻易给自己贴上负性的标签，如“我是不是生病了？”“我是不是不够爱孩子？”给自己一些时间去适应，情绪才能更稳定。

**寻找情感支持。**情感支持能在一定程度上缓解准妈妈的孤独感，所以“产前焦虑”严重时，不妨将自己的担忧、感受和困扰说给他人听，可以是朋友、伴侣，也可以是心理咨询师，甚至可以是网络上的“孕妈群”。仅仅是把感受倾诉出来，而不是压抑在心底，就有助于缓解焦虑情绪。

**学会自我调节。**除了和他人倾诉之外，准妈妈也需要学习一些技能来帮助

自己减少压力、缓解情绪，例如：欣赏音乐。情绪焦躁时，听一些节奏舒缓、音色优美的音乐，有利于稳定情绪；正念冥想。找个舒适的环境，安心地放松身心、放空大脑，有助于释放压力；做产前瑜伽也不错。在专业人员的指导下做些产前瑜伽，不仅能够缓解腰酸背痛，还有助于改善睡眠。

**和伴侣学习相关知识。**怀孕不是女性一个人的事，伴侣也应积极参与进来，一起学习、掌握必要的孕产、育儿知识。例如女性怀孕后会有哪些生理、心理的变化；怀孕时应该注意哪些事项；分娩的过程是怎样的；如何喂养婴幼儿；如何更好地关怀孕妇等。对相关的专业知识了解得越充分，之后应对挑战时才能越有信心、勇气与智慧。

孕育生命并不容易，希望每一位准妈妈都能更好地关怀自己、照顾自己，最后将一切辛苦都酿成喜悦，迎来一个健康的新生命。

## 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

## ■ 养生之道

# 疼的时候，试试揉一揉这几个穴位

□ 聂勇

日常生活中，人们总会出现这样或者那样的疼痛。当然这其中有些可能是与身体自身的疾病有关，而有些则是与亚健康状态有关。如果想要缓解这些疼痛，除了吃药之外，按压身体上相对应的穴位或许也可以帮你缓解疼痛。

## 头痛——揪印堂按列缺

印堂穴位于前额部，两眉毛内侧端中间的凹陷中，在督脉的循行线上。按摩印堂穴有助于促进督脉气血运行，缓解头痛、鼻部不适等症状。

头痛时，可用屈曲的拇指和食指轻轻揪揉印堂穴。动作宜慢不宜快，但要稍微用力，以局部感觉微麻、发胀为宜，一般揪揉2分钟即可。

列缺穴位于前臂部，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸（中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的宽度，为1寸）。取穴时，两手虎口相交，一只手的食指压在另一只手的桡骨茎突上，食指尖端到达的凹陷处



即为列缺穴。用手指点按列缺穴同样可以缓解头痛。力度以有疼痛、酸胀感为宜，每次持续点按3分钟。

## 牙痛——按虎口下关

牙痛疼起来让人坐卧不安，这时不妨打开两把解除牙痛的“钥匙”，一把在大家常说的“虎口”附近，也就是中医的合谷穴。

揉压“虎口”时，指压时应朝小指方向用力，而非垂直手背的直上直下按压，这样才能更好发挥此穴道

疗效。但要注意，体质较差的病人，不宜给予较强刺激。第二把钥匙在面部，耳朵前方，颧骨下方的凹陷处。

牙痛时，可以用手指或指关节按压这个部位，也是下关穴所在。中医认为手阳明经的脉络入下排牙齿，足阳明经的脉络入上排牙齿，合谷、下关两个穴位都是阳明经穴，按摩这两个地方能有止痛作用。

孕妇一般不要按摩合谷，以免耗损了胎气。

## 背痛——手助后腰暖

辛苦工作一天回到家中，旅行归来一身疲惫，不少人会腰酸背痛。解除背痛的那把“钥匙”藏在哪里呢？

很多人在公园散步时喜欢双手叉腰锻炼，其实，后腰位置便是“钥匙”所在。双手搓搓后腰，会惊喜发现，腰酸背痛的症状会有立竿见影改善。

先将两手对搓发热，紧贴后背脊柱两侧的腰眼处，稍停片刻，用力向下搓到尾闾部位（长强穴）。每次做

50-100遍，每天早晚各做一次。腰部是中医所指的“带脉”（环绕腰部的经脉）所行之所，特别是崮椎两旁的后腰是肾脏所在位置。

## 肩痛——提揉肩上“井”

揉肩止痛除了舒活了肩部气血，还有一个原因是揉到了肩上的一口“井”——肩井穴。此穴位于肩上，大椎穴（第7颈椎棘突下凹陷处）与肩峰端连线的中点。按摩肩井穴能直接或间接治疗肩膀酸痛、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、高血压、落枕等症状。

很多上了年纪的人经常会感到腰酸背痛，“拿肩井”是好办法。具体操作方法：被按摩者坐直，按摩者立于被按摩者身后，双手虎口张开，四指并拢，搭在被按摩者双肩井部位，四指与拇指相对用力做有节律的拿捏动作。如果再用空心拳帮老人捶捶后背，效果会更好。肩井穴位的按摩力度不要过重、过久，尤其血压高或有心脑血管疾病的人不可久按、重按。