

# 全职妈妈,爱家庭更要爱自己

本报讯(记者狄慧)日前,一位三孩全职妈妈天桥上崩溃大哭的新闻冲上热搜,因为全部精力都放在养育三个孩子上,她无法工作,没有社交圈,没有朋友,导致情绪失控。市中研附院心身疾病科医生霍娜提醒,成为母亲是女性一生中的重要生活事件,大家要关注全职妈妈心理健康问题,尤其丈夫更要给予关爱和理解。

作为一名全职妈妈,需要承担很多责任,花费很多精力,日复一日的压力会让人筋疲力尽。长此以往,会对妈妈们的健康造成重大影响,尤其在没人理解和照顾妈妈们的需求时,心理健康问题在全职妈妈中十分常见。

困扰全职妈妈的主要有身份丧失、经济压力、孤独等这些因素。当选择“全职”的时候就意味着失去收入来

源,经济问题成了最大的压力源和心理健康问题的诱因之一。

在多重因素的叠加下,抑郁症和焦虑症常常会“盯”上全职妈妈。抑郁症主要有以下几个特点:如缺乏食欲,失眠,易疲倦,有的外表略有驼背姿势;认识与动机方面的消极反应,如自我评价低,否定自己或自我歪曲,总认为生活无希望,缺乏进取心;情绪的消极反应,如心情沮丧、情感淡漠、爱哭,多忧伤;有妄想、自杀的意念,总觉得自己的存在没有价值。

焦虑症的心理表现是:心情沉重,缺乏安全感,常常预感到最坏的事情将要发生,出现莫名其妙的大祸临头感,而经常心烦意乱,坐立不安。同时,伴有植物神经功能紊乱和躯体症状。如手指麻木,四肢发凉,胸部有压

迫感,食欲不振,胃部烧灼感等。

针对这些问题,首先,全职妈妈要更多地关注自己,努力保持自己的爱好,有可能的话,找一份可以在家做的工作。尝试去更多地接触社会,结识志趣相投的朋友,缓解孤独感。

当然,能够给予全职妈妈更多力量的主要来自于丈夫。作为丈夫,要改变对全职妈妈的刻板印象——每天在家做饭收拾屋子没有多辛苦,应理解爱人为家庭的付出与贡献。下班回家后尽量承担起照顾孩子的责任,不仅可以拉近亲子关系,也可以减轻妻子照顾家庭的负担。除了分担家务外,丈夫尽量与妻子聊聊天,谈谈心,互相理解,增进夫妻感情。如果发现妻子情绪起伏较大,要细心留意妻子是否有抑郁症、焦虑症等相关表现,严重时应带妻子及时就医。

## 降低脑卒中发病率 专家开展线上咨询

本报讯(记者庄媛)10月29日是第18个“世界卒中日”。为广泛宣传脑卒中防治知识,提高公众脑卒中防治意识,降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,天津市医学会神经病学分会、天津市医师协会神经内科医师分会将举行脑卒中线上公益宣传与咨询。

10月27日9点至12点、14点至17点,本市40家医院相关专家将于线上进行直播,市民可扫描二维码观看直播。



## 遇到恶犬攻击 学会保护自己

本报讯(记者狄慧)近日,恶犬伤人事件成为大家热议的话题。当不幸遇到这种情况该怎么办呢?本市宠物医生王远君向您介绍四招,帮助您被狗攻击时自救。

遇到狗时,应该尽量保持冷静,不要惊慌失措,更不要因害怕逃跑。逃跑只会让狗更兴奋,反而去追赶行人。

当狗已经开始吠叫或追赶时,行人要观察周边环境,捡点石头、棍子等假意扔它,对狗摆出攻击的架势。

当发现狗正在冲过来,这个时候前两招已经不管用了怎么办?赶紧脱掉一件衣服,当成临时盾牌。万一狗真的跳上来,就用衣服罩住它的脑袋,此时可找机会求救。

要是真的避免不了和狗面对面冲突,要记得保护好自己脆弱部位,比如颈动脉。与此同时,可以瞅准时机用力攻击狗的腰和鼻子,狗一疼就不会再来进攻。

## 致敬志愿军老兵

昨天是抗美援朝纪念日,北辰区佳荣里街举行了“致敬抗美援朝·争做时代新人”向志愿军老兵致敬活动。佳安里社区的退伍军人、青少年代表通过聆听曾参加抗美援朝战争的老兵讲述在朝鲜战场上中国人民志愿军保家卫国的故事,了解抗美援朝的历史、学习抗美援朝精神。

本报记者 高莹辉摄



### 今晚优选·乐龄好物节

<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>189</p>	<p>秋分佳节 满减券</p> <p>100元券</p> <p>189</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>189</p>	<p>国庆献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>96</p>	<p>国庆献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>176</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>383</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>283</p>
<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>384</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>384</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>189</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>283</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>248</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>209</p>	<p>十月献礼 满减券</p> <p>100元券</p> <p>96</p>

服务热线: 23603331

扫码下单 优惠多多

三洋购物