

學會控制壓力

父母的壓力處理



當你覺得有壓力時， 也會影響家裏每一個人

為人父母令你興奮、開心和有成就感，但同時也會帶來很多壓力。雖然壓力是我們生活的一部分，但是當你承受的壓力過多時，也會帶來很多問題。壓力過多或過大會影響你生活的各方面，包括工作表現和判斷力，並影響你的親子技能及與家人的關係。

認識受到壓力的表現

身體：

- 頭痛、手心出汗
- 疲乏或筋疲力盡
- 腹部絞痛或噁心
- 常常生病
- 睡眠或飲食習慣改變

心理：

- 易怒、不耐煩或生氣
- 焦慮、害怕以及/或憂鬱
- 沮喪
- 注意力及記憶力下降
- 難以做決定

你應瞭解受到
壓力的表現及
如何應付。



壓力的原因及處理壓力的方法

太多事情要做

父母總是很忙的。不論是照料孩子、做飯還是送孩子上學或其它活動，每天都忙個不停。

做事有條理並規定限制：制定可行的目標並堅持不懈。事先計劃，並列出優先要做的事情。（例如：購物列表、餐飲計劃表等）

期望或要求過高

很多父母都想做到最好的。他們努力工作以確保孩子接受良好的教育和學習各種技能，當上成功人士。

要現實及實際：每個孩子都是不同的，要求孩子每件事情都做得完美是不可能的。對自己及孩子都應設立實際可行的期望。

孩子的健康及特殊需要

如果孩子有健康或心理問題，例如：發育成長遲緩，你可能會覺得壓力特別大。

尋求專業人士的幫助：尋求醫生、專科醫生及互助分享小組的幫助。確保你的孩子定期去做檢查，並接種所需的疫苗。

金錢

生活的開支越來越大，很多父母都無法負擔托兒或其它課外活動的費用。如果你的家人失業了，你會更加擔憂生活費用的安排。

制定生活預算：記錄開銷，合理消費。記住你孩子可能不用參加額外的活動和計劃。如果你經濟上有困難，一些社區服務計劃也許能夠幫助你。不要害怕去社會服務機構尋求幫助。



壓力的原因及處理壓力的方法

不顧自己

父母通常都是首先考慮孩子的需要，最後才考慮自己。當你未能照顧好自己的基本需要時，你可能會覺得很沮喪，最後也許漠視身邊的人和事，甚至你的孩子。

照顧好自己：定期體檢、經常運動、健康飲食以及睡眠充足。做你喜歡做的活動。你可嘗試放鬆肌肉或深呼吸來舒緩緊張的情緒。跟其他家長聊天也可能有幫助。當你知道不只你一人有壓力時，你可能較易於處理壓力。

家人

缺乏家人的支持，與家人爭吵或照顧其他親人都會導致壓力。這些都會影響你照顧孩子的時間和質素。

放鬆心情：把思想集中在生活中美好的事情上，想像一下讓你感到輕鬆的事情。安排時間與孩子在一起。

工作

工作忙碌會令你沒有時間跟孩子在一起。

尋求幫助：跟配偶分擔責任。尋求托兒中心、保姆或家人幫助。

約束孩子

每個孩子偶然都有不服從或反叛的表現，有些行為對於某個年齡的孩子是很正常的。對孩子要求過於嚴厲的父母會讓他們與孩子的關係更緊張，也會導致更多的壓力。

改善親子技巧：與孩子的老師及醫生一起制定孩子的紀律要求。瞭解孩子在不同年齡階段的正常行為表現。不要體罰或用你的暴力來發洩心中的不滿。

如果你不能應付自己的壓力，不要發洩到他人身上。你應尋求家人或朋友的支持，或專業人士的幫助。在學會如何處理你的壓力後，你會覺得為人父母令你更充實和滿足。



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER
王嘉廉社區醫療中心

General Info Line / 諮詢熱線
(212) 226-8339

Website / 網址
www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013

Internal Medicine / 內科部

(212) 379-6998

Women's Health / 婦女健康部

(212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

Pediatrics & Adolescent Health / 兒科及青少年部

(212) 226-3888

Teen Resource Center (TRC) / 青少年資源中心

(212) 226-2044

Dental / 牙科部

(212) 226-9339

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

Internal Medicine / 內科部

(718) 886-1200

OB/GYN / 婦產科部

(718) 886-1287

Pediatrics / 兒科部

(718) 886-1222

Health Education Department / 健康教育部

(212) 966-0461

Social Work Department / 社工部

Chinatown / 華埠 (212) 226-1661

Flushing / 法拉盛 (718) 886-1212

Development of this educational material was made possible with funding from W.K. Kellogg Foundation.

The Charles B.Wang Community Health Center encourages electronic or print redistribution of this material for non-profit purposes, provided that you acknowledge this material as the health center's work product. Unauthorized, for profit redistribution is not allowed.

The content of this brochure has been reviewed by clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.

此份教育材料的編寫和製作由W.K. Kellogg Foundation資助。

王嘉廉社區醫療中心鼓勵以非牟利性的電子信息或印刷品形式使用本資料，同時請註明本資料是由王嘉廉社區醫療中心編製。未經許可，不得以牟利為目的使用本資料。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯繫。