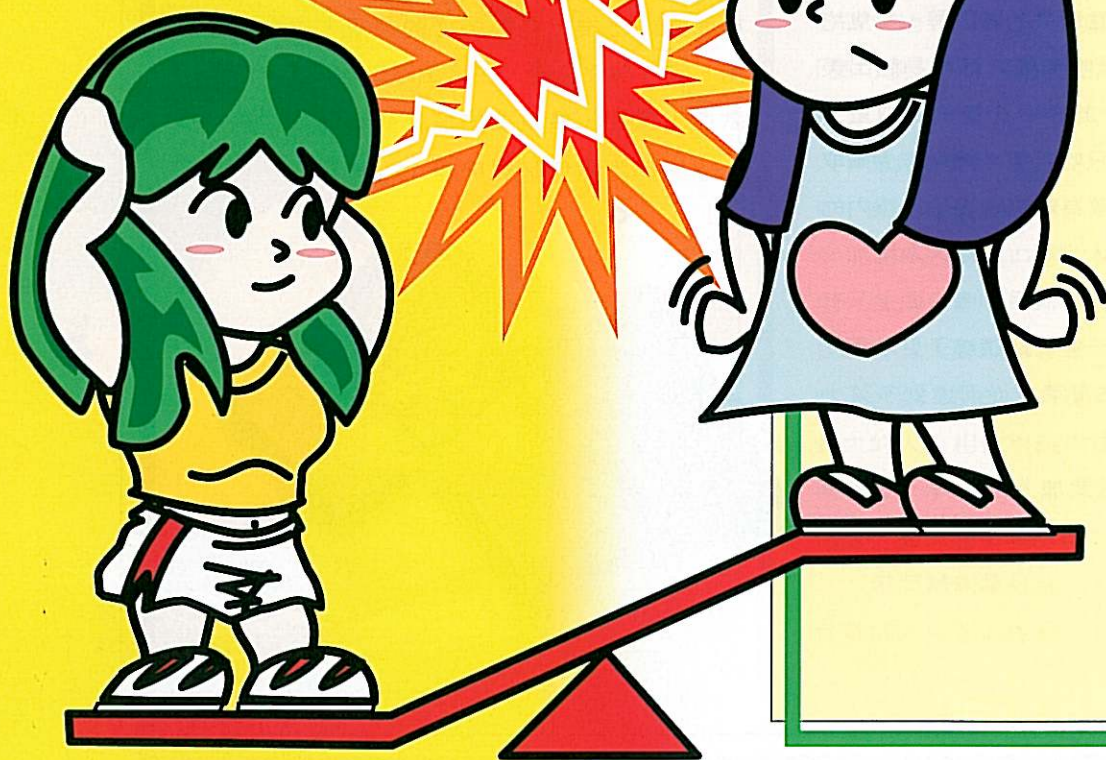


# 身心健康的 女性 做個

□ 教育中心  
香港心理衛生會



眠失調、抑鬱、身心症、強迫觀念症、產後抑鬱症等，都是女性普遍遇到的精神及心理問題。為了避免精神受困擾，女性應該學習裝備自己，培養良好的適應力和應變力，以確保身心健康。

## 家庭與壓力

有些已婚女性總愛拿自己的丈夫、兒女和別人比較，然後抱怨他們比不上別人。這樣做無疑是自尋壓力，因為每個人都有不同的生命際遇。因此我們應當接受現狀，並保持自主、自我和自信，毋須與旁人比較，心情亦不應隨着別人的說話或環境而改變。

已婚女性應學習欣賞自己的丈夫，多發掘他的優點，並時常提醒自己丈夫的好處；至於缺點，能幫助丈夫糾正固然是好，否則便應忘掉。須知道，婚姻不能改變人的性格，因此女性應在婚前清楚了解對方是否真正適合自己；在婚後，作妻子的不妨「隻眼開隻眼閉」，用愛意來包容對方的缺點。



女性在管教子女時難免會感到「激氣」和憤怒，但怒氣這種負面情緒對人的身心健康毫無益處。在發怒時，很容易因衝動而責打子女，不但損害了他們的自尊，更破壞了與他們的關係，實在應該避免。

如果怒氣即將爆發，可利用以下3個方法來平靜：

1. 立即離開現場片刻；
2. 坐下，心中由1數到100；
3. 集中精神看着手錶的秒針繞動數圈。

此外，亦可使用Rational Emotional Therapy (RET)，透過改變想法來處理怒氣。

舉例說，在熱烘烘的天氣下，坐小巴返家。中途遇上大塞車，令你感到煩燥不已。但由於已付車資，下車又不甘心，所以很氣憤。這時，不妨從以下方面想想：

1. 車資沒有多付，享用冷氣的時間卻增長了，很划算；
2. 塞車令司機收入減少，他比你還要可憐；
3. 可選擇下車步行返家，流出一身汗當是減肥，又不用花錢上健美中心，多好！

RET的要訣是教導人從另一觀點角度看事物，或易地而處，從對方的立場出發，即可對事情有新的體會，從而減輕不快的情緒，以免心理健康受損。

## 工作與壓力

工作有助婦女保持心理健康，因為工作有許多好處：

1. 增加家庭收入，開源節流；
2. 學以致用，帶來滿足感；
3. 作息有序、有規律的生活對人有益；
4. 保持儀容打扮，避免變成黃臉婆；
5. 保持社交生活，不會與時代脫節。

因此，女性不應基於工作壓力而放棄工作，較佳的做法是學習處理工作壓力。

台灣有首歌謠謂：「心中有目標，千斤重担我肯挑；心中無目標，一根稻草壓彎腰。」意思是只要知道為何要工作，便感到工作有意義，即使工作量沉重亦能甘心接受。其實，任何一份老闆願意聘請職員擔任的工作，必定有其價值，因此我們應該欣賞自己的工作，敬業樂業，自然會輕鬆起來，不再覺得工作是重擔。

有些人十分緊張工作，事事均要求最快最多最好，卻又不信任他人，於是凡事也要過問，當理想與現實不符時，便感到失落。這類完美派性格的人，每天都為自己製造不少壓力。其實世事難求完美，只要盡力而為，便毋須達到最高標準才罷休，壓力自可減輕。

忙碌的工作令人感到壓力；但無論多忙，亦應進行間歇性休息，放下手上工作片刻，眼望遠處，作深呼吸或短暫的冥想等，讓身心放鬆，然後再集中精神工作，效率將更佳。

同事的言論，亦不時會帶來壓力。許多人都喜歡批評別人，曾有人指出如果不想被批評，唯有“Do nothing, say nothing, be nothing”，即什麼也不做、不講，甚至不要做人。換言之，人生在世，便要有心理準備隨時被人說長道短；但我們有權利選擇性地聆聽。對於別人的批評，切勿照單全收，批評得對的便接受並改正；不對的則毋須理會，不必心裏積怒，否則，只會令自己千瘡百孔，防礙身心健康。

總括而言，人生不如意事十常八九，但若果凡事均抱着「作最壞打算、存最好希望、盡最大努力」的態度而行，將壓力化成推動力，並常存喜樂之心，欣賞自己和別人所付出的，無需太計較得失，則人生將會更開心。 ●