

## 如何克服沮喪情緒



### 故事分享

有時候我會想：「我們到底做了甚麼？好想享受從前的自由自在！」但作為父親，美好的時光又是那麼幸福，我無法想像沒有寶寶的世界。

帶寶寶出院回家，意味著無論是您的家人、您的身體，還是您的起居日程，都將迎來諸多變化。這時候，您往往已經非常疲憊，在呵護新生兒的過程中，感到沮喪也很正常。

您可能會覺得寶寶哭鬧不停，而自己無能為力。或是覺得自己被困在家裡，無法回歸以前的生活。您也可能不習慣自己身體的變化，覺得與伴侶的親密程度不如從前。眾多的訪客和建議，亦會令您感到不知所措。這些感受都很正常。



### 您知道嗎

與其他新生兒父母交流，您就會瞭解大家都有過類似的感受。請參閱**資源**部分，瞭解更多有關育兒小組和項目的資訊。

### 減輕內心沮喪

可以嘗試：

- 當您開始感到沮喪時，將寶寶放在安全的地方，並離開房間一段時間
- 請朋友或家人幫忙，帶寶寶出去散步，這樣您就可以小睡一下或與伴侶獨處
- 將您的需求告訴伴侶和親朋好友
- 別人提供幫助時，欣然接受
- 與其他新生兒的父母分享您的感受



### 緊急醫療狀況

如果您有傷害自己或寶寶的念頭，請立即尋求幫助。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC（每週七天，全天無休），與註冊護士進行保密諮詢。如需瞭解有關抑鬱和焦慮的更多資訊，請參閱您的**情緒健康**。



### 危險

**切勿搖晃寶寶。**搖晃嬰兒可能會導致腦損傷或死亡。如果您覺得自己情緒快要失控，請將寶寶放在安全的地方，然後走開。請參閱**啼哭**，並瀏覽purplecrying.info網站，獲取更多資訊。