

【疫中情】 為人父母甚艱難

港聞

發佈時間: 2023/01/13

「你不可以再看電視了！」

「你可不可以專心點上網課？」

「媽媽，我有專心！只是我眼睛好痛……」

疫情下，妹妹出世、哥哥上網課、媽媽在家工作，而爸爸則早出晚歸，黃太需要每天與一對分別七歲和兩歲大的兄妹「困獸鬥」，她默默承受所有壓力，經常情緒失控，甚至大聲喝罵子女，又偷偷掉眼淚。但每當喝罵過後，她心裏隨即充斥着一份深深的愧疚，心想：「我小時候就是在打罵中成長，為甚麼我要將同樣的痛苦，帶給自己的兒女？」

黃太自知情緒不妥，及早回到專科門診尋求協助，被診斷為產後抑鬱，團隊的同事亦各司其職，幫助黃太。精神科醫生為她處方藥物，減輕暴躁；心理學家教她減壓的方法，並幫她調整心態，令她明白到凡事並非只追求完美，要用愛管教孩子；社康護士則定期進行家訪，給她支持和鼓勵。除此之外，她亦參加了兒童身心全面發展服務的網上「正向管教」課程，學會了一招半式傍身。在各方協助下，黃太的情況半年前逐漸好轉，亦改善了與子女的關係。

為人父母甚艱難，疫情期間更艱難！黃太不是孤獨的例子，研究顯示，疫情期間父母和學童的精神健康都受影響，家暴和虐兒個案亦有所上升。在醫院管理局兒童身心全面發展服務的精神科門診中，經常會遇到家庭壓力接近「爆煲」的個案。門診的同事人人行多一步，提供全方位治療，不單是處理病人的情緒問題，更是守護一個家庭，讓病人走出難關。

（疫情嚴峻，公立醫院前綫醫護面對前所未有的壓力，身邊也有不少的小故事，就讓大家分享，同行抗疫。）

撰文：東區尤德夫人那打素醫院精神科副顧問醫生鍾沛然

內容標籤

#疫情

#治療

#產後抑鬱