

養育壓力讓父母精疲力盡

有這樣一份工作：全年無休，假期工作量加倍，每天24小時待命，要有出色的談判和人際交往技巧，還需兼具醫學、金融和烹飪知識，工作環境可能非常混亂，最重要的是薪酬為零。這份工作就是為人父母！生兒育女從來都不是一件容易的事，即使在愛的支撐下，巨大的工作生活壓力也會讓很多父母精疲力盡，甚至出現養育倦怠。

全球家長都覺得累

教育領導力專家普羅卡奇尼和職業倦怠專家基弗共同出版的《養育倦怠》一書顯示，過分投入、過度熱情、養育期望高的父母更容易產生養育倦怠，因為他們“付出了所有”。

《生命時報》曾對1.8萬國人展開線上調查，結果發現，絕大多數中國父母育兒信心不足，91.7%的家長存在育兒困惑，身心俱疲。育兒煩惱幾乎覆蓋了日常生活的方方面面，孩子人身安全、不好好吃飯、生長發育不正常、性格形成不良、不清楚如何開發早期智力等問題最讓家長們操心。

中南大學湘雅醫院心理衛生中心副主任醫師李建玲告訴《生命時報》記者，中國家庭育兒焦慮主要集中在四個方面：一是隔代撫養導致的家



庭矛盾。年輕父母生活經歷和獲取知識途徑與祖輩不一樣，兩者在育兒理念和方式上存在差異，容易發生矛盾。二是育兒知識碎片化，不知如何選擇。現在各種育兒書籍鋪天蓋地，補習班、興趣班比比皆是。面對諸多選擇，很多家長無所適從。三是工作壓力過大。很多年輕父母處於事業上升期，育兒的同時還要承受高強度的工作壓力和不斷出現的新挑戰。四是育兒花費高。不少父母總想給孩子最好的，極盡所能給孩子買高檔玩具或報名各種補習班，生怕孩子輸在起跑線上，結果却是累了孩子也苦了自己。

不僅是我國，全球父母都面臨養育倦怠。近日，比利時魯汶大學對42個國家展開研究，結果發現，8%的父母經歷過養育倦怠，14%的父母受到了養育倦怠的影響。父母倦怠專家羅斯卡姆說：“在這些國家，為人父母是一項非常孤獨的活動，不像非洲國家那樣，整個村莊都在撫養孩子，幫助父母分擔育兒壓力。”以歐洲為例，養育壓力之所以大，主要受社會文化影響。2007年，歐洲委員會頒布了高尚、積極的養育要求，希望父母不打孩子，並給予孩子溫暖、支持和自主權。然而，這個目標過於理想化，很多父母在實踐中難以達到。父母以愛為出發點管教子女，但他們的“權威”却受到法律約束，在教育孩子時常常倍感力不從心。再加上近年來歐洲父母對孩子注意力、教育、財富和機遇等方面的期望急劇上升，更傾向於完美主義，社會對養育子女的期望也越來越高，但能夠支撐期望的資源沒有增加，甚至越來越少，使得育兒壓力逐年增加。

父母疲憊，孩子也受影響



養育倦怠通常表現為常常對孩子感到厭惡，早上醒來想到孩子就覺得疲憊不堪，甚至想逃離父母這個角色等。廣東省社會醫學研究會心理諮詢專業委員會委員馬健文表示，養育倦怠不僅會讓家長覺得很挫敗，也會給孩子的身心帶來影響。

身心疲憊。對很多新手家長來說，帶孩子已經够令人焦頭爛額了，還不得不為了生計在家庭與工作之間尋找平衡。在這種高壓狀態下，非常容易焦慮，特別是孩子生病時，家長在照顧之餘，還得抽空完成工作，身心都會受到極大煎熬。

情感共鳴減少。處在養育倦怠期的家長，看見孩子可能不再像以前一樣內心充滿柔軟與愛，會開始不耐煩，甚至對孩子惡語相向，能為孩子做的事情僅僅是最基本的生活照料，內心拒絕陪伴或在陪伴時放空自己。研究表明，出現養育倦怠的父母，與子女之間的情感距離更疏遠，容易說教甚至打罵孩子。這種情感隔離會影響子女對家長的依戀，使情感上的共鳴越來越少。

忽視孩子情緒。新加坡南洋理工大學研究發現，處於高壓狀態下的家長，對孩子的情緒狀態不怎麼敏感，對孩子的行為也不太在意，比如會讓3歲的孩子在無人監督的情況下睡在沙發上，有的則會通過語言和行動嚴懲孩子，導致親子情感疏離，孩子越來越內向，或效仿家長出現暴力行為。

自我否定。絕大多數為人父母者都想做到和善、開明，和孩子成為好朋友。然而現實常會擊敗理想，當孩子犯錯誤時總是忍不住大吼大叫，事後又覺得對不起孩子，開始自責，覺得是自己



做得不好，不配為人父母，有的人還會放大自身的錯誤，在心理上進行自我懲罰。

適當放手能解憂

人們常說，孩子是父母的一面鏡子。孩子的很多行為都是從父母的言傳身教中一點點學來的。你討厭孩子出門磨蹭，可能是因為你本身就做事拖拉，潛意識期盼孩子成為一個高效率的人；你嫌棄孩子學習成績總是比別人家孩子差一大截，可能是因為你把自己上名牌大學的夢想寄托在了下一代身上……有時，真正讓家長感到疲憊的不是孩子，而是鏡子裏的那個自己。出現養育倦怠並不可怕，祇要找對了方法，一切都能迎刃而解。

一起成長。李建玲強調，孩子不是家長的附屬品，而是一起成長的伙伴。孩子出生後，家長就要開始不斷學習如何育兒，掌握新的技能，孩子也在慢慢學會更多知識。在這個過程中，家長的知識面變寬，孩子的視野也越來越廣闊，這都是共同成長的表現。

控制情緒。父母想要大聲吼叫時，最好先和孩子保持距離，冷卻情緒，不要讓自己的情緒失控，以免嚇到或傷害到孩子。等到情緒穩定後，再對孩子進行教育和引導。

學會放手。大多數情況，孩子觸碰到父母那些所謂的“底線”，不過是父母在強烈控制欲之下強加給孩子的高要求。比如，不許踩水、不許坐在地上、不許玩泥巴、放學後立刻回家、不許到處亂逛……正是因為父母總想讓孩子按照自己的想法行動，他們才會出現數不清的“情緒爆點”。孩子不是父母的附屬品，他們應該有自由的想法和意志。父母適當放手才能讓孩子更自由地成長，倦怠感也會煙消雲散。

不必強求。天下沒有一百分的孩子，自然也不會有一百分的父母。因此，不必強求孩子時刻乖巧懂事，也不必為了自己偶爾的倦怠而心生愧疚、自我否定，認為自己不是合格的父母。

爸爸分擔。親子教育中，父親的參與能夠注入母親不具備的特殊元素。世界衛生組織指出，每天與父親共處兩小時以上的孩子智商更高，男孩更像男子漢，女孩長大後更懂得如何與異性交往。如果孩子內心深處對父親的期待長期得不到滿足，會十分痛苦甚至產生心理缺陷，比如容易軟弱、膽小，缺乏信心和毅力。馬健文表示，這並不是強求爸爸天天陪着孩子，陪伴的質量更重要。工作再忙也不可能占滿24小時，為人父者要有陪伴孩子的意識，最好劃出專屬的“爸爸時間”。

放個短假。開車時，突然看到“小心路滑”的黃色警示標識，你會怎麼做？一定會減速，格外小心地駕駛。可以把育兒想象成開車，當遇到神經衰弱、煩躁、頭疼、睡眠不好、孩子不願意溝通等“黃色標識”時，就要提醒自己歇一歇，給自己放個短假，祇有照顧好自己才能更好地撫育孩子。

甲減要注意補鐵和纖維

數據顯示，甲狀腺功能減退癥（簡稱甲減）在我國的發病率為1.1%，一般無法完全治愈，但調整飲食習慣有利控制病情。

適量補充碘元素。碘是合成甲狀腺激素的原料，因此甲減人群應適量補充碘元素，富含碘的食物有紫菜、蝦皮、海帶等。但也有特殊情况，例如橋本甲狀腺炎引起的甲減和因甲亢同位素治療後出現的甲減就不宜補碘，否則容易誘發甲亢。如果不清楚自己屬於哪種情況的甲減，一定要先諮詢醫生。與普通甲減人群不一樣的是，孕婦不管是何種類型的甲減，都應該增加碘的攝入量，以免導致胎兒發育不良。

適量補充鐵元素。甲減人群容易出現貧血現象，而鐵是合成血紅蛋白的重要成分，因此日常生活中應多吃富含鐵的食物，推薦動物肝臟、瘦肉、動物血等，若已經出現嚴重的貧血還需要補充維生素B12和葉酸。維生素B12主要存在于動物性食物中，綠葉蔬菜和豆類是葉酸最豐富的來源。

控制熱量。甲減人群的代謝速度要比普通人慢，若能量攝入過多，容易造成體重過重。因此甲減人群應減少加工食品的攝入，比如炸雞、漢堡、奶茶、炸薯條、甜甜圈、熱狗等，這類食品熱量極高且缺少營養。可以多吃富含優質蛋白質的食物來攝取能量，推薦雞蛋、牛奶、瘦肉類、魚類等食物。

限制膽固醇。甲減時血漿膽固醇合成雖不快但排出較緩慢，高膽固醇食物的攝入容易引起繼發性高脂血症，因此甲減人群應少吃高膽固醇的食物，比如肥肉等。

適量補充膳食纖維。甲減人群因代謝降低常常出現便秘的情況，容易引起痔瘡或其他消化道疾病。膳食纖維能夠促進胃腸蠕動，幫助排便。膳食纖維在蔬菜、水果、粗糧豆類及菌藻類食物中含量豐富，比如黑豆、黃豆、紅豆、綠豆、木耳、海帶、裙帶菜、口蘑等。此外，根莖類食物纖維含量也較多，如胡蘿卜、紅薯、土豆等。

“性格不好”可從兒時找根源



童年留下的情感傷痕需要一生來克服，第一步是發現它。美國“積極生活”網站總結了曾經受創傷的孩子成年後的12個表現，幫助我們識別、求助。

1.不信任別人。小時候沒有安全、可依靠的環境，長大就不會輕易信任人。成年後，他們很難交到知心朋友，總是保持警惕，還會努力搜尋被欺騙的證據。

2.性缺陷。遭受過性虐待的人會把性看作是骯臟和可恥的行為，甚至是可怕的噩夢。有些孩子長大後會縱欲，以消除曾經受虐帶來的創傷；而另一些人則會性冷淡，完全避免性愛。

3.害怕接近某些人。如果父母曾無緣無故毆打孩子，他們以後可能會害怕接近任何人。假如是被皮帶抽打，他們可能會躲開那些戴皮帶的人；即使長到成年，虐待的威脅消失了，看到皮帶還是會觸發大腦的創傷記憶。

4.極度渴望被認可。受過創傷的人，想從周圍的人那裏尋求認可來療愈舊傷。這些不被愛的孩子，在成長過程中常常會有毫無價值的感覺，總覺得自己不對勁、不優秀。為了抵消這些感覺，他們總想尋求別人的認可，會做出討好的舉動。

5.自尊心低。可能會有兩種表現，一是極度自大，特別要強，這是一種自我保護，“誰也不能再傷害我”，二是不願面對甚至唾棄自己而自甘墮落，這些都需要通過專業的心理諮詢來糾正。

6.精神疾病。遭受過身心虐待的孩子，在成年後常常有精神心理問題，如抑鬱癥、焦慮癥、強迫癥和人格障礙。幾乎每個精神疾病的背後，都有沒被解決的心理創傷。

7.情緒不穩定。自我調節是我們從小就會慢慢掌握的一種技能。一般人能通過常用的辦法來平靜或撫慰自己，但有心靈創傷的人對情緒的調節能力下降，稍微遇到一點不順就焦慮不安。

8.難以找到穩定的伴侶。那些帶有情感傷痕和包袱的人，要找到一個穩定的伴侶並不是件容易事，他們可能會有很多混亂的關係，或者對婚姻、愛人不够忠誠。

9.軀體病痛。許多人不得記起小時候發生過的虐待，特別是那些發生在他們還很小的時候。大腦不記得，但身體能記住。許多有慢性壓力和關節疼痛的人，都有被虐待的歷史。

10.藥物濫用。有着深深情感創傷的人會想方設法尋找減輕痛苦的辦法，如找醫生開抗抑鬱藥、安眠藥，甚至會濫用酒精、毒品。

11.怨恨。被冷漠、不善對待的孩子，長大後會對過去發生的事情耿耿於懷，對施加虐待的人感到怨恨。他們可能會變得咄咄逼人，以防止受到任何進一步的傷害。

12.睡眠障礙。在白天還能控制各種私心雜念，但到了夜深人靜之時，大腦開始自由地徘徊和回想過去的事，包括過去不愉快的回憶，容易造成睡眠障礙和做噩夢。

一個人有以上的表現越多，就越可能有未被處理的創傷，都建議及時發現並求助專業人士，走出受傷死循環。