

# 新手父母情緒急救包

孩子在幾個月後就要呱呱落地了，不知道是否能順利生下來？  
孩子出生後要取什麼名字呢？  
我要自己照顧？還是送托嬰中心？

一堆接踵而來的問題，都是自身未發生過的！價值觀差異或做法想法不一樣本來便是每對夫妻都會發生的事，差異若演變成衝突，常使關係被破壞，期待對方照顧自己不成，使關係焦慮上升而產生衝突的機會便會增加。如何降低衝突的發生，情緒急救包就是很重要的存在囉！

以下提供兩個面向給孕產期父母們參考

## 探索自己的情緒與需求

情緒方面：多探索瞭解自己怎麼了，生氣時是在氣什麼，委屈無助時練習表達脆弱情緒給信任的人聽。

理解自己需要什麼：需要有人幫忙顧小孩，使自己放鬆一下；需要尋求專業協助，需要更瞭解自己，每次遇到一件讓你不舒服的事，需要去看自己發生了什麼事，也要想一想怎麼讓自己放鬆、降低焦慮。

## 尋求資源協助

可以試著找一些轉移注意力的活動，也許吃東西、也許找人玩耍、也許追求玩樂，在新手父母期間都會有所限制，此時需要開創，做一些以前沒試過的抒壓活動也多嘗試看看沒關係，適時開創新的抒壓活動，或參與心理支持的團體，規畫進行抒壓活動或尋求專業協助，這些都能成為支持自己面對壓力的小撇步，要知道你不是只有一個人！

若你(妳)與另一半之間因彼此都壓力大產生意見不合衝突，雙方都壓力過度負荷身心俱疲時，也許在衝突當下先離開現場給予彼此空間，彼此先各自找到放鬆的資源協助，有些放鬆照顧自己的方法，避免情緒張力過大時又要期待對方照顧自己。

親愛的，你(妳)真的需要來點放鬆活動、好好睡一覺或找人聊聊，而最終，你(妳)也需要透過孕育小孩、經營家庭這條路，去認識自己更多，真誠面對自己的困難，找到資源協助自己，才能得到安頓自己的力量。

🔍 網路搜尋關鍵字：桃園市社區心理衛生中心  
桃園市親子館



桃園市政府人事處



桃園市生命線協會 共同關心您

