

現代女人，和過去婆婆媽媽時代的差別很大，扮演的角色是愈來愈多元化了。但是，多重角色一定就帶來多重壓力嗎？那可不一定。雖然我們常常可以聽到某某因家庭、工作無法兼顧，健康亮紅燈、身心出狀況；但是，如果能掌握個人價值觀及個性，細察現有支持系統是否堅固，早日揪出目前環境可能的潛藏危險因子，就能防微杜漸，不致等到身心俱疲、焦慮不安，才惶惶不安、倉卒投醫。本文將先從認知心理的角度，和大家談談不當的思考是如何耗損我們身心的健康，也希望邀請大家在文中做個身心自我認識及檢查。

我們可能同時具備有薪階級、配偶、媳婦、女兒，及媽媽這些身分，但是更重要的是：我們更是我們自己！這點很是重要。在臨床門診，常常可以發現：愈清楚認識自己、掌握自己的女人，愈可以避免身心壓力疾病上身；但若是自我太過膨脹，也不好。一味要求眾人配合付出，最後可能失了眾心，也沒了自己。一個人很難全面都贏、什麼都要，如果清楚自己的個性及價值觀，是想兼顧多重角色生涯，有得有失，在所難免。譬如，倘若使出全力，我們在職場表現，可以是滿分一百分，但為求兼顧，我們可能要將標準放在八十分左右，比較適合。

如果在職場叱咤風雲、表現優越，但也以同樣標準要求自己在家務付出及教養小孩方面也是如此，那麼只要先生小孩的言行表現，不符合個人理想，那麼夫妻親子關係就容易緊繃，焦慮壓力也易上身。我們可能是個優秀的專業人士，但可能只是個勉強合格的媽媽。以上種種，無關乎能力及個性好壞，端視個人的自我定位抉擇，與環境差異罷了。

在我們的慣性思考模式中，多重角色等同於多重壓力，但是研究數據告訴我們，多重角色也帶來多重選擇及多重支持系統。職場上，同事上司的經驗與肯定，在我們婚姻或育兒出現困難時，可以是協助我們的一種資源；而在家庭不順受挫時，工作上的成就或保障，也是避免身心壓力的一種保護因子。同樣地，家庭及育兒的經驗，也讓我們女人更成長、更茁壯，更能面對職場上的風風雨雨。所以，正向及理智思考是很重要的。在人生旅途上、情緒上可能一時受挫，只要把持得住自己，還是可以度過難關，雨過天晴。研究清楚顯示，多重角色可能帶來暫時性與壓力相關的焦慮狀態，但是不見得會增加罹患憂鬱症的機率。

女人難為，但是女性特有的敏感纖細及優秀能幹，已是不容置疑。我們一定要對自己有信心，用中立且客觀的角度，看自己及看別人。培養多元興趣，練習多元化的抗壓策略；廣結善緣，增強個人支持系統資源；有疑懼或壓力致身心煎熬不適，也不要排斥和專業醫療人員討論。健康媽媽快樂多重角色人生，一定不是難事！

（本文選自天下出版《女人一生的健康護照》）