

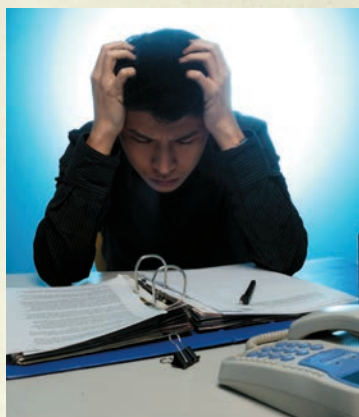


神健康 守護



情緒病 男女患者數字相若

香港男士精神困擾比女士嚴重嗎？養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士表示，暫時未有任何數據顯示香港男士的精神困擾比女士嚴重。「其實無論任何病症，由出現病徵，到影響生活，到患者願意求醫，都經過一段時間。而要到求醫或向專業人士求助，經評估及診斷後我們才能確定是否患有情緒病，所以純粹從醫院數字來看，沒有證據顯示男士的精神困擾較多，或患情緒病比率較高。」馮淑敏博士說。



她舉例，研究發現焦慮症（anxiety disorder）或強迫症（obsessive-compulsive disorder），男女患者比例差不多。而英國與美國研究亦發現男士及女士的情緒病患者數字相若，唯一的分別是男士相對女士，較為不願意主動說出自己有情緒困擾，而處理情緒困擾的方式，亦有着男女的區別。

◀ 男女患情緒病比例沒有明顯大分別，但男士比較不大願意表露困擾。



女傾訴男收藏

基於受制於社會規範及兩性天生性格影響，男性和女性在遇到困難時，採取態度截然不同。馮淑敏博士說，很多時女性遇到困難和壓力，情緒會備受困擾因而影響日常表現，甚至發展至抑鬱症，旁人大多能看見問題而主動協助，當女性被問及發生何事時，最初或許不大願意說，但經一兩次追問後大多會和盤托出，而閨中密友便扮演聆聽者角色及提出建議，又或女性自己感到不濟事而主動見醫生。男士就不同，在社會中認定男士要飾演強人，加上男兒有淚不輕彈的社會枷鎖，令男士就算有問題都不會表露出來，甚至將問題藏起來，或拒絕承認問題，扮作若無其事，或用自己的方法處理，如透過飲酒、吸煙、賭博等方法將情緒抒發，發展成另類習慣。

「最初以飲酒、吸煙紓壓，情況不會太壞，但當問題一直未解決，飲酒會愈飲愈多變成酗酒，吸煙或演變成吸毒，賭博賭至無法自拔，結果原來的問題未能解決之餘更發展出另一個問題。而男士往往會在很久之後才會透露問題，但屆時問題可能發展成死結，要解結加倍困難。」馮博士解釋。

▶ 當壓力無法處理時，男士或會以吸煙、飲酒、賭博來紓壓。





▲ 當情緒無法走出困局，或會萌自殺之念。



無法紓解走絕路

男士不擅於表達自己感受，以不同方法麻醉自己，負面情緒累積下來無法紓解下，這類個案發展至最壞階段是自殺。「研究發現，在自殺人士中的任何一個年齡組別，男性都比女性多。另一項研究亦發現，三十五歲以下死亡的男性，原因都是自殺。男性一旦萌起自殺之念，意志是非常堅決，一心求死的不會回頭，並採取決絕的方式。」



接納軟弱一面

男士亦有被壓力或困難壓到透不過氣的時候，但規範於男性在社會中要扮演強者的魔咒，難以開口求助。作為當事人如何走出困局，作為身邊人又如何幫助他呢？

馮淑敏博士說，男女其實毋須受強者角色束縛，男女都是人，男和女都有軟弱的一面，無必要強迫自己一直要扮演強者角色。

「男性和女性沒有天生的絕對強者或絕對弱者，男士可以擁有溫柔的一面但不代表是女性化，女士亦可以有剛強一面，我

們可讓自己保留中性的一面。如果男士能接受自己都有需要求助的時候，當遇到困難時向朋友傾訴，主動尋求協助，絕不是甚麼懦弱的行為。」

而身邊人的主動協助，有時未必得到回應，還可能被對方視為煩厭。在這種時候，馮博士建議提供實際生活協助，例如幫男士處理瑣事，比喋喋不休追問更來得有建設性。

► 男士容許自己有女性的一面，便能接納自己有軟弱的時候。



時刻照顧精神健康

然而有壓力，不代表一定會出現情緒問題，就像人的生理健康一樣，當接觸到病菌時也不一定生病，因為身體有免疫系統保護。馮淑敏博士解釋，有些人雖然面對強大壓力，卻可能不當一回事，對他完全沒有造成心理困擾，因為他有良好的處理能力；相反有些人面對小事情，但因為處理壓力能力較弱，或之前已經積累了不少壓力，到了最後就算是一件小事，都足以令壓力煲爆炸，因而引發情緒問題。所以，她建議我們照顧身體健康的同一時間，亦要經常留意精神健康。

「現時一些大企業會為員工提供精神壓力評估，通過一系列的問題了解員工的壓力指數及處理壓力的能力，如有需要會安排協助。中年以上人士或會定期進行體格健康檢查，而精神健康是身體健康一部分，我們亦可以定期進行心理評估。」馮淑敏博士說。

自古以來，男士被視為強者，肩負保家衛國的重責，不能退縮，亦不可以軟弱，否則便是失敗者。然而就是這種社會規範，令男士即使面對壓力，都無從釋壓。在日谷夜谷下，壓力煲爆炸，情緒崩潰，悲劇便是這樣發生。

所以男士要學懂照顧精神健康，情緒便不會生病！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

男士精要



精神評估

.....
.....
.....

◀ 定期進行心理評估，就如驗身一樣，防患未然。



◀ 當壓力不斷積累，「壓力煲」終有一天會爆。