

# 青山醫院精神健康教育 《病人資訊》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

## 男人也會患上「抑鬱症」

### 引言

抑鬱症是一個常見的問題，雖然向精神健康服務求助的個案，以女性居多，其實男性一樣會患上抑鬱症，可是他們卻不大熱衷於求助。這不單反映了我們社會對「男性」的固有觀念，亦帶出了男性怎樣看待自己角色的問題。

### 患上了抑鬱症會覺得怎樣？

典型的抑鬱症徵狀包括了情緒低落、容易煩躁，易怒等。有很多人「會對以前的嗜好失去興趣，覺得生活再沒有趣味。患上抑鬱症的人，亦會提不起勁，時常易覺怠倦。其他的徵狀包括食慾下降，睡得不好，晚上經常驚醒。患者亦會覺得精神難以集中，影響到辦事的效率。患者對將來會充滿悲觀、憂慮，他們甚或覺得死亡是一個解脫。

## 抑鬱症有多常見？

所有年齡組別或背景的人，都有可能患上抑鬱症。每五個人之中，最少有一個會在一生某些時段裏患上此症。在任何一段時間裏面，大概有百分之五的人口會患上嚴重的抑鬱症，另有百分之五有較輕程度的困擾。

## 抑鬱症是否嚴重的問題？

抑鬱症可以帶來嚴重的後果，尤其是當它不被察覺或得不到適當的治療時。舉例來說，抑鬱症可增加在工作、家居或交通發生意外的機會。並且，它也會加強嚴重疾病如心臟病等的危險。

抑鬱症亦會大大影響個人的生活質素及與伴侶或家庭的關係。抑鬱症患者的伴侶，亦有較大機會變得抑鬱。當一個人情緒低落時，連帶對性行為也失去興趣，這會令本已不穩定的兩性關係更趨緊張。抑鬱的父母不能好好照顧他們的孩子，亦會影響天倫之樂。

## 為甚麼男性較傾向不承認患上抑鬱症？

男性怎樣看待自己的角色，有時會對自己的精神健康帶來不良的影響。大部分的男性都不願意令人感到自己脆弱、易受傷害，因此他們都傾向不對朋友、伴侶或醫生，表達自己的感受，這亦可能是為甚麼抑鬱的男性，不肯求助的主因。

男性普遍認同他們要「靠自己」，若要倚賴他人，怕只是一段短時間，也會被認為是軟弱的表現。所以他們寧願用酒精或藥物「幫助」自己，也不願向人表達自己的感受。其實長遠來說，這祇會令事情變得更糟。酒精不單影響工作表現更差，更會令人作出危險及不負責任的行為。

有些女性亦傾向認同傳統的男性角色——「要堅強及靠自己」。有些男性發覺向他們的伴侶剖白之後，反而會換來伴侶的排斥。假如醫護人員亦抱同樣的態度，他們也可能會忽略了問題的所在。

## 抑鬱症會怎樣影響人際關係？

對已婚的男性來說，研究顯示婚姻不和與抑鬱症有著最密切的關係，跟著便是失業和就業不足。男性一般不喜歡喋喋不休的爭論。事實上，為了避免承受爭論所帶來的身、心方面的不安，他們都傾向避免爭論或參與困難的討論。許多時他們的伴侶想談論一些問題，男方卻盡可能採取迴避的態度，對方或會覺得受忽視，反過來更堅持自己的要求。那抑鬱的男人或會覺得對方吹毛求疵，只會更加逃避、退縮。這樣下去，只會引致關係破裂。

## 關係破裂

在家庭生活的許多方面，男性都扮演著領導者的角色，但在分手或離婚的事情上，往往是由女方作主動。總的來說，離了婚的男性有較大機會自殺。這可能是由於抑鬱症在這類男性中較為普遍及嚴重。除了失去伴侶之外，他們往往亦要而面對離開自己熟悉的家和子女分離，甚或有經濟困難。研究顯示，撇開分離的痛苦不談，這些情況本身已帶來很大的壓力，引致抑鬱症的出現。

## 自殺

和女性比較，無論是單身、已婚或離婚的男性，他們的自殺率較女性高三倍。過去數年，男性的自殺率不斷攀升，尤其是在十六至二十四歲的年齡組別。但是自殺率仍以老年人最高，尤其是七十五歲以上的。根據英國的統計數字：有些職業類別的自殺率不斷上升，尤其是農夫（包括從事園藝者，農場管理人及男性農夫），自殺人數比一般人高兩倍；這可能和他們的社交圈子狹窄有關。其他高危險職業包括醫生、獸醫、藥劑師及牙醫。

## 怎樣幫助抑鬱的男性

抑鬱的男性，一般都覺得求助是挺困難的。醫生和其他專業人仕，往往亦會忽略了男、女兩性在需要及所要面對的問題上的分歧，這反映了有需要改變現時的服務模式，令到男性患者更容易求助。

抑鬱的男性往往只願意談及抑鬱所帶來的身體不適，卻忽略了情感、心理方面的徵狀，這樣亦會令醫生不能及早發現抑鬱症的存在。研究發現，男性都不喜歡參與一些需要表達自己情感的心理治療。但是現在有一些新的心理治療

方式，可能令男性較易接受。「認知治療」是其中一種，因為它著重探討思想模式多於要患者表達自己的感情。當然任何治療都要求患者的參與。

## 一些提示：

- ☞ 假如你覺得心情很差，不要害怕告訴你的醫生。
- ☞ 記著，抑鬱症不代表軟弱或沒有男子氣概，它是可以改善的。
- ☞ 假如你是已婚或維持著一段穩定的關係，告訴你的伴侶，讓對方可以明白你的困擾；這可以減少抑鬱症對你們關係的影響。
- ☞ 假如你覺得沮喪，酒精及濫用藥物祇會令你感覺更差。
- ☞ 放假或休息一下會有幫助，它可以令你從刻板的生活得到調劑。
- ☞ 適當的運動不單能保持你的身體狀態，更能令你安睡。
- ☞ 如果你有自殺的念頭，快快求助，不要猶豫！

很多能從抑鬱症康復過來的人，應付問題的能力往往會有進步。他們對自己的處境及人際關係，有更深切的了解，並有更高的智慧與能力去為自己一向選擇逃避的問題作出決定，從而改變自己的命運。

原作：英國皇家精神科學院  
翻譯者：青山醫院精神健康教育委員會會員  
出版人：青山醫院精神健康教育委員會  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330



青山醫院1998

©(本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。