

青山醫院精神健康教育

《關懷援助·垂手可得》

<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>

男人也會抑鬱

引言

抑鬱症是一種男女均會患上的疾病。雖然向精神健康服務求助的個案中，以女性居多，其實男性同樣會患上抑鬱症，可是他們不太熱衷於求助。這份小冊子會介紹抑鬱症及其對男性病患者之影響。



為何要關注抑鬱症？

抑鬱症可以帶來嚴重的後果。患者可能因病請假，不能如常上班，有些患者會自殺而喪命。但是，若患者能及早接受治療，康復的機會就越高。因此我們必須要認識抑鬱症及懂得求助。

不開心與情緒低落的分別

人人都會有不開心或情緒低落的時候，這是很自然的現象，而且這種感覺是暫時的。但是，當這些「不開心」感覺持續了一段時間或情緒越來越低落，這可能是抑鬱症了。

有些患者更會患上「躁狂抑鬱症」(Manic Depression) (或稱「兩極情感性精神病」(Bipolar Affective Disorder))。他們會有一段情緒低落期，亦有一些感到興奮，甚至非常活躍的時期。這種狀況同樣會影響患者的健康。

患上抑鬱症會有什麼症狀？

如果你感到情緒低落，你可能發現自己有以下症狀：

心理症狀：

- 不開心、沮喪或情緒低落，這些感覺總是揮之不去。在每天某段時間，尤其是早上時間，特別感到情緒低落
- 不再享受生活樂趣
- 難以集中精神
- 容易感到內疚

生理症狀：

- 難以入睡、早醒及在午夜醒來
- 對性事失去興趣
- 食慾下降
- 體重下降

你的親人及朋友可能察覺到：

- 你工作表現失準
- 你變得異常沉默
- 你變得異常憂慮
- 你變得異常煩躁
- 你有很多難以形容的身體不適



男人的抑鬱症有何不同？

男人怎樣看待自己的角色會影響他們對抑鬱症的態度。男性熱衷於競爭、追求權力及成功，所以都不太願意表達自己脆弱及傷害。他們都傾向不對朋友、伴侶或醫生表達自己的感受，這可能是男性患上抑鬱症也不肯求助的主因。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。

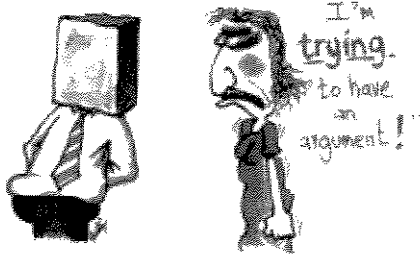
有些女性亦傾向認同男性要堅強及靠自己。所以當有些男性向她們剖白時，反而會感到被伴侶排斥。如果醫護人員亦抱著同樣的觀點，他們可能會忽略了這些男士是患了抑鬱症。

男性會怎樣處理情緒抑鬱？

男性寧願用酒精或藥物來紓緩情緒，也不願向人表達自己的感受。其實長遠來說，這只會令事情變得更糟。酒精不但影響工作的表現，更會令人作出不負責任、不恰當或危險的行為。此外，男性的「以事業為重，家庭為次」觀念只會增加伴侶間的矛盾與不和。長此下去只會令抑鬱症變得更加嚴重。

關係破裂

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。男性一般處理爭吵的能力較女性弱。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，對方或會覺得被忽視，反過來更堅持自己的要求。那抑鬱的男人可能會覺得對方吹毛求疵，只會更加逃避及退縮，而伴侶便會更加覺得被忽視。這種惡性循環很容易會導致關係破裂。



分居與離婚

在家庭生活方面，傳統上男性都扮演著領導者的角色。但在分居或離婚的事情上，往往是由女方作主動。總括來說，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，這些轉變本身已帶來很大的壓力，容易引致抑鬱症的出現。

性

當男性患上抑鬱症時，他們會不太滿意自己的身型及對性事失去興趣。有些甚至會停止所有性行為。數個近期研究指出，抑鬱症男士可能如常性交，卻未能如常感到歡愉。有些男性患者的性慾會增強，性交增多，這可能是藉此提昇情緒。另外，有些抗抑鬱藥會引致少數病者的性慾下降。

一個好消息就是當抑鬱症改善之時，你便會恢復對性事的興趣、回復性能力及感到性所帶來的滿足感。

值得一提的是陽痿（即是難以勃起或維持勃起的狀態）也會引致男性患上抑鬱症。同樣地，這個煩惱是可以治療的。

孕婦與孩子

我們都知道有些產婦會在產後感到嚴重的情緒低落。其實，近年發現每十個父親就有一個在嬰兒誕生後感到情緒困擾。這不足為奇，新生命的誕生是人生大事，正如搬新居一樣，牽涉了一些新轉變，所以也會令人患上抑鬱症。父親突然間需要抽出更多時間去照顧妻子及子女，這對他的人生產生了很大的變化。

母親會在產後幾個月對性事失去興趣，最主要原因是產後母親會感到相當疲倦。男性不明所以就以為伴侶對自己失去興趣和被拒絕。你必須了解她的身體情況及對新的轉變作出適應，接受在這個階段的她以孩子為重，丈夫為次。同時你也要減短工作的時間，增加與伴侶和孩子相聚。

若產婦患上抑鬱症、丈夫不懂與她相處，或者這個家庭遭逢失業，父親也會有較大機會患上抑鬱症。這不但影響父親的精神健康，也會影響伴侶及嬰兒的成長。

失業與退休

無論任何原因離職都會令人感到壓力。近期研究指出每七個男性失業者就有一個會於失業六個月後患上抑鬱症。這比率較有工作而患上抑鬱症的男性為高。事實上，對已婚的男性來說，婚姻破裂與抑鬱症有著最密切的關係，其次便是失業。這不足為奇，因為工作能帶給男性自我肯定及自尊。當你失業時，你會失去成功的標記，例如享用公司專車的權利。你可能要重新適應新生活，在家中打理家務及照顧小孩，而伴侶要擔起養家之責。當男性失業的時間愈長，便逐漸覺得失去操控感，對前境更感迷茫失去掌握。

若你害羞、不善交際或不能掌握求職技巧，這種感覺會更加常見。若你情緒抑鬱，你可能更難找到工作，更令病情惡化。

很多男性難以適應退休後的生活，尤其是當你的伴侶繼續上班時，你更感困難。你需要一段時間來適應這種沒有上班規律和同事的新生活。

男同性戀者與抑鬱症

整體來說，男同性戀者與男異性戀者同樣可能患上抑鬱症。但是年輕男同性戀者似乎較易患上抑鬱症，這可能是與接納和表白同性戀身份期內所面對的壓力有關的。

自殺



男性的自殺率是女性的三倍，自殺男性中以分居、喪偶、失婚或酗酒的男士尤其常見。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及三十九至五十四歲的年齡組別。《譯者註：此乃英國的數字。》這情況之原因仍未被找出，但是值得關注。

每三個自殺者中，就有兩個於自殺前四星期曾向家庭醫生求診。而每兩個自殺者就有一個於自殺前一星期曾向家庭醫生求診。此外

，每三個自殺者就有兩個於自殺前曾向他們的朋友或親人說自己想過自殺。

直接詢問他是否有求死的念頭並不會令他萌生自殺的想法。既然男性不善於表達自己的感受，當你察覺時，不妨直接問他，並要認真地處理。對於一個有自殺傾向的男士來說，沒有甚麼比別人不在意他的感受更令他沮喪的了。他需要時間去鼓起勇氣才能坦誠說出心裏的感受。情緒低落，甚至想自殺之時，若有人關注他的鬱結和求死的念頭，給他適當的協助，有助紓緩抑鬱及解決問題。

暴力行為

有些研究指出犯了暴力罪行的男性較其他男性易患上抑鬱症。但是我們無法證實抑鬱症是令患者作出暴力行為或是他們本身有暴力傾向。

怎樣幫助患上抑鬱症的男性？

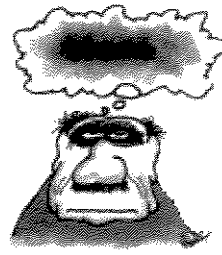
一般男性患者都覺得求助是挺困難的。因為他們認為求助是沒有男子氣概和軟弱的行為。但他們較願向了解他們需要的機構或人士求助。

男性患者往往只願意談及抑鬱所帶來的身體不適，卻忽略了情感及心理方面的症狀，這樣亦會令醫生不能及早發現抑鬱症的存在。如果你情緒低落，請不要置之不理，一定要告訴你的家庭醫生。

抑鬱症是由於腦部的化學物質改變，千萬不要以為情緒抑鬱是軟弱及沒有男子氣概的表現。抑鬱症是可醫治的。抗抑鬱藥是治療抑鬱症的其中一個有效方法，而不會令病者上癮。

女方應積極支持及鼓勵患上抑鬱症的丈夫或伴侶，這能減少抑鬱症對兩性關係的影響。

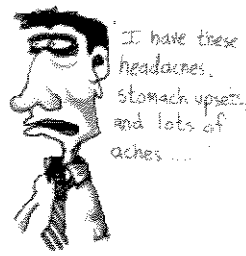
有些男性談及自己的感受時，會感到不舒服，所以他們不太願接受心理治療。但是這是一種有效治療抑鬱的方法，而且很多抑鬱男士都覺得獲益良多。



如何去幫助自己？

- **不要把心事收藏：**若你的生活上起了重大變故，應該嘗試向身邊的人說出自己的感受。
- **保持活動：**試試走出戶外，做一點運動。即使是漫步，這能令你保持身體健康，較易安睡，而且能幫助你暫離那些痛苦的思緒，以免令你更加沉溺在沮喪抑鬱當中。這樣，無助感也會減輕。
- **飲食正常：**因抑鬱症患者可能體重驟降和缺乏維他命（維生素），就算你不想吃東西，也要依從營養均衡的餐單及進食適量的水果蔬菜。
- **避免酒精及濫用藥物：**酒精也許在起初的數小時能令你感到不錯，但過後會令人比之前更加低落。同樣道理，請不要濫用藥物，如安菲他命及狂喜迷幻藥。
- **不要為睡得不好而煩燥：**就算不能入睡，你可以嘗試享受那些令你放鬆的事，如聽聽收音機或看看電視。
- **做鬆弛運動：**若你常常感到精神緊張，你可以嘗試做各式各樣的鬆弛運動，包括運動、聽音樂、瑜珈、推拿或香薰按摩療法等等。

- **做一些自己喜歡的事：**你可在每星期指定的時間表裡，抽部分時間做自己喜愛的事如運動、閱讀或其他興趣活動。
- **檢討自己的生活模式：**許多抑鬱症患者是完美主義者，所以他們往往忽略自己的能力而急於達成理想目標。你應按自己的能力訂下可達成的目標，以減低工作量。
- **稍作休息：**你可嘗試暫時放下工作，休息幾天。即使是短短數小時的休息已對身心很有幫助。
- **認識抑鬱症：**患者及其親人可閱讀有關抑鬱症的書，這能幫助他們認識它及提高親人之照顧技巧。
- **請記住：**長遠來說，患上抑鬱症可以是人生一個可貴的經驗：也許現在覺得患上抑鬱症是一件不幸的事，但是抑鬱症可以是一次有用的經驗。因為有很多人會從此變得更堅強和更有能力去應付問題。事情和關係會弄得更清楚，也可以有更多力量和更高智慧去作人生重要的抉擇和面對生活上的轉變。



如何尋求更多幫助？

若你感到抑鬱，尋求家庭醫生的協助是踏出第一步。他/她可根據你的病情作出診斷及安排合適的治療方法。許多男病者擔心醫生所寫的健康報告影響他們的工作發展，但是尋求家庭醫生協助是最適合的。其實身體不適也會導致抑鬱症，所以身體檢查是很重要的。如果你因身體不適正接受治療，你應告訴你的家庭醫生你所服用的藥物，以便醫生注意藥物的相互作用。若你對病人私隱有疑問，可向你的家庭醫生查詢。

若你難以向身邊的人傾訴，可致電撒瑪利亞會24小時熱線。所有電話內容絕對保密及不記名。《譯者註：你亦可向後頁所列出的熱線求助》

正如肺炎或跌破腳，抑鬱症都只不過是一種疾病。患者不應因此而感到尷尬或慚愧。請記住有需要時，就要求助。若你需要更多有關抑鬱症資料或想向人傾訴，以下頁的資料及機構會幫到你。

請記住—抑鬱症可醫治的，有需要時，就要求助。

有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：
九龍中央郵箱72368號〔傳真：2760 4407〕

《譯者註：你可以參考由本院製作『戰勝抑鬱』書籍》

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：www.ha.org.hk/cph



青山醫院 2/2004

© 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。