

為了面子長期壓抑

# 男人不願尋求心理治療

馬來西亞《星洲日報》

2004



■完結篇



杨新发医生：希望读者懂得重视情绪管理，活得快乐、健康、长寿。



上图：男人有病不求医。

下图：丘吉尔也患上抑郁症——黑狗（抑郁）在咬你。

林楚蓮  
整理

### “男强”

在传统上，男人不可轻易向人诉苦谈心事，把自己内心的情绪表达出来，要有独立处理自己的问题，否则“男”字下面没有“力”，就不像个顶天立地的男子汉，为了像个男子汉有苦只好自己受。

医学报告指出男人少患抑郁症，主要是男人不像女人那么自愿去寻求心理治疗，为了面子问题，长期压抑情绪，如果失控的话，还有暴力倾向，男人在外受气，遇到挫折，没有适当处理，回到家常把闷气发妻儿身上，造成家庭发生暴力事和悲剧。

### ■妇女能顶半边天

虽说“妇女能顶半边天”，然而女性患“抑郁症”是男性的2倍。

现代妇女被“家庭”、“工作”和“孩子”这3座山压着，究竟该不该去“顶”这个“半边天”，是个值得深思的问题。

在经济不景时，丈夫生意欠佳或事业不顺，加上她们本身也已进入“人到中年，多事之秋”，担心自己父母亲及家翁家婆的健康，又担心孩子的考试成绩，更担心自己也难逃被裁的命运。

有时遇到丈夫不孝被裁员或生意失败，自己顿成家中唯一的经济支柱，只好日夜

拼命工作，那还有休闲时间，身心疲劳，得不到松懈，更无法拨时间来跟年幼孩子谈心。

每年5及10月学校考试期间，母亲更担心孩子的考试，这无形中成了一种压力，令母亲抑郁、焦虑与失眠，她们常诉说：“孩子考试，我也在考试。”

### ■乐龄人士易患抑郁症

根据老人精神科部门近期研究调查，65岁以上的乐龄人士当中，约有10%至15%患上抑郁症，但只有三分之一的患者被诊断出来及接受治疗。很多患者，初期往往被家人忽略，以为是老来虚弱，只要多休息，进补便可，连家庭医生也没有及时诊断出来。

抑郁症在老人患病初期难诊断出来，因为老人家面对医生时，总是投诉胸闷、心跳、四肢无力、腰酸背痛，他们不会诉说内心感受或痛苦，医生也只好头痛医头，脚痛医脚，没有捉住主要病因对症下药。

80%的乐龄人士患上抑郁症都可配合抗抑郁药物及心理治疗，家人多关心他多照顾及陪伴他，不要给他太封闭自己。

有些患了抑郁症的老人有时会记忆力衰退，以为自己是患上老人痴呆症，实际他们的大脑并没有退化，当抑郁症经好，记忆力也恢复了。

## ■抑鬱症和焦慮症區別