消息站

男性勿忽视心理问题



男性可能受到社会期望和文化观念影响，认为悲伤、焦虑、哀痛和羞愧等情绪代表“脆弱”，是不应表现出来的。因此，当他们出现抑郁症或焦虑症等心理健康问题时，可能选择忽视，导致问题未被及时发现。

黄廷方综合医院高级心理学家林耀指出，不少男性对表达这些情绪抱有负面看法，例如认为：“如果我感到焦虑，就代表我无法履行自己的责任。”但这些想法未必符合实际情况。

他举例说，当男性面对失去亲人等重大事件时，自然会感到悲伤，但这种情绪有时会被愤怒掩盖，因为愤怒能让人暂时产生掌控感和安全感。

不过，若长期任由愤怒主导行为，真正的悲伤或焦虑便没有得到处理，造成情绪困扰的根本问题也仍然存在。久而久之，可能令他们更难理解和调节自己的情绪。

尽管男性被诊断患有抑郁症或焦虑症的比例较低，但他们实际受到这些问题影响的程度，可能与女性相近。只是男性往往通过愤怒、易怒、滥用物质或冒险行为来表现情绪困扰，因此较不容易被及时察觉和治疗。

因此，即使男性不常主动说出自己的困扰，家人也可以留意一些异常的行为变化，例如开始疏远亲友、变得容易烦躁、经常受挫，或突然做出反常决定。尤其当这些变化持续出现时，更值得关注。

对于正在面对情绪困扰或心理健康挑战的男性来说，最有帮助的支持，往往不是马上给建议，而是先耐心倾听，不批评，也不急着替对方解决问题。

这样能让对方感受到，即使他正历脆弱、痛苦或混乱的情绪，依然可以被理解、接纳和尊重。这样一来，他们也更容易正视自己的感受，并学习以更健康的方式应对。

当负面情绪长期影响日常生活、工作、人际关系，或令他们无法继续参与原本重视的活动时，就应考虑寻求专业帮助。

家人可以给予温和支持，例如陪同就诊或协助了解求助渠道，但不宜过度施压。让对方在有准备时作出决定，往往更有帮助。

林耀将在10月31日（星期六）早上11时至中午12时举办免费英语网上论坛，分享更多与男性心理健康相关的课题，有兴趣者可上网https://for.sg/caregiver或扫描二维码报名。

扫描二维码报名。