

做個堅強的硬漢子?

男士難於啓齒

傳統中國社會的「男主外，女主內」在現今社會已非必然。隨着女性的社會地位和教育程度提高，大部份女士都有職業，甚至薪金和職位比男士還要高。面對女朋友或太太比自己的地位還要高，男士的傳統地位被動搖，自尊心被受打擊，加上男士天生個性愛面子，便容易造成情緒問題。更糟糕的是傳統中國的「男兒當自強」的思想，令到男士有情緒問題也不敢對人言。除非情緒病嚴重影響日常生活，否則男士往往不願求醫。

吸煙能減壓？

身處繁忙的都市，面對生活壓力時，有些男士會選手以吸煙來提神，減壓。香煙含有尼古丁，的確會帶來短暫的輕鬆和興奮，但這些短暫的愉快是要付出代價的！眾所周知香煙會引致心臟病、中風和其他疾病，吸煙也會影響與家人和朋友的關係。當全世界人都知道吸二手煙也會影響健康，試問還有誰會願意與你為伴？長遠而言，吸煙不但對減壓無助，更會衍生更多壓力，令情緒更受困擾。

在傳統「大男人主義」的思想下，願意去求診的數目不多。即使願意求診，也害怕被人知道而選擇到普通科診所求診，匆匆看過醫生，取了血清素藥物後便離去。接受治療一段時間後，部分病徵也許有好轉，卻未能痊癒。

血清素不是唯一的抗抑鬱藥

抑鬱症的成因是腦內的分泌物失調，血清素只是其中的一種失調的腦內分泌物，其他失調的分泌物還有去腎上腺素和多巴胺。這幾種腦內分泌物對治療抑鬱症的不同病徵各有其功效；如去腎上腺素能幫助患者恢復體力和興趣，而多巴胺則對動機的恢復較佳。能按病人的情況而對症下藥，再加上心理治療，方能徹底根治抑鬱症。



Email: drclchang@gmail.com

香港精神科醫學院

精神科專科醫生 鄭志樂

原文刊載於太陽報 2014.4.27