

# 男性中年危機是什麼？有哪些徵兆？醫師3對策助您危機變轉機

撰文者：家齡診所 院長、嘉齡身心診所 身心科劉興政醫師



易怒，不耐煩

胃口變差

疲倦和無力感

坐立不安

睡眠障礙

無法專心

有罪惡感

覺得悲觀

身心精神醫學領域已有多項次專分科，大家比較熟悉的包括兒童青少年精神科、老年精神科、成癮防治科和婦女身心醫學等。**男性相關的身心議題應該是值得被關注的，尤其是中年男性這個族群。**筆者身為落在這個族群的一份子，在8月慶祝父親節的月份來寫篇短文，提醒與關心我們這群中年男子。

也許你本身就是中年男子，你的身邊也一定有中年男子，或許他剛好是你的伴侶或是老爸。想像中，哪些是中年男子突然會做的事？突然買輛超跑、追逐辣妹、衝動地跟老闆說不幹了、要去環遊世界、上格鬥擂台.....。這種電視劇式的高張力表現應不太多見，大部分的中年危機都是逐漸慢慢改變的，影響身心健康和人際關係。我們就來討論一下中年男性危機這個議題。

## 中年危機是什麼？

中年危機並不是一個正式的醫學診斷，泛指在中年之後逐漸出現對於生活不滿意，因而常伴有焦慮或憂鬱症狀，也因為這些不適感而出現一些行為反應。當這些症狀嚴重到一個程度符合醫學的診斷時，就會是精神醫學上的憂鬱症或焦慮症了。

所以，**中年危機應該是一個年輕人步入中年後，在現今社會結構下一個轉換過程的社會與家庭生活的適應現象。**人生這個階段，一般在工作與家庭已經到一個相對穩定的狀態，不免回顧過去，展望未來。而男性在社會裡，被賦予許多既定角色，在適應上也常因而出現一些問題。

在這個階段，常面臨的包括健康狀態的改變，也許摸著微凸的肚子，想到過去可以衝刺數百公尺，現在卻無法輕易做到；也許必須面對健檢的紅字，每日吞服固定的藥物；家庭內的照顧對象逐漸從照顧子女轉而照顧父母，子女的就業問題也是操心的來源之一，面臨這些議題夫妻關係也進入一個需要調整的階段。工作上除了檢視自己的成就，也會擔心中

年失業與轉業，這些慢性的壓力或不滿意的感覺可能會逐漸侵蝕一個人的身心健康。

### 男性中年危機有哪些徵兆？

其實並沒有特定的症狀是專屬於中年危機的，從上面的說明可以知道中年危機的主因是社會與生活適應障礙相關的議題，可以說是一種壓力引發的問題。壓力透過神經和賀爾蒙系統會引發一連串的身心反應，進而影響健康，如何因應這些壓力決定了其後續的影響。

壓力下常見的症狀包括憂鬱和焦慮等。就來跟大家說明一下常見的焦慮與憂鬱症狀。

### 中年的焦慮症狀

焦慮是一種常見的症狀，當面臨意外或不如意事件等壓力時常會出現焦慮症狀。一些生理疾病如心臟病與甲狀腺問題也會出現類似焦慮症狀。常見的焦慮症狀包括：

- 無法專心
- 無法安靜下來，易受刺激而生氣
- 身體緊繃感
- 疲倦和無力感
- 擔心會失去控制
- 睡眠障礙

## 中年的憂鬱症狀

憂鬱主要是內在的情緒感受，常見的症狀包括

- 持續感到情緒低落
- 易怒，不耐煩
- 覺得悲觀，沒有希望
- 無法集中注意力，記憶減退
- 有罪惡感，沒有價值感，不值得被幫助
- 說話、動作和思考都變慢
- 失眠或睡得過多
- 無法靜下來，坐立不安
- 胃口改變（通常是變差）
- 自覺活力降低，疲倦感增加
- 想死的念頭

## 男性中年危機的處理3對策

### 1.正向看待中年轉變

俗話說，**危機就是轉機**。面對中年的生活，有些人的反應與處理是採用正向的方式因應，就會進入一個良性的適應狀態，而產生好的結果。例如看到健檢上的紅字和逐漸走樣的身材，面臨健康逐漸下滑，有人選擇忽視或只是抱怨就是老了；而有人可以積極調整生活型態，藉由健康的飲食和運動讓身體的機能不亞於年輕時期。面對科技進步而不足的職場技能，有人會更把握時間去學習因應，有的人也就在抱怨中被職場淘汰。

## 2.健康的生活型態

如何健康的因應步入中年的轉變，首要就是健康的生活型態，包括規律的作息、適度的運動、充足的睡眠、減少油炸與甜食的健康飲食、開放的學習態度與有可以傾聽和相互幫助的朋友。在身體健康方面，規律的健康檢查，以及早發現與處理生理健康問題，同時建議避免過量飲酒，畢竟借酒澆愁總是更愁。

## 3.及時尋求身心專業協助

當上面說的焦慮憂鬱症狀影響生活和工作時要及早處理，不要忌諱尋求身心專業人員協助，以避免對身心造成更長期與負面的影響。不少男性不願意求助是認為求助就代表自己能力不好，也擔心別人的歧視眼光，甚至對身心治療有許多誤解，這類對身心求助者和治療的負面標籤，常會讓身心狀況愈來愈嚴重。

生命是延續的歷程，有健康的中年也才能過渡到下一個老人階段。更年長之後的問題，等到重陽節時，再撰文來跟大家分享。

---