

男性更年期

臨床心理學家陳何錦燕女士

「男性都有更年期嗎？我以為女性才有更年期。」

「男性跟不同女性，沒有經期，怎麼會有更年期？」

「男性更年期有甚麼症狀？我怎樣才知自己已進入更年期？」

一連串的問題，陸陸續續在我輔導一些中年男士的過程中出現。其實關於男性更年期的研究，早在一九三九年華納醫生(xx) 已發表了一份關於「男性更年期症候群」的報告，刊登於美國醫學期刊上。根據這份報告，男性更年期症候群是指男性在四十五歲至六十歲期間發生的十二種不同症狀，包括抑鬱、容易疲勞、難集中精神、性功能障礙、性慾低落、臉潮紅、盜汗、心跳加速、皮膚萎縮、便秘及失眠。

這份報告的出現，引起醫學界對男性更年期的興趣。世界各地陸續出現相關的研究報告。到了一九九八年，醫學界在日內瓦舉行第一次國際男性更年期研討會，肯定了男性更年期的存在。

一個當事人問我：「如果我已步入男性更年期，而出現心理症狀例如抑鬱及焦慮，應怎樣辦呢？」。其實，更年期引致的身體及心理改變是相當正常的，幸好中年人的危機處理能力相當強，只要自覺問題存在而做好以下工夫，就不愁心理狀況惡化。

- 一、培養積極開朗的性格，一旦有不如意事，就應該用適當的途徑疏導，例如自我鼓勵，與親戚朋友分享，分散注意力，化煩惱為動力等等方法。
- 二、培養成熟之美——告訴自己：中年人因經歷過風風雨雨、得與失等各種不同的掙扎，增加了人生智慧、包容及成熟。如果能夠保持平靜，心境豁達，注意外表，就自然散發出中年人成熟之美。
- 三、不要與人比較——俗語有說：「人比人，比死人」。天下之大，怎會沒有人比你好或差？所以與人比較是沒有意思的，只徒添煩惱及自卑感。
- 四、強化生活質素——很多中年男仕過往與妻子忙著照顧兒女，為口奔馳，現在兒女長大，有經濟基礎，就可以改善生活質素，例如與朋友聊天，旅行，為社會服務，關心時事動態，發揮藝術天份等等。
- 五、注意身體健康——身體健康能直接影響精神及心理狀態，所以常做運動，生活規律化，作息定時及進食豐富營養的食物，才能確保健康的體魄及健全的心理。
- 六、克服病態心理——有少部份男仕到了中年，感覺到體力衰退，精神大不如前、性功能下降，體形及外表每況愈下，出現多種病態心理，例如抑鬱、神經衰弱、容易發怒、長期失眠、嚴重缺乏信心等等，他們常常自我隔離，不喜與人相處，喜歡挑剔別人，常為一點小事與妻子或同事爭吵。其實他們的內心，充滿焦躁、迷惘、悲哀及不安，如果靠個人的力量走不出困局，就應該及早尋求專業心理輔導，或精神科藥物治療。

以上種種辦法都能幫助中年男仕安渡更年期，減輕身及心理變化帶來的煩惱。中年階段就好像處於人生的秋天。秋天是一個好季節，沒有夏天的炙熱，也沒有冬天的枯槁，是一個收成的時候。想起秋天，落花紅葉，遍地金黃，呈現一個燦爛輝煌的影像。人到中年，亦可以活得美好璀璨！

(備註：爲了協助受自殺念頭困擾的人士克服這心魔，社會福利署臨床心理服務科特別印制一本名爲"我想死?"的小冊子，供大眾參考。市民可以到社署轄下各家庭服務中心，或各區民政事務處辦事處免費索取。)