

关照那个“沉默”的他

——中年男性心理自救与支持

“最近1个月来，公司裁员，父亲又生病了，孩子处于青春期又调皮，自己压力非常大，天天失眠，白天精神不好，情绪不好，对什么都不感兴趣，老婆也觉得对她冷淡，天天闹腾，我都快撑不住了……”近日，湖南省第二人民医院心身医学科诊室，走进了一位中年男性苏先生。在问诊中，他说着说着就哭泣起来。主任医师杨栋详细问诊后，患者被确诊为混合性抑郁和焦虑障碍。在对其进行心理访谈后，苏先生情绪才舒缓过来。

杨栋认为，中年男性的心理健康是一个非常重要且值得深入探讨的话题。这个阶段的男性往往面临着来自社会、家庭、职业和身体等多方面的巨大压力，但同时又常常被“男儿有泪不轻弹”等传统观念所束缚，导致心理问题容易被忽视或压抑，需全面关注其心理挑战、问题及应对策略。



中年男性核心心理挑战

1. 身份认同与价值感问题 事业上可能遇瓶颈或质疑工作意义；身体机能下降，引发衰老焦虑；家庭角色转变，如孩子独立后的“空巢期”、回归夫妻关系的隔阂，还需承担照顾老人的“三明治一代”责任。

2. 多重压力叠加 作为经济支柱，背负房贷、教育、养老等经济压力；受社会刻板印象影响，压抑脆弱等情绪；忙于工作家庭，社交孤立，缺乏支持。

3. 身体健康衰退的焦虑 明显感到体力、精力不如从前，容易疲劳，甚至出现健康问题，开始出现“三高”、心脏病、前列腺问题等慢性病，对死亡和疾病的恐惧感增强。部分男性还出现性功能变化，影响自信和夫妻关系。

4. 人生遗憾困扰 年轻时梦想与现实的差距带来失落，对过往选

择产生怀疑。

常见心理健康问题

中年男性的心理问题常常以非典型方式表现，需要本人和家人格外留意：

情绪方面 持续的情绪低落、烦躁易怒、焦虑不安、对以前喜欢的事物失去兴趣。

行为方面 工作表现突然变差，或变成“工作狂”以逃避问题；社交退缩，不愿与人交往；饮酒量或吸烟量明显增加，甚至滥用药物；出现冒险或冲动行为。

身体方面 长期失眠或睡眠过多；莫名的慢性疼痛（如头痛、背痛）、消化不良、心慌胸闷等（在排除生理疾病后，需考虑心理因素）。

认知方面 注意力不集中、记忆力下降、思维迟缓、难以做决定。

应对与维护策略

(一) 给中年男性的建议

1. 接纳并表达情绪 承认脆弱等情绪的正常性，通过与亲友交流、写日记、艺术创作等释放情绪。

2. 注重身心健康 每周150分钟中等强度运动，如快走、游泳；保持均衡饮食，少吃高糖高脂食物；规律作息，保证7~8小时睡眠。

3. 重塑人生意义 从追求“成就”转向关注“体验”与“关系”，培养新兴趣，如学技能、做志愿，为生活注入活力。

4. 构建社交支持 定期联系朋友，参与男性团体活动，减少孤独感。

5. 积极寻求帮助 与伴侣坦诚沟通，情绪问题严重时及时咨询心理医生，这是正常且必要的。

(二) 给家人的建议

1. 理解倾听 创造安全环境，让中年男性敢于表达情绪，倾听时不急于评判或给建议。

2. 细致关心 用具体话语关心，如“最近累吗？我能帮什么”，留意其失眠、食欲变化等异常行为。

3. 助力健康生活 邀请他一起运动，准备健康餐食，带动全家养成健康习惯。

4. 支持专业求助 发现其状态不佳时，温和建议咨询专业人士，而非强迫。

中年男性的心理健康危机是一个沉默的“流行病”。打破沉默的关键在于改变观念，认识到心理与生理同样重要，脆弱与求助是勇气而非懦弱的表现。

中年不应是危机，可以是一个转机——一个重新认识自己、调整生活节奏、与自己和解、开启人生下半场精彩篇章的契机。关怀他们的心理健康，不仅是帮助他们个人，也是稳固家庭和社会的基石。

湖南省第二人民医院心身医学科
副主任医师 刘丽妮

欢迎订阅2026年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》

