

【八八節專刊】

父親的身心保健之道

身心科主治醫師/葉宇記



父親節到了，除了傷腦筋要送什麼禮物之外，我們是不是也該注意一下父親的身心健康狀況？很多人都知道職業婦女的辛勞，其實父親們又何嘗沒有面對家庭與工作的壓力？

根據心理學的說法，孩子出生後第一個接觸到的親密個體，是母親，而父親則是在母親之外的第一個「其它人」，這個歷程在幼兒形成自我的概念中扮演了重要的角色；但也或許是因為這樣的自然歷程，歷史上父親節的出現也晚於母親節，所受到的重視程度也有一段差距，從網路上流行的「維基百科」中「父親節」的內容篇幅甚至不及「母親節」的一半就可略窺一二。很多國家把六月第三個星期日訂為父親節，包括：美、英、中、港、澳

等，台灣獨有一個八月八日的父親節，據說歷史還可以追溯到抗戰時期感念戰場上犧牲的男性，算來這日子也是「台灣查埔人」舉世無雙的一天。

爸爸們的焦慮

隨著時代的變遷，男主外，女主內的刻板模式逐漸被打破，現代父親不再只是「每天要出去上班的那個人」，根據一份針對產後婦女的調查，太太們對先生的期待包括了：要找得到人，最好每天都要能見到面，要能參與孩子的教養，參與度最好要達到三分之一，至於孩子的問題也要能一起做決定…。這是十年前約翰霍普金斯大學所做的一份調查，對照這些年來的變化，現代爸爸似乎也隨著這樣的期待而逐漸在家中負擔了更大的角色。

在一份親子關係的團體治療報告中指出，爸爸們對於家庭角色的扮演是有焦慮的，這些焦慮包括：自己覺得不是很瞭解孩子、而孩子也不是很瞭解他；自己已經在外頭忙了一天，回到家覺得沒有那個能量、也沒有玩心再陪孩子；搞了幾個鐘頭，小孩終於上床睡覺，結果自己也累了，根本沒有給時間留給自己；自己覺得應該幫忙太太照顧小孩，但是其實根本不太熟悉那些事；就算要跟太太單獨講個話也沒有時間；結果是，爸爸們其實也需要休息，累了也會發脾氣不高興，有時也需要被哄一下，活像個大孩子。

醉可不能解千愁

多數的爸爸們慢慢的學著這樣的角色調整，然而有部分的父親轉向另一種形式的逃避。流行病學調查的研究發現，男性的酒癮、藥癮盛行率要高出女性許多，以酒癮為例，國內酒癮患者大約15到25歲喝第一口酒，25到40歲染酒癮，平均44歲就因肝病或消化系潰瘍而身體狀況惡化。與酒癮相關的精神問題可以寫上一大本教科書，酒癮患者常自己覺得喝酒停不下來、儘管有嚴重的身體、職業、法律或家庭問題，但是仍然無法克制飲酒。有些人甚至不知道自己已經上癮，直到突然不喝酒，卻發生盜汗、心悸、手抖、失眠、精神激躁、嚴重的甚至可能出現幻覺或癲癇發作，這才警覺到問題嚴重了。酒癮當然不是爸爸們的專利，但是卻是男性比女性更常見的一種精神疾病，值得我們關心。



老爸，別憂鬱！

自殺已連續多年名列國人十大死因，近年來自殺率不斷攀升，然而值得注意的訊息是，25到64

歲的青中壯年男性自殺的發生率是所有性別年齡層中增加最多的。有學者推測這是近年來經濟的不景氣，因此讓這群背負了家庭經濟重擔的男性自殺率迅速攀升，許多自殺研究的結論都顯示，約有九成的自殺死亡個案在自殺時患有至少一種精神疾患，其中百分之六十到八十患有憂鬱症並不是心情不好就叫憂鬱症，大抵而言，罹患憂鬱症的人會覺得情緒低落、對以前喜歡做的事提不起興趣也不想做，這樣的情緒往往會持續終日，並超過一、兩個星期以上的時間，此外，常見的症狀還包括有：覺得疲倦、累、不想動，想睡卻睡不著，胃口變差，做事無法專心、身體上的疼痛或不舒服感增多、容易心

悸或胸口不適，而嚴重時，會覺得自己未來沒什麼希望、孤立無助，覺得自己對不起旁人，甚至有乾脆死了算了的想法。

疼愛老爸

人生不可能沒有壓力，現代父親也是如此，面臨來自婚姻、工作或親子的問題，現代爸爸應該學習

如何增加自己的抗壓力，以維持身心健康。抗壓可以從身、心兩方面同時做起，身體方面應該要有適當的運動、均衡的飲食、並做練習放鬆的技巧，這包括了：深度呼吸，或是練習氣功、太極拳，並且避免過度飲酒；心理方面，面對壓力的事件時要能排出順序，一次做一件事，有需要幫忙時要能接受家人親友的幫忙，千萬不要死鴨子嘴硬，拒絕對外求援；若是能讓自己的想法保持希望與彈性、常常告訴自己會快樂，那就能讓爸爸們更遠離壓力的傷害。

老爸也是需要疼的，珍惜與爸爸相處的時間，學著注意爸爸的壓力，觀察爸爸們的身體與心理健康狀況，那麼，即使父親節的禮物實在很難挑，老爸們也會感受到這份心意的。🌱