哭吧哭吧不是罪

男人“太强”易被“心病”压垮

“男人哭吧哭吧不是罪”，听到这句话，有人可能会想：作为男人，面对压力怎么能轻易示弱？那么，在现实生活中，男性该如何调节自己的心理，使压力得到合理宣泄呢？

■记者 陶亿

心理有病不要硬扛

小王大学毕业后注册了一家广告公司，工作异常勤奋。经过几年的积累，如今小王的公司小有名气，他也是朋友眼中的“精英人士”。但是，去年以来，由于经营不善，小王的公司开始出现“财政危机”，有时甚至连员工的工资都发不下来，他开始不断失眠，感觉一下子对身边的事情失去了兴趣，经常出现头晕、头疼、身体发麻等症状，有时甚至连走路的力气都没有。在家人的催促下，小王到市内的一家大型综合医院做了一次全面的检查，各种检查项目的指标都很正常。医生建议他找专门的心理医生咨询一下，小王却不认同医生的观点，他一再强调：“我的心理健康得很，是不是检查结果出了问题，有毛病没有查出来?”

东风公司茅箭医院心理科主任尹刚介绍说，在我国传统的观念里，男性的性格都被无形中打上坚强的烙印，“男儿有泪不轻弹”，男性就算有委屈，也不能向人倾诉。尹刚在接诊过程中发现，很多男性跟小王一样，对自己的心理健康没有太多关注，甚至在出现心理不适时还喜欢硬扛，不承认自己的心理有问题，也不认为心理疾患是一种疾病。但是，恰恰是这种“硬撑”心态，导致很多男性朋友不善于解开自己的“心结”，心理“垃圾”越积越多，从而出现比较严重的心理障碍。

中年男性普遍心理压力大

45岁的邱先生是我市一家大型汽配销售企业的中层管理人员。年初开始，公司与一家企业开展生产竞争，作为主管生产的领导，他不得不经常加班，高强度的体力消耗加上紧张的工作状态，使他的身体出现严重不适。近来，邱先生接连几个晚上都出现失眠、头疼、胸闷等症状，更为严重的是，有两次早上起床洗漱时，他发现自己突然出现鼻子出血现象。邱先生到一家医院检查，医生告诉他没有发现任何明显的器质性病变，只是身体比较虚弱。他只好来到一家心理诊所向心理医生求助……

尹刚指出，男性的心理健康问题其实在我们身边普遍存在，但并没有引起大家的足够重视。虽然女性的社会角色在不断发生变化，但男性还是承担着沉重的责任。另外，在家庭中，男性也扮演着非常重要的角色，作为家庭的“顶梁柱”，养家糊口也是他们的义务。这种责任造成的精神压力如果处理不好，可能变成心理的负担。特别是中年的男性，一般都处在事业的鼎盛期，工作生活压力大，长时间的体力和脑力消耗，熬夜、应酬、饮酒、抽烟等不健康的生活习惯，导致他们的身体不同程度地出现亚健康状态——血压升高、心脏活动异常、血脂过高等情况普遍存在。相应的，他们的心理健康也出现各种不同的问题，比如，精神状态不佳，经常失眠、多梦，精力下降，对工作提不起兴趣，夫妻生活质量下降等情况，都与心理的不健康状况密切相关，有些可能导致较严重的后果。

学会倾诉，不要凡事憋在心里

陈先生是市内一家大型房地产公司的老总，他对自己的心理健康比较关注。陈先生说：“保持健康的心态很重要，特别是对于男性朋友，心理压力过大，如果不能很好地自我调节，可能引发很多麻烦。”虽然工作很忙，但陈先生每个星期都会安排专门的时间到附近的水库钓鱼，以此来帮助自己摆脱烦闷、压抑的心情，缓解繁重的工作带来的压力。

男性朋友如何保持心理健康，一直是大家比较关注的问题。尹刚说，有几点要注意：

首先，自我定位要准确。不要将自己的目标定得过于不切实际，以免实现不了产生严重的心理落差。

同时，要注意心理宣泄的方式。虽然男性更多的时候扮演着“强者”的社会角色，但也会有脆弱的时候。建议大家可以向陈先生学习，寻找、养成自己的兴趣爱好，比如钓鱼、下棋、爬山等。在心情比较烦闷时，可以暂时利用这些爱好调节一下自己的情绪。

另外，要学会表达自己的情绪，善于与人沟通，多交朋友。碰到什么问题，千万不要一个人闷着，学会通过合理的倾诉来调节自己的心理。

总而言之，就是要“拿得起，放得下”，才能保持心理健康。