

拒绝污名化，塑造强大内心：关注男性心理健康

要点回顾

1

导致心理健康污名化的男子气概误解



误解一
男儿有泪不轻弹



误解二
寻求帮助是软弱的表现



误解三
谈论心理健康会失去男子气概

2

男性心理健康困境并非总是显而易见

男性心理健康问题往往难以察觉，并且表现方式不明显，例如：



头痛或肌肉紧张等躯体症状



疲劳



易怒/沮丧



如果无法消解压力、挫折或身体疲惫，男性更容易出现更严重的心理健康问题，例如抑郁、药物滥用，甚至产生自杀念头。

拒绝污名化，塑造强大内心：关注男性心理健康

要点回顾

3

支持男性展开心理健康 对话的策略



改变围绕心理健康问题的污名化

改变关于男性心理健康问题的观点，可能会扭转态度、减少耻感



使展开心理健康对话成为常态

鼓励经常谈论心理健康问题



提供支持资源和专业帮助

确保心理健康资源清晰可见

需要更多帮助 吗？

与导师讨论如何支持男性展开心理健康对话！



即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

