

從汗名到力量: 男性心理健康

重點提要

1

助長心理健康汗名的男子氣概迷思



迷思 1
真正的男人不流淚



迷思 2
尋求協助是軟弱的表現



迷思 3
談論心理健康損害男子氣概

2

男性的心理困擾未必表面可見

男性的心理健康困擾常常不易察覺, 並以不明顯的方式出現, 例如:



頭痛或肌肉緊繃等身體症狀



疲勞



易怒 / 煩躁



當壓力、挫折或身體疲憊未獲得妥善處理, 男性更容易進一步發展為憂鬱、藥物濫用, 甚至自殺念頭等更嚴重的心理健康問題。

從汗名到力量：男性心理健康

重點提要

3

幫助男性展開心理健康對話的策略



重新定義汗名化觀念

改變男性心理健康的敘事方式，有助於轉變觀念並減少羞恥感



常態化心理健康相關對話

鼓勵多談心理健康



推廣資源並提升求助管道的可及性

確保心理健康資源易於取得

需要更多幫助嗎？

與您的導師討論還能如何幫助男性展開心理健康對話吧！



立即行動，掌控您的心理健康！

立即前往 Intellect 網頁 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect App，開啟屬於您的個人健康旅程。

