

婦女 容易沮喪？

根據研究發現
家庭主婦與單親女性
最容易感到沮喪
應付之道在於自覺
努力尋求新的思考方式
突破困境自我成長

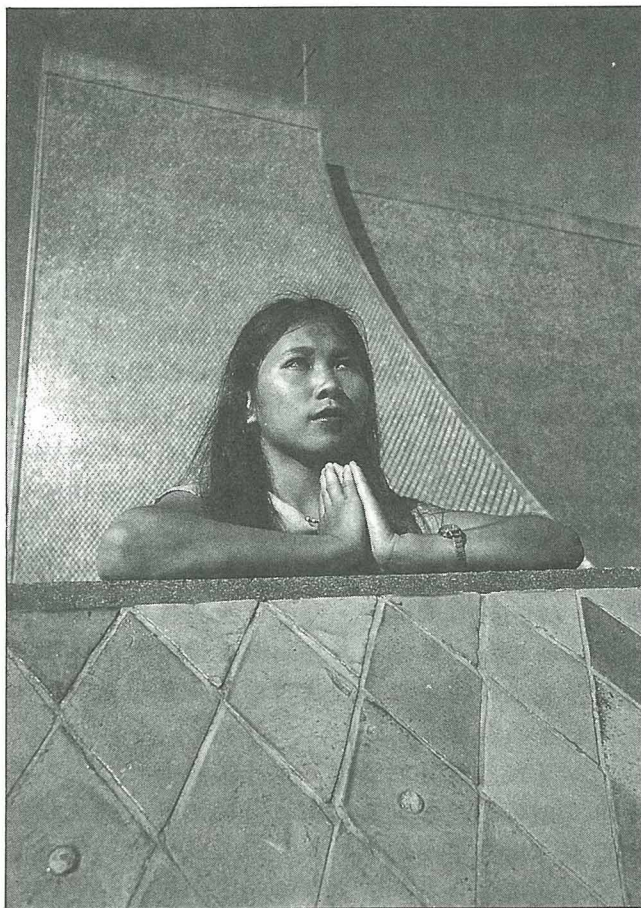
人生在世，遭遇不順難免會情緒低落。尤其是遇到重大壓力事件（特別是失去心愛的人）時，除了傷心落淚外，還可能伴隨着一群憂鬱的症狀——如胃口不好、失眠、胸口悶、容易倦怠、動作遲緩、沒有精神，甚至會出現厭世的想法。有些人在極端想不開的情形下，還會產生自殺行動，危及其性命，傷害到家人。因此，長期的沮喪是不能忽略的。

到底那些人容易產生沮喪的情緒與症狀呢？不論國內或西方的研究，其結果均發現女性比男性容易沮喪。從其盛行的狀況來看，女性大約為男性的兩倍左右。因此，沮喪憂鬱不但成了我們婦女心理健康與生活品質的隱憂，也同時會影響到周遭人的反應。不諒解的男性甚至冷諷女性“一哭、二鬧、三上吊”的處事手段，怎麼能教我們不去關切呢？我們必須知道到底是那些婦女最容易受到沮喪情緒的困擾？為什麼？怎樣去克服它？

國外的研究發現，不論是在70年代或80年代，家庭主婦及單親女性最容易感到沮喪。特別是當她們必需照顧幼小子女，又缺乏社會資源與心理支持時，繁瑣無結構的家事及缺乏傾訴的對象，使得這群婦女容易感到寂寞、缺乏自我，及力不從心。

至於已婚職業婦女的境遇，雖因為工作得到額外的經濟與社會資源，却因為角色衝突與過度的負擔，使得其工作之利大為削減。因此，職業婦女的沮喪盛行狀況，比起已婚的男性，還是高出一大截。

女性對於壓力的處理方式，亦受到社會化及社會角色的影響。有些心理學家認為，女性的依賴性較高。這是一種“學習到的無助感”(learned helplessness)，這種社會學習會使得我們許多女性在面臨壓力事件時，容易產生較高的無助與沮喪反應。



沮喪的人需要支持與鼓勵

不過由本人最近的研究顯示，女性被社會賦予照顧別人的角色，養成其體貼同情別人的性格。因此，在“以家庭為重”“從一而終”的觀念以及實際投入的狀況下，任何家人出現了問題，對女性的影響，似乎也較對男性為大。因此我們常聽到女性因先生外遇而痛不欲生的活生生的故事，却很少發現男性因擔憂妻子外遇而心惶惶的例子。同樣的，子女身、心、行為的問題的承擔及照顧，也都轉嫁到“母親”身上，成了長期性的拖累，從擔憂、憤怒、自責，到無助、無望。

為脫離沮喪的困擾，創造健康的生活品質，個人和社會都應該同時努力。從個人方面而言，感受到長期沮喪困擾的人，應有所自覺，努力去瞭解其環境壓力與自己的思考模式，自怨自艾和鑽牛角尖僅會“作繭自縛”。利用各種專業和非專業資源尋求新的思考方式，來突破困境，不正是成長的最佳機會嗎？

從社會角度來看，沮喪的人最需要人支持鼓勵，把看似無望的一個視角帶到廣闊的一片天。以更長遠的觀點，如何平衡社會角色的安排，福利政策的介入，輿論的反省，以及從社會化過程提供個人調適壓力的心理社會資源，才是最根本的。 ◆