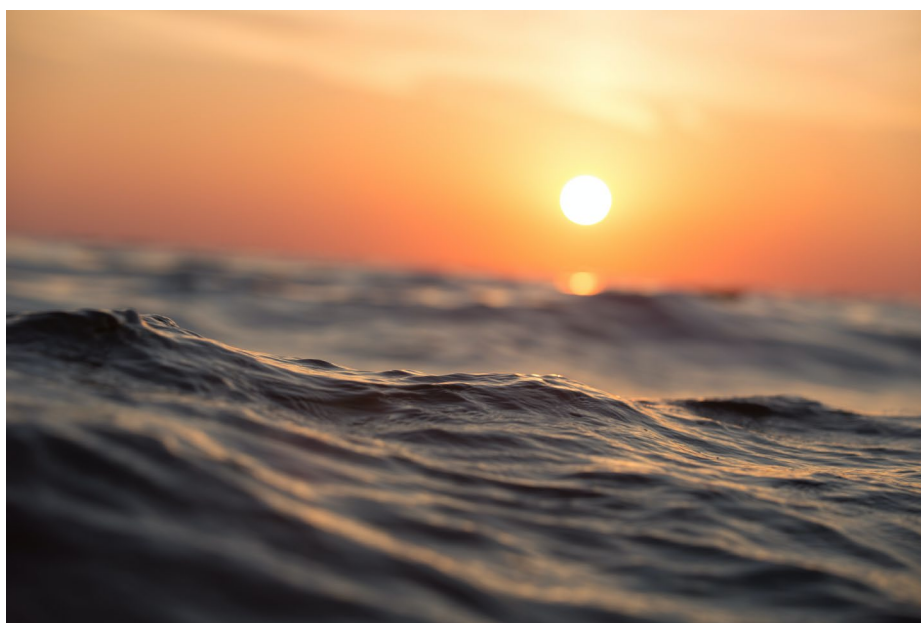


2023年7月

淺談中年危機

甜蜜的負擔，負重下的壓力



【圖片來源】：<https://www.pexels.com/zh-tw/>

邁入約 40~65 的年紀時，生命逐漸豐滿，也有能力承擔更多責任。然而，生活上也可能伴隨種種壓力，包含生理、家庭，以及生活重大事件.....等，這些都會影響心理狀態。本文挑選兩個可能令中年人感到壓力的面向：一、步入中年時，健康是需要費心維持的；二、家庭面臨變動，有子女離家而導致的空巢期、照護年邁父母的重擔。希望透過瞭解這些面向，釐清自己的壓力源。

一、生理變化：

1. 代謝症候群：劉秉一（2008）、衛生福利部國民健康署（2016）指出，隨著年齡增長，人體會出現一連串代謝異常的問題，這些問題包含了高血壓、高血糖、血脂異常、腰圍過粗、好的膽固醇不足。
2. 更年期：向肇英、李介至、鄭素月（2014）指出女性經歷更年期時會出現疲倦、腰酸背痛、眼睛乾澀.....等困擾，其中最嚴重的困擾為腰酸背痛、失眠及體重增加。林詩淳、藍仕凱、蔡坤維（2015）則指出，男性會出現性功能障礙、失眠、憂

鬱、記憶力降低.....等問題。無論性別，在經歷更年期時，身心皆可能會產生相應的變化、困擾。

二、 家庭變化：

1. 空巢期：孩子在成年後可能會離家，父母會因此而經歷空巢期，這意味著生活形態、生活重心以及角色的轉變。姜自華、湯淑齡（2016）指出面對此空巢期調適不良的父母，可能會產生「空巢期症候群」（Empty Nest Syndrome），產生以下三種焦慮：
 - (1) 擔心孩子外出狀況。
 - (2) 擔心自己的健康狀況、擔心死亡。
 - (3) 擔心自己照顧家人仍有不足之處。
2. 照護年邁父母、經歷父母離世：中年人的父母往往處於遲暮之年，需要照護、陪伴。若父母是臥病在床的狀態，對中年人而言，無疑是一大負擔。許多人還需面臨父母離世，經歷喪親的哀傷、焦慮。

說了這麼多壓力源，那麼，步入中年時，到底該怎麼辦呢？以下提供一些解決困境的方法，希望能舒緩壓力、重拾人生的掌控感。

一、 代謝症候群：劉秉一（2008）指出預防勝於治療，中年人需要注重自己的飲食、運動、作息，方能避免代症候群，以及相關的併發症。應食用高纖低脂的食物，減少脂肪、膽固醇的攝取。另外，也可以搭配一些藥物來降低血壓、血脂，以維持健康的身體狀況；世界衛生組織建議的運動為「533」，即是頻率每週5次，每次超過30分鐘、心跳達到每分鐘130下，或者每週150分鐘以上的運動量。

二、 更年期、空巢期：面臨到更年期、空巢期時，需要的是良好的家庭支持（向肇英等，2014）、良好的親子溝通（蔡奕柏等，2008）。蔡奕柏、潘鬚維、徐文峰（2008）提供面臨空巢期的父母三個建議：

1. 聆聽：代表的是尊重，雖然不一定能接受孩子的想法，但至少孩子會願意表達出自己的想法，父母能更了解、靠近孩子。
2. 不再「想當年」：想法的差異往往受到所處的世代背景影響，親子溝通時應更著重於相處當下。
3. 抽離：孩子離家時，父母需適應重心的轉移，多去發展新的生活重心。

三、 照護年邁父母：台灣的老年人口比例持續上升，政府也有因應的長照 2.0 政策。可以撥打長照服務專線 1966，看看是否有適合的資源。在照護父母的同時，也讓一些資源來協

助自己、降低壓力。需要先照顧好自己，才能更好地面對照顧人的壓力。

進入中年的狀況因人而異，不是每個人都會遇到上述的狀況。希望能透過這篇文章，讓中年人知道，不是只有自己面臨這些壓力，很多人有相似的經歷、感受。這些無力、焦慮、失落的感受是很常見的，這些感受顯示的是身為人、面對時間巨輪下的挑戰與課題。

對於還沒經歷中年的年輕人，在生活中有許多與中年人(師長、父母)相處的機會。希望透過這篇文章，能瞭解中年人可能會遇到的壓力，在相處時更能同理對方。

參考文獻：

向肇英、李介至、鄭素月(2014)。更年期婦女症狀困擾、復原力、家庭支持對其身心健康影響之探討。新臺北護理期刊，16(2)，31-41。

林詩淳、藍仕凱、蔡坤維(2015)。淺談中老年男性更年期。源遠護理，9(3)，72-78。

姜自華、湯淑齡(2016)。空巢期焦慮量表之初探研究。家庭教育雙月刊。

衛生福利部國民健康署(2016)。代謝症候群學習手冊。衛生福利部國民健康署。

劉秉一(2008)。中年人的危機-代謝症候群。重症醫學雜誌，9(1)，26-33。

蔡奕柏、潘鬚維、徐文峰(2008)。提前準備，安頓自我 親子面對空巢3哲學。禪天下，75，46-50。

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8906896

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<https://rb010.ndhu.edu.tw/app/home.php?Lang=zh-tw>

電子信箱：pcc@gms.ndhu.edu.tw