



EAP24



DEPRESJA U MĘŻCZYŹN

Jak wygląda depresja u mężczyzn? Co powinno nas zaniepokoić?

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest powszechnym zaburzeniem psychicznym, na które cierpi ponad 250 milionów ludzi na całym świecie. Według Mayo Clinic kobiety cierpią na depresję częściej niż mężczyźni, przy czym około dwa razy więcej kobiet niż mężczyzn doświadcza depresji, ale warto pamiętać, że mężczyźni również padają jej ofiarą.

Przyjrzyjmy się kilku liczbom podanym przez fundację Twarze Depresji:

- Zgodnie z danymi Komendy Głównej Policji większość mężczyzn, którzy popełnili samobójstwo, to młodzi ludzie ze wsi i małych miejscowości. To w tych miejscach brakuje pomocy psychologicznej i psychiatrycznej. Wiele tych przypadków było związanych z nieleczoną depresją.
- W zeszłym roku 68,5 tysiąca mężczyzn leczyło się na depresję w ramach NFZ (dla porównania: 205 tysięcy kobiet).
- Z powodu ciężkiej depresji w szpitalu leczyło się ponad 8 tysięcy mężczyzn (15,5 tysiąca kobiet).
- Z psychoterapii w ramach NFZ korzystało około 3 tysięcy mężczyzn (11,2 tysiąca kobiet).

Dane te pokazują, jaka jest skala problemu depresji w naszym kraju. Ponadto nadal istnieją błędne stereotypy dotyczące chorób psychicznych oraz krzywdzące przekonania, że prośenie o pomoc jest oznaką słabości. Dlatego też wiele osób, a zwłaszcza mężczyzn, ma opory przed pójściem do specjalisty.



Dlaczego mężczyźni popadają w depresję?

Co zatem powoduje, że mężczyźni cierpią na depresję? Ogólnie rzecz biorąc, przyczyny są podobne do przyczyn występujących u kobiet, ale istnieją niewielkie różnice. Zazwyczaj kobiety martwią się bardziej niż mężczyźni. Są też bardziej podatne biologicznie na doświadczanie depresji (np. wytwarzają hormon kortyzol, który jest „hormonem stresu”, podczas gdy testosteron u mężczyzn pomaga w pewnym stopniu uodpornić się na nią).

Mężczyźni mogą doświadczać depresji z następujących powodów:

- **Genetyka** – podobnie jak kobiety, mężczyźni, u których w rodzinie występowała depresja, mogą być bardziej podatni na rozwój depresji w ciągu życia.
- **Stres środowiskowy** – problemy finansowe lub zawodowe, problemy w związku, utrata bliskiej osoby, poważne zmiany w życiu i inne stresujące sytuacje.
- **Problemy medyczne** – poważne choroby, takie jak rak, choroby serca lub choroba Parkinsona, a także przyjmowane leki mogą powodować depresję u mężczyzn.

Mężczyźni nadal odczuwają dużą presję, jeśli chodzi o bycie żywicielem rodziny. Zatem jeśli doświadczają problemów w pracy lub problemów finansowych, stres może wywołać u nich depresję. Ponadto mężczyźni od dzieciństwa uczą się, że powinni być „silni”, „twardzi” i nie okazywać słabości. Dlatego też wielu z nich woli zachować swoje problemy dla siebie i nie prosić o pomoc tak często jak kobiety.

Objawy depresji u mężczyzn

Objawy depresji u kobiet i mężczyzn są podobne. Mogą obejmować utratę zainteresowania dotychczasowym hobby, negatywne i beznadziejne nastawienie do wszystkiego, wahania nastroju lub myśli samobójcze. Mężczyźni mogą też czasami maskować depresję zachowaniami, które nie zawsze są z nią kojarzone.

Mogą to być:

- Zachowania eskapistyczne, takie jak praca w nadgodzinach, nadmierne ćwiczenia fizyczne lub ignorowanie problemu przez wycofanie się i nadmierne skupienie na innych zajęciach.
- Nadużywanie alkoholu lub narkotyków, angażowanie się w ryzykowne zachowania takie jak lekkomyślna jazda samochodem, sporty ekstremalne itp.
- Zachowania agresywne i kontrolujące w stosunku do bliskich i obcych, mające na celu odzyskanie poczucia kontroli nad życiem i znalezienie ujście dla nagromadzonego napięcia.

Mogą również doświadczać objawów fizycznych takich jak bóle brzucha, głowy lub skrajne zmęczenie, co sprzyja błędnej diagnozie i szukaniu przyczyn fizycznych zamiast psychicznych. To prowadzi nas do pytania:

Dlaczego u mężczyzn nie diagnozuje się tak łatwo depresji jak u kobiet?

Jednym z prostych powodów jest fakt, że mężczyźni nie szukają pomocy tak chętnie jak kobiety. Mogą czuć się zawstydzeni lub sądzić, że szukając pomocy, będą wyglądać na „słabych” i niemęskich. Czasami jednak mężczyźni po prostu nie rozpoznają u siebie objawów depresji. Mogą zdawać sobie sprawę, że mają problem, nie wiedząc, że to depresja i dlatego nie szukają odpowiedniej pomocy. „Mężczyźni mają tendencję do doświadczania takich objawów jak złość, drażliwość, zaburzenia snu i używanie substancji. Są również bardziej skłonni opisywać objawy depresji jako „stres”, a nie uczucie smutku”. Może być więc tak, że mężczyźni nie doświadczają depresji rzadziej, lecz są częściej błędnie diagnozowani.

Jak mężczyźni mogą szukać pomocy w przypadku depresji?

Jeśli mężczyzna zdaje sobie sprawę, że ma depresję i potrzebuje pomocy w poradzeniu sobie z nią, co może zrobić? Po pierwsze, powinien spotkać się z lekarzem, nawet pierwszego kontaktu, który wskaże mu właściwy kierunek. Następnie powinien udać się do specjalisty ds. zdrowia psychicznego (psychiatry), który określi rodzaj i stopień depresji. Może także zacząć uczęszczać na indywidualne lub grupowe sesje terapeutyczne, które w razie potrzeby będą połączone z lekami i innymi rodzajami leczenia. Może dołączyć do grupy wsparcia i próbować różnych sposobów radzenia sobie z objawami, na przykład przez zmianę diety, ćwiczenia fizyczne, nowe hobby, odpoczynek od stresujących sytuacji w życiu. Istnieje wiele sposobów. Jednak szukanie pomocy u licencjonowanego specjalisty jest pierwszym krokiem do określenia przyczyny i zakresu problemu, a następnie możliwości leczenia. Kluczem jest uświadomienie sobie, że to może być depresja, a także chęć szukania pomocy.

Jeżeli szukasz pomocy lub chcesz się dowiedzieć więcej na temat tej choroby zajrzyj tutaj:

- [Antydepresyjny Telefon Zaufania](#)
- [Fundacja Twarze Depresji](#)

Teksty źródłowe:

Depression (who.int)

Depression in women: Understanding the gender gap - Mayo Clinic

O depresji wśród mężczyzn - Twarze depresji

Why Depression Is More Common in Women Than in Men (verywellmind.com)