

MĘSKA TWARZ DEPRESJI

05 lis 2024 10:09

MĘSKA TWARZ DEPRESJI

dr n. med. Karolina Korwin-Piotrowska, specjalista psychiatra

Depresja jest poważnym zaburzeniem stanu psychicznego, utrzymującym się przez minimum dwa tygodnie, które wpływa na emocje, myślenie, zachowanie oraz każdą płaszczyznę naszego życia. Osoby cierpiące z powodu depresji skarżą się na obniżony nastrój, brak energii i nadmierną męczliwość. Maleje apetyt, sen staje się płytki, skrócony i przerywany; zanika popęd seksualny. Nie odczuwają radości, przyjemności, porzucają dotychczasowe zainteresowania. Zaczynają się wszystkim zamartwiać, upatrując wszędzie nowych problemów i źródeł frustracji. W miarę rozwoju choroby ich myśli coraz częściej krążą wokół tematów ostatecznych, dotyczących śmierci; z czasem mogą przeobrazić się w fantazje dotyczące samobójstwa, a następnie przekształcić w tendencje samobójcze. Tendencje samobójcze mogą prowadzić do próby samobójczej, która w tragicznych okolicznościach może zakończyć się śmiercią. Znaczemu pogorszeniu ulegają funkcje koncentracji uwagi, zapamiętywania i przypominania sobie istotnych informacji – stąd też pojawiają się trudności w wykonywaniu codziennych obowiązków, nawet tych bardzo prostych i powtarzalnych.

Zaburzenia depresyjne występują do dwóch razy częściej u kobiet niż u mężczyzn, ale – jak pokazują badania – u obu płci przebiegają nieco inaczej. Dlaczego tak się dzieje?

Badacze tematu już w latach 90-tych XX wieku zwracali uwagę na to, że mężczyźni mogą doświadczać depresji inaczej niż kobiety. Wynika to w głównej mierze z przyczyn kulturowych oraz modelu męskości zakładającego, iż mężczyzna powinien być silny, nie okazywać emocji oraz radzić sobie sam z przeciwnościami. Dotychczas stosowane zasady wychowywania chłopców kładły duży nacisk na niezależność, opanowanie, rywalizację czy okazywanie siły. Równocześnie nie zakładały nauki radzenia sobie ze stresem, poczuciem bezradności czy samotnością – więc dorośli mężczyźni tego nie potrafią. Płaczliwość lub inne przejawy smutku jest dla wielu panów nie do zaakceptowania z uwagi na inny obraz siebie samych oraz negatywny odbiór społeczny – w końcu „faceci nie płaczą”. Poczucie wstydu, iż doświadczają takich nie-męskich emocji może prowadzić do ukrywania swoich odczuć, powstrzymywania się od rozmów na ten temat czy też zaniechania szukania pomocy.

A zatem – jak wygląda „męskie oblicze depresji”? Mężczyźni dotknięci depresją częściej aniżeli smutek przejawiają irytację, niecierpliwość i rozdrażnienie; niezwykle łatwo tracą panowanie nad sobą z błahych powodów. Bywa, że przybiera to postać wybuchów złości, a nawet agresji. Jednym ze sposobów rozładowania frustracji staje się wówczas ucieczka w różne nieprawidłowe zachowania – np. używki (głównie alkohol) lub działania ryzykowne, takie jak jazda po spożyciu alkoholu, hazard lub przygodny seks.

Jednakże część chorych zachowuje się zgoła inaczej: wycofuje się z relacji społecznych, izoluje się nawet od najbliższych; przestaje interesować się czymkolwiek, skarży się na brak energii, a w czasie wolnym od zajęć przeważnie poleguje. Może być

to połączone z uczuciem emocjonalnej pustki i zubożeniu.

Mężczyźni doświadczający zaburzeń depresyjnych często czują się winni tej sytuacji; mają poczucie że zawiedli, że się nie sprawdzili, że są nieużyteczni dla swojej rodziny lub bezwartościowi. Starają się ukryć przed otoczeniem doświadczane przez siebie objawy, co pogłębia ich poczucie osamotnienia.

Nierzadkim zjawiskiem są dolegliwości towarzyszące, które potrafią być na tyle nasilone, że przysłaniają pozostałe symptomy. Należą do nich: uporczywe bóle głowy – najczęściej wywołane odczuwanym napięciem, bóle mięśni i stawów, zaburzenia rytmu serca, problemy gastryczne z towarzyszącym brakiem apetytu, bezsenność oraz chroniczne uczucie zmęczenia.

Objawem, który jawi się jako wyjątkowo trudny do zaakceptowania przez panów, jest pogorszenie koncentracji uwagi. Ten stan sprawia, że nawet gdy chory zmobilizuje się do pracy – co nierzadko bywa dla niego olbrzymim wysiłkiem – nie jest w stanie efektywnie wypełniać swoich obowiązków: łatwo się rozprasza, myli i szybko się męczy, ponadto ma problem z przyswajaniem nowych wiadomości. To wszystko z kolei dodatkowo obniża poczucie własnej wartości, mężczyzna czuje się nieudacznikiem i miernotą; ma wrażenie że jest ciężarem dla swoich współpracowników oraz bliskich.

Jak w tej sytuacji pomóc? Chory na depresję powinien jak najszybciej zostać otoczony profesjonalnym wsparciem. Trzeba pamiętać, że mężczyźni trzykrotnie częściej niż kobiety dokonują samobójstwa – stąd też nie należy zwlekać z pomocą.

W przypadku zaburzeń depresyjnych o łagodnym nasileniu bardzo dobre rezultaty przynosi psychoterapia. Najczęściej proponowany jest model psychodynamiczny (badanie nieświadomych wzorców mogących się przyczynić do powstania objawów, zrozumienie podłoża depresji i przepracowanie tego); behawioralno-poznawczy (identyfikacja i analiza negatywnych sposobów myślenia, wykształcenie umiejętności radzenia sobie z nimi) oraz interpersonalny (koncentracja na relacjach i więziach emocjonalnych pacjenta, nauka rozwiązywania konfliktów i wzmacniania więzi społecznych).

W przypadku bardziej nasilonych zaburzeń depresyjnych nieodzowna staje się farmakoterapia przy użyciu leków antydepresyjnych, stabilizatorów nastroju, nasennych itp. Warto wspomnieć, że leki minimalizując objawy depresyjne, znoszą również towarzyszące im zespoły bólowe, osłabienie koncentracji uwagi czy inne dysfunkcje zdrowotne powstałe podczas rozwoju stanu depresyjnego.

Należałoby również pamiętać o aktywności fizycznej i uczynić ją częścią planu terapeutycznego. W początkowej fazie leczenia ważne będą nawet krótkie spacerunki lub samo wyjście z domu. W miarę ustępowania objawów choroby zalecany jest regularny wysiłek fizyczny – dostosowany oczywiście do możliwości chorego.

Na zakończenie trzeba zauważyć, że depresję nie tylko można leczyć – ale często wyleczyć; a szybciej rozpoczęte leczenie jest bardziej efektywne.

Artykuł powstał we współpracy z Wydziałem Współpracy Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego

Adres źródłowy: <https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/meska-twarz-depresji>