



 Z danych wynika, że depresja i próby samobójcze są częściej obserwowane wśród kobiet. Zdecydowanie częściej jednak śmiercią samobójczą umierają mężczyźni. Depresja u mężczyzn może mieć inny obraz kliniczny niż depresja występująca wśród kobiet. Mówi się nawet o „syndromie męskiej depresji”.

Zebrane dane pokazują, że depresję rozpoznaje się niemal dwukrotnie częściej wśród kobiet niż wśród mężczyzn (20-25% vs. 7-12%). Jednocześnie u mężczyzn depresja często może mieć inny obraz kliniczny niż depresja występująca wśród kobiet, co może wpływać na niedokładne oszacowanie faktycznej liczby chorych.

W Polsce najwięcej mężczyzn chorujących na depresję znajduje się w grupie wiekowej 30-49 lat (2,0-2,3%) i w tej grupie liczba samobójstw od wielu lat pozostaje na wysokim poziomie.

Syndrom męskiej depresji

Wraz z typowymi objawami epizodu depresyjnego o dużym nasileniu, obserwuje się również więcej objawów nietypowych i trudniejszych do zdiagnozowania. Są to wybuchy złości, agresja, impulsywność, poirytowanie, ucieczka w zwiększoną aktywność seksualną, pracobolizm, wycofanie emocjonalne, nadużywanie substancji psychoaktywnych i zachowania antyspołeczne. Mężczyźni chorujący na zaburzenia depresyjne rzadko odczuwają i sygnalizują smutek, poczucie winy, bezradność i beznadziejność. Depresyjny mężczyzna zamyka się w sobie, odsuwa od bliskich, wycofuje albo - broniąc się przed własnymi emocjami - rani innych, ucieka w zachowania autodestrukcyjne. Nie oznacza to jednak, że tego typu objawy nie występują u kobiet z depresją.

Jednocześnie chorujący na depresję mężczyźni rzadziej szukają specjalistycznej pomocy. Często przez długi czas próbują sami „leczyć” swoje problemy, nadużywając środków psychoaktywnych. Takie zachowanie może być pokłosiem różnic społecznego postrzegania zachowań kobiet i mężczyzn i stereotypu „męskości” - depresja i jej objawy postrzegane są często jako niemęskie i wstydlive. Mężczyźni obawiają się stygmatyzacji, która



bezpośrednio przekłada się na obniżenie poczucia własnej wartości i poczucie wstydu. Kiedy rzeczywiście mężczyzna trafi już do specjalisty, objawy choroby są u niego bardzo nasilone.

Hipotezę, że u mężczyzn chorujących na depresję zgłaszane objawy mogą nie być ujęte w standardowych kryteriach diagnostycznych, potwierdziło badanie, w którym uczestniczyli mężczyźni po próbie samobójczej. Z przeprowadzonych z nimi rozmów wynikało, iż przed podjęciem decyzji o pozbawieniu się życia prawie wszyscy doświadczali bardzo wysokiego poziomu emocjonalnego cierpienia (ból), którego jednak nie ujawniali otoczeniu. Nie potrafili także dokładnie zidentyfikować swoich objawów i nie szukali pomocy.

Depresja a nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych

Liczne badania potwierdzają, że osoby z zaburzeniami depresyjnymi częściej sięgają po alkohol, taktując go jako formę samoleczenia objawów współwystępujących zaburzeń psychicznych. To niejednokrotnie prowadzi do używania szkodliwego, a w konsekwencji do uzależnienia.

Z danych wynika także, że mężczyźni nadużywający alkoholu 2,5 razy częściej zgłaszają występowanie poważnych objawów zaburzeń depresyjnych w porównaniu z mężczyznami, którzy nie nadużywają alkoholu.

Jasno widać, że współwystępowanie uzależnienia od alkoholu z depresją wielokrotnie zwiększa ryzyko podjęcia przez mężczyznę próby samobójczej.

Depresja a tendencje samobójcze

W większości krajów samobójstwa znajdują się w pierwszej dziesiątce najczęstszych przyczyn zgonów, a wśród osób w przedziale wiekowym 15–29 lat jest to druga przyczyna śmierci. W Polsce liczba samobójstw przekracza 5 tys. rocznie, a umierających śmiercią samobójczą mężczyzn jest prawie sześć razy więcej niż kobiet. Zauważono także, że sam proces samobójczy, czyli czas od wystąpienia myśli samobójczych do skutecznego odebrania sobie życia, jest krótszy u mężczyzn niż u kobiet.

Skąd takie liczby? Obserwuje się, że przed popełnieniem samobójstwa mężczyźni istotnie rzadziej niż kobiety szukają jakiegokolwiek pomocy. Częściej są pod wpływem alkoholu bądź narkotyków. Silniejszy jest u nich również związek pomiędzy nadużywaniem/uzależnieniem od alkoholu a występowaniem zaburzeń depresyjnych. Jednocześnie wybierają skuteczniejsze metody odebrania sobie życia. Jest to związane ze wspomnianym stereotypem „silnego mężczyzny”. Nieudana próba samobójcza jest dla mężczyzny powodem



do wstydu. Stawia go w roli nieudacznika, który „nie potrafi nawet” skutecznie zakończyć swojego życia. Podobne odczucia mogą pojawić się również w otoczeniu niedosłego samobójcy, potęgując wyrzuty sumienia i zażenowanie.

Niektóre badania podają, że u mężczyzn ryzyko przyszłych zachowań samobójczych jest zwiększone w przypadkach: rodzinnego obciążenia samobójstwem, używania narkotyków, zaburzeń osobowości typu borderline, palenia tytoniu i wczesnej separacji od rodziców.

Wnioski

Zebrane dane pokazują złożoność problemu zaburzeń depresyjnych występujących wśród mężczyzn i ścisłą zależność między depresją, uzależnieniami oraz samobójstwami. Choć istnieje wiele narzędzi przeznaczonych do określania prawdopodobieństwa wystąpienia zaburzeń depresyjnych, większość z nich bazuje na klasycznych kryteriach depresji. Użycie ich w przypadku syndromu „męskiej depresji” może fałszować wyniki, z drugiej jednak strony mogą być pomocne w diagnozie.

Źródło:

<https://www.termedia.pl/Depresja-u-mezczyzn-specyfika-etologia-i-zwiazki-z-tendencjami-sa-mobojczymi-oraz-uzywaniem-substancji-psychoaktywnych-przeglad-pismiennictwa,116,40467,1,0.html>

Fot. Ian, Unsplash.com