

The image features two black silhouettes of a man against a white background. On the left, the man is standing and facing forward, wearing a tank top. On the right, the same man is shown in profile, facing left, with his arms crossed. The right side of the image has a black background with white and orange text.

Broszura dla pacjentów

Depresja ➞ u mężczyzn - temat, o którym warto mówić



Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji
02-656 Warszawa ul. Ksawerów 3
KRS 0000180749; Regon: 015620834; NIP: 521-327-96-90
BZ WBK XI O/Warszawa 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

Tekst: Joanna Chatizow



Depresja u mężczyzn
- temat, o którym warto mówić



Depresja jest poważną chorobą, która dotyka miliony ludzi na całym świecie, niezależnie od wieku czy płci. Mimo że występuje Depresja jest poważną chorobą, która dotyka miliony ludzi na całym świecie, niezależnie od wieku czy płci. Mimo że występuje zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, to właśnie u mężczyzn często pozostaje nierozpoznana i nieleczona. Jednym z powodów jest presja społeczna nakazująca mężczyznom zachowanie siły i niezależności, co utrudnia otwarte mówienie o emocjach i poszukiwanie pomocy. zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, to właśnie u mężczyzn często pozostaje nierozpoznana i nieleczona.

Jednym z powodów jest presja społeczna nakazująca mężczyznom zachowanie siły i niezależności, co utrudnia otwarte mówienie o emocjach i poszukiwanie pomocy.

Nieprawidłowo rozpoznana lub nieleczona depresja może prowadzić do poważnych konsekwencji, w tym obniżenia jakości życia, problemów w relacjach, a nawet myśli samobójczych. Warto podkreślić, że depresja to choroba, którą można skutecznie leczyć. Szukanie pomocy nie jest oznaką słabości, lecz aktem odwagi i troski o własne zdrowie.





Depresja u mężczyzn – problem w Polsce i na świecie

Depresja u mężczyzn stanowi globalne wyzwanie zdrowotne. Na całym świecie miliony mężczyzn zmagają się z tą chorobą, choć wiele przypadków pozostaje niezdiagnozowanych. Szacuje się, że około 10% dorosłych mężczyzn doświadcza depresji, jednak rzeczywista skala problemu może być znacznie większa.

W krajach skandynawskich i Europie Zachodniej, gdzie prowadzone są szeroko zakrojone kampanie edukacyjne, wzrosła świadomość społeczna dotycząca zdrowia psychicznego mężczyzn. Dzięki temu więcej osób decyduje się na leczenie, co przekłada się na poprawę jakości życia i zmniejszenie liczby samobójstw. W Stanach Zjednoczonych powstały specjalne programy terapeutyczne skierowane do mężczyzn, uwzględniające ich specyficzne potrzeby.

W Polsce temat depresji u mężczyzn wciąż nie jest wystarczająco nagłaśniany. Wpływają na to m.in. silne stereotypy dotyczące męskości, brak odpowiednich kampanii społecznych oraz niewystarczająca liczba specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Wielu mężczyzn nie zdaje sobie sprawy, że ich dolegliwości mogą wynikać z depresji, a tym samym nie podejmuje leczenia.

Dlaczego mężczyźni rzadziej szukają pomocy?

Istnieje wiele czynników, które powodują, że mężczyźni rzadziej zgłaszają się do specjalistów w przypadku depresji:

- Normy społeczne i stereotypy – Od najmłodszych lat mężczyźni uczą się, że powinni być silni, samodzielni i nie okazywać słabości. Płacz, mówienie o emocjach czy przyznanie się do problemów psychicznych często są postrzegane jako oznaka „niemęskości”.
- Lęk przed stygmatyzacją – Mężczyźni mogą obawiać się oceny ze strony otoczenia, zwłaszcza w środowisku zawodowym czy wśród rówieśników. Strach przed uznaniem ich za „słabych” lub „nieskutecznych” powstrzymuje ich przed szukaniem pomocy.
- Brak świadomości objawów – Mężczyźni często nie rozpoznają u siebie objawów depresji. W przeciwieństwie do kobiet, które zwykle doświadczają uczucia smutku i przygnębienia, depresja u mężczyzn objawia się często poprzez drażliwość, gniew, agresję czy zachowania ryzykowne.
- Inne sposoby radzenia sobie – Wiele mężczyzn próbuje „zagłuszyć” objawy depresji poprzez nadmierne spożywanie alkoholu, kompulsywną pracę, ryzykowne zachowania czy uzależnienia.

Objawy depresji u mężczyzn – jak rozpoznać problem?

Maskowanie depresji alkoholem i używkami

Wielu mężczyzn, nie chcąc przyznać się do problemów emocjonalnych, sięga po alkohol lub inne substancje psychoaktywne jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości. Nadużywanie alkoholu może chwilowo łagodzić objawy depresji, jednak w dłuższej perspektywie prowadzi do nasilenia problemów psychicznych, zwiększenia poczucia izolacji i ryzyka uzależnienia. Używki mogą maskować prawdziwe objawy depresji, przez co osoby dotknięte chorobą nie szukają profesjonalnej pomocy i wpadają w błędne koło samodestrukcyjnych zachowań.

Depresja nie zawsze objawia się w oczywisty sposób. Wiele osób kojarzy ją z przewlekłym smutkiem i apatią, jednak u mężczyzn może przybierać inne formy. Warto zwrócić uwagę na następujące sygnały:

Typowe objawy depresji:

- Utrzymujące się uczucie smutku i pustki.
- Brak motywacji i chęci do działania.
- Problemy ze snem – bezsenność lub nadmierna senność.
- Trudności w koncentracji i podejmowaniu decyzji.
- Utrata zainteresowań i radości z życia.

Objawy nietypowe, częściej występujące u mężczyzn:

- Drażliwość, agresja, wybuchy gniewu.
- Zachowania ryzykowne, np. nadmierne spożywanie alkoholu, brawura za kierownicą, hazard.
- Izolacja społeczna i unikanie bliskich relacji.
- Problemy z libido i zaburzenia erekcji.
- Chroniczne zmęczenie i bóle ciała bez wyraźnej przyczyny.





Mężczyźni i samobójstwa – dlaczego wskaźnik jest wyższy?

Statystyki dotyczące samobójstw wśród mężczyzn są alarmujące. W Polsce mężczyźni popełniają samobójstwa pięciokrotnie częściej niż kobiety. Dlaczego tak się dzieje?

- Mężczyźni rzadziej szukają pomocy, przez co depresja rozwija się w zaawansowanej formie.
- Stosują bardziej skuteczne metody samobójcze, co zwiększa liczbę śmiertelnych przypadków.
- Często brakuje im wsparcia emocjonalnego, ponieważ kultura nie zachęca ich do budowania głębokich relacji opartych na rozmowie o emocjach.
- Nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych może dodatkowo zwiększać ryzyko podjęcia tragicznych decyzji.

Mężczyźni i samobójstwa – dlaczego wskaźnik jest wyższy?

Statystyki dotyczące samobójstw wśród mężczyzn są alarmujące. W Polsce mężczyźni popełniają samobójstwa pięciokrotnie częściej niż kobiety. Dlaczego tak się dzieje?

- Mężczyźni rzadziej szukają pomocy, przez co depresja rozwija się w zaawansowanej formie.
- Stosują bardziej skuteczne metody samobójcze, co zwiększa liczbę śmiertelnych przypadków.
- Często brakuje im wsparcia emocjonalnego, ponieważ kultura nie zachęca ich do budowania głębokich relacji opartych na rozmowie o emocjach.
- Nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych może dodatkowo zwiększać ryzyko podjęcia tragicznych decyzji.



Gdzie szukać pomocy?

Leczenie depresji jest możliwe i skuteczne.

Najważniejsze kroki to:

- **Konsultacja z lekarzem psychiatrą** – specjalista oceni stan zdrowia i dobierze odpowiednie leczenie.
- **Psychoterapia** – pomoc psychologa lub psychoterapeuty może być kluczowa w radzeniu sobie z problemami.
- **Aktywność fizyczna i zdrowy styl życia** – ruch poprawia nastrój i wspomaga leczenie depresji.



Podsumowanie

Depresja u mężczyzn to poważny problem, który wymaga większej uwagi i edukacji. Zwiększenie świadomości, wsparcie społeczne i dostęp do specjalistów mogą znacząco poprawić jakość życia mężczyzn. Każdy krok w kierunku otwartej rozmowy o zdrowiu psychicznym jest krokiem ku lepszemu życiu.

Konieczność zwiększenia działań edukacyjnych

Aby skutecznie przeciwdziałać depresji u mężczyzn, niezbędne jest zwiększenie działań edukacyjnych na różnych poziomach – zarówno w szkołach, miejscach pracy, jak i w mediach. Kampanie społeczne powinny obalać szkodliwe stereotypy dotyczące męskości i pokazywać, że dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak troska o zdrowie fizyczne. Edukacja i świadomość mogą pomóc przełamać bariery, które powstrzymują mężczyzn przed szukaniem pomocy, oraz sprawić, że więcej osób otrzyma niezbędne wsparcie na czas.



www.depresja.org

