



МЪЖЕ В ДЕПРЕСИЯ

Мъжете, също толкова често, колкото и жените, страдат от депресия. Вероятността да потърсят помощ обаче при мъжете е значително по-малка. Тук ще ви запознаем с някои основни факти за депресията и какви са нейните симптоми при мъжете и ще ви предложим различни подходи, за справяне с нея.

• НАИСТИНА ЛИ ДЕПРЕСИЯТА Е ПО-РАЗЛИЧНА ПРИ МЪЖЕТЕ?

За сега депресията при мъжете не е класифицирана като отделна диагноза „мъжка депресия“. Въпреки това някои симптоми са по-често срещани при мъжете, отколкото при жените, а преживяването и реакциите на депресия при мъжете може да е много различно от това при жените.

Жена с депресивни симптоми би избягвала конфликтни ситуации, докато точно обратното – мъжете биха създавали такива. Жените са по-склонни да обвиняват себе си за проблемите, които изпитва, докато мъжът би обвинил другите.

Едва половината от мъжете с депресия са правилно диагностицирани. Това до голяма степен се дължи на факта, че мъжете се фокусират върху физическите симптоми на депресията и именно тях споделят с лекар, ако изобщо потърсят помощ.

• ЗАЩО ТОВА Е ВАЖНО?

Депресията може да бъде много мъчителна, а статистики в световен мащаб сочат, че тя е сред основните причини за взимане на отпуск от работа. Много, може би повечето хора, които посягат на живота си, страдат от депресивно разстройство – затова на депресията съвсем не бива да се гледа пренебрежително. Тя обаче може да бъде преборена и колкото по-скоро започне тази борба, толкова по-добре.



○ КАКВА Е РАЗЛИКАТА МЕЖДУ ТЪГАТА И ДЕПРЕСИРИЯТА?

Всеки човек от време на време се чувства тъжен. Тази тъга обикновено има своя причинител, не доминира живота ни и не трае дълго време. Понякога обаче тъгата продължава седмици и дори месеци и започва да става неконтролируема и непосилна. Тя може да започне да засяга важни област от живота ни – и това е моментът, когато може да се наложи да потърсим и получим помощ. Депресията не е признак на слабост – тя засяга много известни и успешни мъже.

○ КАКВИ СА ПРИЗНАЦИТЕ НА ДЕПРЕСИЯ?

Ако сте депресирани, вероятно ще забележите някои от изброените по-долу симптоми:

В мислите си, вие:

- се чувстват нещастни, тъжни, депресирани; това усещане просто не се маха, а често става по-натрапливо и мъчително, при много мъже това се случва най-често сутрин;
- не можете да се насладите на неща, които обикновено ви носят удоволствие;
- губите интерес да се виждате с хора и да поддържате връзка с приятелите си;
- не можете да се концентрирате;
- чувствате се виновни за неща, които нямат нищо общо с вас;
- чувствате се на ръба на контрола си, избухливи сте, настроенията ви се сменят често;
- ставате все по-песимистични;
- започвате да се чувствате безнадеждно и мисли за смъртта все по-често ви спохождат.

В тялото си може да откриете, че:

- не можете да заспите;
- будите се рано сутрин и/или през нощта;
- губите интерес към секса;
- нямате апетит и губите тегло;
- ядете повече от нормално, имате постоянен апетит и пълнеете;
- изпитвате постоянна умора и тонусът ви не се възвръща след сън.



Околните могат да забележат, че:

- правите грешки по време на работа или просто не можете да се съсредоточите;
- изглеждате необичайно тихи и отнесени;
- тревожите се за различни неща, повече от обичайното;
- сте по-раздразнителни от обикновено;
- се оплаквате от неясни физически проблеми;
- спирате да се грижите за себе си – не се бръснате, не миете косата си, не се грижите за дрехите си;
- спирате да се грижите за дома си – не готвите, не чистите, забравяте да сменяте чаршафите на леглото и др.

• ТРЕВОЖНОСТ

Някои мъже се чувстват много тревожни, когато изпаднат в депресивно състояние. Чувстват се на ръба през цялото време, притеснени, уплашени и може да срещат трудност да излязат навън или да се изправят пред хората. Тревожността често може да доведе до физически симптоми:

- сухота в устата;
- изпотяване;
- треперене;
- сърцебиене;
- задух;
- стомашни болки;
- запек;
- диария и пр.

• СРЕДНАТА ВЪЗРАСТ

Когато мъжете достигнат определена възраст, те се сблъскват с истинска повратна точка в техния живот. Могат да открият драстични промени в начина си на мислене, както и в живота си. Това може на подсъзнателно ниво да отключи редица симптоми на депресия.



Такива симптоми могат да включват:

- дълги периоди на необоснована тъга;
- повишаване на телесното теглото;
- понижена енергия, раздразнителност;
- загуба на удоволствие от дейности, които преди са носили наслада;
- раздразнителност;
- внезапен гняв;
- усещане за загуба на контрол;
- повишена склонност към поемане на риск;

Андропауза

Много проучвания в сферата на медицината вярват, че андропаузата може да е една от причините за депресия при мъжете на средна възраст. Скорошен доклад на Световната Здравна Организация съобщава, че когато мъжете достигнат определена възраст, те се сблъскват със силно понижено производство на андрогени – хормони като тестостерон, които повлияват мъжките характеристики. В някои случаи понижението може да е и до 10 процента спрямо хормоналното ниво от тяхната младост. Това понижение на андроген може да доведе до драстично понижение на енергия, настроение и желание за секс.

♻️ МЪЖКИ НАГЛАСИ И ПОВЕДЕНИЕ

Нагласи

Някои мъже са особено конкурентни и фокусирани върху силата и успеха си. Ако сте от този тип мъже, за вас може да бъде по-трудно да признаете на някой, че се чувствате раним или че имате нужда от помощ. Може да се чувствате по-силни, ако си мислите, че може да се справите сами;

- Можете също така да се притеснявате, че ако говорите с партньора си или някой друг относно начина по-който се чувствате, че те няма да бъдат състрадателни, че ще ви се присмят или ще ви помислят за слаб.



- Тези нагласи могат само да ви попречат да говорите с вашите близки и с лекар за това, как се чувствате и по този начин няма да получите помощта, от която се нуждаете.

Личност

- Срамежливите хора са по-склонни да изпаднат в депресивни състояния;
- Депресията обаче може да покоси всеки, дори много властни и силни личности. Уинстън Чърчил е наричал своите периоди на депресия “моего черно куче”.

Поведение

Често, вместо да говорят за това, как се чувстват, мъжете посягат към алкохола или наркотиците, за да се почувстват по-добре. Това обаче ще влоши нещата, особено в дългосрочен план. Бидейки депресант, алкохолът засилва симптомите на депресия, а също така може да навреди на работата ви или да ви направи безотговорни и опасни за самите себе си.

Понякога, мъжете се съсредоточават повече върху работата си и лишават социалния си и личен живот от вниманието, от което те имат нужда. Това може да доведе до конфликти с партньора и приятелите ви, както и да задълбочи усещането ви за изолация и самота.

ПОДПОМАГАНЕ НА МЪЖЕТ

- Мъжете могат да получат помощ по-лесно, ако някой от обкръжението им успее да разпознае техните специфични нужди. Например, мъж, който е в депресия е по-склонен да говори за своите физически симптоми, от колкото за чувствата си. Това е и една от причините, поради които лекарите понякога не разпознават депресията при мъжете.
- Много мъже могат да намерят за трудно да се обърнат за помощ, когато са депресирани. Може да намерите от полза смяна на начина, по който мислите за депресията – например – депресията като резултат от химични промени в мозъка



и/или като резултат от живот в трудна и стресираща среда, което е довела до вашето прегаряне. Депресията няма нищо общо със слабост на характера или други негативни качества.

- Ако депресираният човек е в постоянна връзка, партньорът му също трябва да се вземе активно участие във възстановителния процес. Трябва да се информира и да подходи с разбиране.

• САМОПОДПОМАГАНЕ

- **Говорете с някого** – ако сте имали тежко събитие в живота си, не го бутелирайте в себе си. Опитайте се да кажете на някой как се чувствате относно това. Ако не смятате, че може да говори с никого, се опитайте да пишете за това как се чувствате. Всяко извеждане на емоция навън е добре за вас.
- **Бъдете активни** – излезте навън и отделете известно време за упражнение, дори ако това е само разходка по време на обедната почивка или преди вечеря. Това ще ви помогне да поддържате физическата ви форма и да ще подобри съня ви. Също може да ви помогне, за да се разсеете от болезнените мисли и чувства.
- **Яжте правилно** – може и да не се чувствате много гладни, но се опитайте да поддържате балансирана диета, с много плодове и зеленчуци. Лесно е да отслабнете и изгубите много витамини или да напълнете и да се задръстите с нездравословна храна, когато сте депресиранни.
- **Избягвайте употребата на алкохол и наркотици** – алкохолът може да ви накара да се почувствате по-добре за няколко часа, но това ще ви направи по-депресиранни в дългосрочен план. Същото важи и за уличните наркотици, по-специално амфетамини, кокаин и екстази.



- **Не се разстройвайте, ако не можете да заспите** – ако не можете да заспите не се ядосвайте, самобичувайте или обвинявайте. Станете от леглото и направете нещо, което ще ви помогне да се успокоите, нещо, което ви харесва – като слушане на радио, четене на книга или гледане на телевизия. Ако се чувствате напрегнати през цялото време, опитайте упражнения, йога, масаж, ароматерапия и др.
- **Направете нещо, което обичате** – опитайте се да отделите известно време, за неща, които ви носят удоволствие и малки ползи – упражнения, четене, хоби.
- **Обърнете внимание на начина си на живот** – може да сте перфекционист, който прищипва себе си прекалено много. Опитайте се да си поставяте по-реалистични цели и да намалите натоварването. Може би трябва да се замислите как се отнасяте към себе си и да се окаже, че сте прекалено строг, когато всъщност имате нужда да бъдете по-грижовен към себе си.
- **Починете си** – почивката може да бъде много полезно, за да се измъкнете от обичайната схема. Не е нужно да е в продължение на няколко дни – дори няколко часа могат да бъдат полезни.
- **Прочетете повече за депресия** – сега има много книги и сайтове за депресия. Те помагат да се справите и да помогне на приятели и роднини, за да разберете това, което става с вас.
- **Присъединете се към групата за подкрепа** – може да бъде трудно да си помогнете сами, когато сте в депресия. Разговорът с други мъже в подобна ситуация може да помогне.

○ КАК МОГА ДА ПОЛУЧА ПОМОЩ?

Депресията може да бъде точно толкова сериозно заболяване като пневмонията или счупия крак. Не се чувствайте смутени или засрамен от нея. Най-важното нещо е да попитате за помощта, от която се нуждаете, когато имате нужда от нея.



Посетете личния си лекар

В зависимост от това колко зле се чувствате, от специфичните обстоятелства и дали имате физически симптоми, личният ви лекар може да предложи:

- самопомощ – редовна програма за физически упражнения, книги за самопомощ;
- психотерапия;
- антидепресанти, които може да ви предпише само и единствено **дипломиран психиатър!**

Може да не ви се хареса идеята да говорите с някого или да започнете психотерапия.

Възможни е да не ви харесва идеята да пиете антидепресанти. Въпреки това и двете могат да ви помогнат да излезете от депресията. Може да откриете, че ви е трудно да разбере какво е точно това, което ви помага, когато се чувствате зле. Но всичко това се случва на човек в депресивен период. Говорете за това, през което преминавате, с приятелите и семейството си!

И накрая – имайте надежда:

- може и да не вярвате в момента, но ще се чувствате по-добре;
- някои хора излизат от депресия по-силни, отколкото са били преди. Може да откриете, че виждате ситуации и взаимовръзки по-ясно, след като преминете депресивния си период;
- не забравяйте, че депресията е често срещана, тя може да бъде преодоляна и вие имате право на помощта, от която се нуждаете.