

علائم افسردگی در مردان

برخلاف یک باور عمومی غلط مبنی بر اینکه فقط زنان به افسردگی بالینی مبتلا می‌شوند، روانپزشکان تاکید دارند که مردان نیز در معرض ابتلا به این اختلال بالینی هستند.



برخلاف یک باور عمومی غلط مبنی بر اینکه فقط زنان به افسردگی بالینی مبتلا می‌شوند، روانپزشکان تاکید دارند که مردان نیز در معرض ابتلا به این اختلال بالینی هستند.

روانپزشکان می‌گویند: با این حال علائم افسردگی در مردان می‌تواند متفاوت از علائم این بیماری در زنان باشد. بعلاوه مردان خیلی به ندرت می‌پذیرند که به این اختلال مبتلا هستند و خیلی کمتر برای بهبود حال خود به یک متخصص مراجعه می‌کنند.

به گزارش روزنامه اکسپرس، متخصصان انستیتو ملی سلامت روان در آمریکا در مطالعه جدیدی خاطرنشان کردند: اکثر مردان از علائم جسمی ناشی از افسردگی ناآگاه هستند اما اگر این اختلال تشخیص داده نشده و درمان نشود، می‌تواند پیامدهای بسیار نامطلوب و غیرمنتظره‌ای داشته باشد.

برخی از مهمترین و شایعترین علائم و نشانه‌های افسردگی در مردان عبارتند از:

- دشواری در تمرکز
 - عصبانیت و پرخاشگری مداوم و تحریک پذیری
 - سوء مصرف مواد به طور مداوم
 - از بین رفتن میل جنسی
 - دردهای مزمن و مشکلات هاضمه‌ای
 - بی‌تعادلی در خواب
 - خستگی افراطی و بیش از حد
- اغلب مردان مبتلا به افسردگی به سختی می‌تواند روی کار خود متمرکز شوند یا اینکه ناخودآگاه بیشتر ترجیح می‌دهند روی موضوعات و افکار منفی متمرکز شوند.

افسردگی توان فرد را برای تفکر شفاف و واضح دچار اختلال می‌کند و مانع از تصمیم‌گیری‌های مناسب و یا انجام کارهای پیچیده می‌شود. همچنین برخلاف زنان که با گریه کردن احساس غم و افسردگی خود را بروز می‌دهند، مردان این احساس را با خشم و پرخاشگری ظاهر می‌کنند.

در برخی موارد نیز مردان، افسردگی خود را با نشان دادن خصومت نسبت به یک فرد یا یک موقعیت خاص، تشدید می‌کنند. بعلاوه مردان افسرده در شرایط عادی، تحریک پذیری بالا و غیرمعمولی دارند.

علاوه بر اینها خواب خیلی زیاد یا خیلی کم یک نشانه معمول دیگر افسردگی است. بسیاری از بیماران افسرده نیز از احساس دائمی خستگی و رخوت رنج می‌برند. اکثر آنها یک حس دائمی از خستگی را تجربه می‌کنند و فاقد انگیزه کافی برای کامل کردن کارهای روزانه دارند.