

## مردان و عبور از بحران میانسالی

به نظر می‌رسد میانسالی برای مردان امروز با گذشته بسیار متفاوت است و انتظارات جدیدی که اطرافیان از مردان دارند...



جام جم آنلاین: به نظر می‌رسد میانسالی برای مردان امروز با گذشته بسیار متفاوت است و انتظارات جدیدی که اطرافیان از مردان دارند، انتقال به دوره میانسالی آنان را بیشتر با مشکل مواجه می‌کند. امروز بحث‌های زیادی پیرامون #171؛ میانسالی مردان وجود دارد، اما مهم این است که آغاز میانسالی در مردان با کاهش هورمون تستوسترون همراه می‌شود، همان‌گونه که در زنان نیز در این دوره کاهش هورمون استروژن وجود دارد و گفته می‌شود که در اولین مرحله، کاهش این هورمون (تستوسترون در مردان) سطح انرژی بدن، قدرت عضلانی و قدرت جنسی را در آنان کاهش می‌دهد.

سن میانسالی که مردان را در معرض آسیب قرار می‌دهد حدود 55 - 35 سالگی عنوان می‌کنند. متخصصان، اندوه ناشی از میانسالی را در مردان به عنوان کاتالیزوری قوی در رشد شخصی آنان می‌دانند و برخی نیز این دوره را یک فرصت می‌دانند و معتقدند در این مقطع مردان سوالاتی چون من کیستم؟ به چه چیزی معتقدم؟ و به چه چیزی واقعا علاقه دارم؟ را مطرح می‌کنند. همچنین در این دوره تمایلی در مردان وجود دارد که یونگ آن را #171؛ برزخ جنس مخالف؛ می‌نامد که طی آن مردان متکی‌تر، نیازمندتر و متفکتر و زنان مستقل‌تر و پرخاشگرتر می‌شوند. می‌توان گفت دوره میانسالی در مردان زمان پذیرش خود واقعی آنان است در این دوره مردان نیاز به فردی قابل اعتماد دارند که بتوانند با وی از واقعیت‌های مربوط به خود صحبت کنند. در اینجا دوستان خوب می‌توانند بسیار مثرتر باشند، هر چند که مردان در مقایسه با زنان کمتر از هنر ایجاد رابطه دوستانه برخوردارند. در این دوره معمولا برخی از مردان با مشکلات (جسمی - روحی) روبه‌رو می‌شوند که در صورت مراقبت نشدن می‌تواند آنان را با بحران مواجه کند. در این نوشتار به برخی از مهم‌ترین این مشکلات می‌پردازیم:

فشار روانی: در پاسخ به این پرسش که آیا واقعا مردان جنس قوی‌تر هستند، می‌توان گفت از نظر بدن و وزن عضلات ممکن است چنین باشد، اما زمانی که به مقاومت در برابر فشار روانی می‌رسد، اینچنین نیست. بیشتر اوقات، مردان به علائم و نشانه‌های مرتبط با فشار روانی‌شان توجهی نمی‌کنند و نتایج خطرناک آنها را انکار می‌کنند. معمولا زمانی که از مردان خواسته می‌شود در مورد نشانه‌های جسمی‌شان در برابر فشارهای روانی سخن بگویند، شاید آنان تنها به چند علامت اشاره کنند، در صورتی که مردان تحت فشار روانی علائمی را از خود نشان می‌دهند که فقط مختص آنهاست و در زنان دیده نمی‌شود. از جمله این علائم و امراض فشارخون بالا، کلسترول بالا، حمله قلبی، نارسایی قلبی، زخم‌های معده (یا روده)، الکلی شدن، اشکالات در نعوظ، انزال پیش‌رس و انزال با تاخیر زیاد است. علائم جسمی که در شرایط فشار روانی مرتبا تجربه شده بود، عبارت بود از: سردرد، حالت تهوع، احساس سوزش در ناحیه قلب، دردهای عضلانی خصوصا کمردرد، خشکی دهان، سفت شدن عضلات و دست و پاچلفتگی، احساس سرما و لرزش، ترقق زیاد و تنفس شدید.

گفته می‌شود مردان در سنین میانسالی، عاطفی و وابسته‌تر می‌شوند و زنان در همین دوره سنی، شخصیتی مستقل و پرخاشگر پیدا می‌کنند

فشارهای روانی در مردان باعث به وجود آمدن علائم (روان - تنی) می‌شود. یعنی فشار روانی یا ذهنی (فکری) باعث اثرات فیزیولوژیکی یا بدنی می‌شود. بعضی مواقع فشارهای روانی طولانی باعث ایجاد فرسودگی و نقص در اعضای سالم و سیستم‌های بدن می‌شود. بعضی موارد نیز فشار روانی باعث می‌شود که قسمتی از عضو بیمار روبه وخامت برود مانند زخم معده یا عضوی از بدن آمادگی برای از کار افتادن را پیدا کند مانند نارسایی قلبی که تحت شرایط فشار روانی به وجود می‌آید. در حقیقت علائم روان - تنی خیالی نیست، زخم‌های معده واقعی است. آسم واقعی است و حملات قلبی نیز واقعی است. برخی از علائم فشار روانی که مکررا در برخی از مردان دیده می‌شود، ممکن است به حالتی باشد که خود مردان نیز به آنها آگاه نباشند، مثلا این علائم ممکن است به صورت حالات روانی مانند حالت تدافعی، افسردگی، بی‌نظمی، بی‌اعتنایی، وابستگی و اشکال در تصمیم‌گیری خود را نشان دهد. حالت تدافعی منعکس‌کننده انتظارات غیرمنطقی است که مرد با خود می‌گوید #171؛ مردباش؛ افسردگی مردان معمولا ناشی از عصبانیت یا از دست دادن حساسیت‌هاست، تحت فشار روانی مردان از این بابت احساس عصبانیت می‌کنند که چرا آنها نتوانسته‌اند زندگی خود را از تمام جهات و موارد اداره نمایند. برخی از مردان نیز دچار حالت‌های خشن و تهاجمی می‌شوند. بسیاری از آنان نیز در این مواقع دوست دارند مورد توجه قرار گیرند و از آنها مراقبت شود، در حالی که این احساس خود را نیز انکار می‌کنند و گاه نیز فشار روانی در مردان حتی تصمیم‌گیری‌های ساده را نیز دشوار می‌سازد. با توجه به موارد یادشده برای غلبه بر فشارهای روانی لازم است مردان موارد زیر را به یاد داشته باشند:

- احساس داشته باشید و سعی کنید احساسات را بیان کنید.

گذشته را از آینده جدا کنید و داستان‌های قدیمی را دوباره و دوباره زنده نکنید.

با صحبت کردن خود را تخلیه کنید، این امر می‌تواند جانشین حرکات و رفتارهای خشونت‌آمیزتان شود.

زمانی که دچار فشار روانی هستید با افرادی مانند همسر، دوستان (زن یا مرد)، والدین، بچه‌های بزرگ‌تر، برادر، خواهر یا همکاران صحبت کنید؛ کسانی که فکر می‌کنید عضوی از شبکه پشتیبانی شما هستند.

اگر در شرایط فشار روانی احساس می‌کنید کسی نیست که با او صحبت کنید، پس با یک متخصص حرفه‌ای صحبت کنید.

روی رفتار دیگران اثر (خوب) بگذارید، تا رفتارهای آنها فشار روانی شما را کاهش دهد نه این که آن را افزایش دهد.

بیماری‌های قلبی بزرگ‌ترین عامل مرگ و میر در مردان

برای مردان، امراض قلبی علت اصلی مرگ آنان در حدود 40 سالگی است، اما در زنان، علت مرگ آنان در حدود 70 سالگی است. دلیل این که چرا مردان در مقایسه با زنان زودتر به بیماری‌های عروق قلب مبتلا می‌شوند بدرستی مشخص نیست، اما آسیب‌پذیری قلب مردان و نارسایی قلبی آنان را نمی‌توان همیشه به حساب سیستم بدن گذاشت، بلکه نوع رفتار مردان و تیپ شخصیتی آنان در این مورد تاثیرگذار است. مردان تحت شرایط استرس‌زا ممکن است کمتر غذا بخورند، بیشتر سیگار بکشند، مشروبات الکلی بیشتری مصرف کنند، دیرتر خوابشان ببرد و خیلی زودتر از خواب بیدار شوند. این دسته از رفتارها ممکن است برای لحظاتی کوتاه فشار روانی را کمتر کند، اما در درازمدت مشکل‌آفرین می‌شود. همچنین تحقیقات نشانگر آن است که دقیقاً نوع مشخصه‌ای که در مردان تیپ A وجود دارد، باعث مشکلات و بیماری‌های قلبی می‌شود. مردان تیپ A زودرنج، بی‌تحمل، خشمگین، اهل دشمنی و ورزیدن، دارای مشغله زیاد، کمال‌گرا و دارای رفتارهای چندگانه (چند عمل را در یک زمان انجام دادن) هستند. این گروه از مردان رقابت را دوست دارند، از انتظار منتفرند؛ آنان حتی نمی‌توانند صبر کنند که طرف مقابل صحبتش تمام شود. سعی می‌کنند همه کارهایشان را خودشان انجام دهند. در بین تمام رفتارهای مردان تیپ A عصبانیت مزمن خطرناک‌ترین نوع رفتار است؛ چراکه این عصبانیت می‌تواند فشار خون او را بالا ببرد و خطر حمله قلبی را در وی افزایش دهد. در حقیقت مردان تیپ A در هر شرایطی مواجه با فشار روانی می‌شوند و حتی اگر شرایط هم تنش‌زا نباشد، او شرایط را به شرایط تنش‌زا مبدل می‌کند. او زندگی‌اش را به یک زندگی همراه فشارهای روانی دائمی تبدیل می‌کند و این کار او را می‌کشد. از طرفی بد غذا خوردن نیز می‌تواند بروز بیماری قلبی و مرگ ناشی از آن را منجر شود. مطالعات انجام شده نشان داده است امکان بروز حمله قلبی در مردان سیگاری همراه با کلسترول بالا دو برابر دیگران است که در صورت دارا بودن فشار خون بالا در این افراد امکان فوق را سه برابر می‌کند.

مردان هم افسرده می‌شوند!

در تمام دنیا زنان بیشتر در معرض بیماری افسردگی هستند و بیشتر از مردان به دنبال درمان، ولی آقایان دوست ندارند که حتی راجع به بیماری صحبت کنند و بیش از خانم‌ها از واقعیت و خودبیماری فرار می‌کنند. به نظر می‌رسد که زنان دو برابر مردان به افسردگی دچار می‌شوند؛ البته بعضی از متخصصان معتقدند، علت این امر این است که مردانی که با اختلالاتی این‌گونه دست به گریبانند به گونه‌ای غیر از زنان با آن برخورد می‌کنند. در زنان افسردگی با حالات غم و گریه و ... خود را نشان می‌دهد، در حالی که مردان افسرده در مراحل عصبانی، تحریک‌پذیر و کج‌خلقند. افسردگی از نشانه‌های اصلی یائسگی مردان است و در عین حال با مشکلات جنسی در دوره یائسگی ارتباطی دوسویه دارد. به این معنا که ناتوانی جنسی خود بسترساز و تسهیل‌کننده افسردگی شده و افسردگی نیز به طور خودکار روی کارکردهای جنسی فرد اثر منفی بر جای گذاشته و به این شکل مردان درگیر یک سیکل باطل می‌شوند. مردان در حالت افسردگی دچار خشم و تحریک‌پذیری افراطی می‌شوند و در برابر کوچک‌ترین مساله‌ای برافروخته، خشمگین و حساس می‌شوند. شاید بتوان گفت یکی از دلایل این خشم و افسردگی مردان این باشد که کاهش تستوسترون باعث می‌شود که مرد با کاهش میل جنسی و اختلالات نعوظی مواجه شود و از آنجا که اغلب مردان خودباوری و خودپذیری‌شان را از طریق عملکرد و توانایی جنسی خود تعریف و تبیین می‌کنند و چون این امر مانند گذشته قابل تحقق نبود و در عین حال کاهش تستوسترون عوارضی چون چاقی، مشکلات قلبی، ناتوانی عمومی و ... را به مرد تحمیل می‌کند، به همین علت مرد تصور می‌کند که به کلی موجودیتش از دست رفته و تبدیل به موجودی وابسته و حاشیه‌ای شده است.

در اکثر فرهنگ‌ها چنین تلقین می‌شود که مرد برتر باید قوی، ساکت و خوددار باشد و نباید احساسات خود را با دیگران در میان بگذارد و به هنگام ناراحتی کمک بطلبد. شواهد تقریباً گویای این است که این تفاوت به جای این که زیست‌شناختی باشد، فرهنگی است و این عدم ابراز هیجان در کل به زیان سلامت جسمانی و هیجانی مردان است، چرا که ابراز و بیان هیجانات و احساسات به بهبود عمده در سلامت جسمانی، سرحالی روانی، عملکرد فیزیولوژیکی و عملکرد روزمره کلی منجر می‌شود. در تحقیقات ثابت شده است که در مردان افسرده درصد ابتلا به بیماری‌های قلبی به دو برابر می‌رسد، سرطان و بیماری قند نیز بیشتر دیده می‌شود، همچنین

مردان لازم است به این مهم توجه کنند که ارتباط با دیگران از جمله ابزار قوي در مبارزه با افسردگي است. مردها بيش از زنان در جامعه احساس تنهائي مي‌کنند و خيلي اوقات که مساله‌اي آنها را درگير مي‌کند کسي را ندارند که با وي درددل کنند. به عبارت ديگر در ارتباط و معاشرت با ديگران از توانايي کم‌تري برخوردارند. مردان بايد سعي کنند با همسر و دوستان صميمي خود ارتباط نزديک‌تر برقرار کنند، چراکه عدم ارتباط با ديگران به خودي خود خطر ابتلا به افسردگي را افزايش مي‌دهد، بنابراین سعي کنید معاشرت‌تان را بيشتر کنید، به ديگران علاقه نشان دهید و بذر دوستي را بکاريد تا دوستان فراوان پيدا کنید و احساس تنهائي نکنيد. به طور کلي در مقايسه زنان و مردان مي‌توان اين نکته مهم را يادآوري کرد که مردان قدرت استفاده از دست و پاهایشان را زودتر از زنان از دست مي‌دهند، سريع‌تر موهايشان سفيد مي‌شود، زودتر حس شنوايي و بينايي خود را از دست مي‌دهند و در سنين پايين‌تر، مشکلات حافظه پيدا مي‌کنند. همچنين مردان در برابر درد حساسيت کم‌تري از خود نشان مي‌دهند؛ در نتيجه ممکن است از بيماري‌هاي خود بي‌خبر بمانند و اين روند آنقدر ادامه پيدا کند تا زماني که بيماري به صورت جدي درمي‌آيد. در واقع اشتياق مردان براي ناچيز نشان دادن ضعف و دردشان آنچنان زياد است که يکي از عوامل کوتاه‌تر بودن عمرشان نسبت به زنان محسوب مي‌شود. تفاوت مردان و زنان در طول عمر، ارتباط چندان با ژن‌ها ندارند. مردان زود مي‌ميرند، چراکه از خودشان مراقبت نمي‌کنند. مردان تا قبول بيماري و دريافت کمک زمان زيادي را تلف مي‌کنند و وقتي دستورات درماني مي‌گيرند به خوبي زنان، آن را رعايت نمي‌کنند. نکته مهم ديگر آن است که زنان راحت‌تر از مردان ناراحتي خود را با گريه کاهش مي‌دهند. توانايي در گريستن اهميت زيادي دارد. احساس غم بايد به گونه‌اي بيان شود تا در وجود انسان نماند. مسائل روحي هرچه پنهان‌تر بماند بيشتر و راحت‌تر تبديل به افسردگي مي‌شود، پس در صورت نياز با گريستن ناراحتي خود را بروز دهيد.

معصومه اسدي / جام‌جم