

افسردگی مردان شایع اما پنهان



رانندگی با بی‌احتیاطی، روابط جنسی پرخطر، رفتارهای خشن و عصبی گاه‌به‌گاه و ناگهانی، افزودن به ساعات حضور در محل کار، انزوای اجتماعی یا برعکس علاقه ناگهانی به اعمال پر شور و شوق، احتمالاً نشانه‌های ابتلا به افسردگی مردانه محسوب می‌شود.

جام جم آنلاین: رانندگی با بی‌احتیاطی، روابط جنسی پرخطر، رفتارهای خشن و عصبی گاه‌به‌گاه و ناگهانی، افزودن به ساعات حضور در محل کار، انزوای اجتماعی یا برعکس علاقه ناگهانی به اعمال پر شور و شوق، احتمالاً نشانه‌های ابتلا به افسردگی مردانه محسوب می‌شود.

مؤسسه ملی سلامت روان آمریکا طبق آماری اعلام کرده سالانه شش میلیون مرد و 12 میلیون زن در آمریکا گرفتار افسردگی می‌شوند، اما با این‌که یک تفاوت دو برابری در این آمار به چشم می‌خورد نباید گمان کرد مردان کمتر از زنان افسرده می‌شوند، زیرا ممکن است افسردگی مردان واضح نباشد.

به گفته پژوهشگران، هم علائم و هم نتایج افسردگی مردان با زنان متفاوت است. به عنوان مثال تعداد مردانی که در نتیجه ابتلا به افسردگی با خودکشی دنیا را ترک می‌کنند بیش از زنانی است که به فکر خودکشی خود جامه عمل پوشانده‌اند.

حتی در میان افرادی که به هر دلیل قدم در راه خودکشی برمی‌دارند، زنان بیشتر از اقدام به خودکشی نجات می‌یابند تا مردان؛ زیرا مردها در اقدامات خود سراغ روش‌هایی می‌روند که مهلک‌تر و سریع‌تر است (مثلاً خودکشی با وسایل مهلک و سریعی چون تفنگ) و علائم خطراتی کمتری دارد (قصد و تمایلشان برای خودکشی را قبلاً بیان نکرده‌اند). از همین رو باید راه‌های غلبه بر افسردگی را جدی‌تر و سریع‌تر فراگیرند.

بی‌میلیی مردها از بیان احساساتشان بخصوص وقتی دچار افسردگی شده باشند یکی از موانع غلبه بر افسردگی آنهاست.

شاید دلیل آن تصویری باشد که در ذهن مردها از بیماری‌هایی چون افسردگی پدید آمده است: آنان چنین بیماری‌هایی را علامت ناتوانی در نشان دادن مقاومت و نداشتن استحکامی می‌دانند که به گمان عمومی لازمه مردان و روحیات مردانه است.

بررسی‌های علمی مشخص کرده برخلاف تصور عام، مردها از همان ابتدای تشکیل نطفه با بیماری‌ها و خطرات بیشتری دست و پنجه نرم می‌کنند و بیشتر از زنان در معرض آسیب هستند بنابراین برای در امان بودن از خطرات افسردگی باید بدون خجالت و ترس به بروز احساسات خود رو آورند تا بخشی از رنج و اندوهشان کاسته شود.

از نشانه‌های دیگری که باعث می‌شود افسردگی در مردان واضح و آشکار نباشد تمایل بیشتر آنها به مصرف نوشیدنی‌های الکلی یا حتی در مواقعی نالیدن از علائم جسمی افسردگی به جای تمایل به صحبت کردن از احساساتشان است.

پژوهشگران معتقدند اغلب مردان به رغم آن‌که افسردگی در آنها مشخص شده نیز در برابر درمان خود مقاومت می‌کنند.

این احتمال بعید نیست که آنها نگران ضربه خوردن به شخصیت خود در میان دوستانشان باشند و ممکن است گمان کنند در صورت قبول ابتلا به افسردگی، نگرش افراد خانواده یا تصور مردان دیگر به آنها متفاوت و پر خدشه خواهد شد.