

Cierpieć po męsku,

czyli o zjawisku męskiej depresji

tekst: dr MARCIN CAPIGA



Depresja to jedno z najczęściej diagnozowanych zaburzeń psychicznych na świecie. Dotyka niezależnie od wieku, statusu społecznego czy płci. Jednak w przypadku mężczyzn temat ten wciąż pozostaje owiany tabu. Statystyki pokazują, że mężczyźni rzadziej zgłaszają się po pomoc psychologiczną, a wskaźniki samobójstw są u mężczyzn wyraźnie wyższe niż u kobiet. Dlatego męska depresja jest trudniejsza do zauważenia oraz jakie są jej przyczyny, objawy i sposoby leczenia.

Depresja

Depresja to silne zaburzenie psychiczne, które mocno wykracza poza potoczne przekonanie o chwilowym „dolku”, przygnębieniu lub co gorsza słabości, którą możemy przewyciężyć siłą woli. W psychiatrii terminem tym określa się szczególnie rodzaj zaburzeń nastroju i emocji. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wskazuje trzy podstawowe objawy depresji. Pierwszym jest **długotrwałe obniżony nastrój**, który często powiązany jest z niską samooceną i małą wiarą w swoje możliwości, pesymizmem, a u niektórych osób również z myślami lub nawet próbami samobójczymi. Drugim kryterium rozpoznania jest **brak energii i obniżony napęd do życia** (tzw. anergia) wyrażające się m.in. spowolnieniem psychoruchowym, wyczerpaniem, które nie mija nawet po odpoczynku, oraz wolniejszym działaniem – w skrajnych przypadkach osoba może w ogóle nie wstawać z łóżka. Trzecim objawem jest tzw. anhedonia, czyli **niemożność przeżywania przyjemności**. Do tego dochodzi szereg dodatkowych symptomów, np. poczucie winy, lęk, zaburzenia snu, zaburzenia apetytu i masy ciała. Warto zaznaczyć, że ostateczną diagnozę depresji można postawić tylko w bezpośrednim kontakcie z lekarzem lub lekarką.

Z badań WHO wynika, że na depresję choruje na świecie 280 mln ludzi, czyli około 3,8% całej populacji. Szacuje się, że w Polsce cierpi

na nią około 1,2 mln osób, zaś tylko w 2023 r. świadczeń z rozpoznaniem depresji udzielono ponad 800 tys. pacjentom. Ile osób nie zgłosiło się po pomoc lub ukrywa swoją chorobę? Tego nie wiemy, ale dane dotyczące leczenia chorób w Polsce pokazują, że refundowane leki przeciwdepresyjne wykupiło w 2023 r. 1,7 mln osób i była to liczba o 83% większa niż w 2013 r.

Co ciekawe, kiedy przyjrzymy się danym Narodowego Funduszu Zdrowia, w ramach publicznej służby zdrowia na depresję leczy się w Polsce trzy razy mniej mężczyzn niż kobiet. Prawie dwukrotnie mniej mężczyzn (ponad 8 tys.) niż kobiet (15,5 tys.) jest hospitalizowanych z powodu ciężkiej depresji, a prawie czterokrotnie mniej mężczyzn (ponad 3 tys.) niż kobiet (11,2 tys.) przechodzi terapię, która jest niezbędna do prawidłowego leczenia. Czy to oznacza, że z jakiegoś powodu mężczyźni są depresjoodporni? Pokusiłbym się o stwierdzenie – nic bardziej mylnego. Kiedy bowiem przyjrzymy się na przykład statystykom dotyczącym samobójstw, zauważymy odwrotną korelację. W samym 2022 r. na jedną kobietę, która odebrała sobie życie, przypadają około 6,8 mężczyzn. Codziennie co dwie godziny w Polsce odbiera sobie życie jeden mężczyzna. Liczby te smucą i zatrważają. Jeśli przyjmiemy więc, że jedną z głównych przyczyn samobójstw jest depresja, to śmiało możemy stwierdzić, że dane dotyczące skali tej choroby u mężczyzn są mocno zaniżone. Czemu zatem nie widzimy męskiego cierpienia?

Ukryte cierpienie

Jak pisze psychiatra i dr hab. Krzysztof Krajewski-Siuda w niedawno wydanej książce *Męska depresja – jak rozbić pancierz*: „(...) choć w oficjalnych klasyfikacjach psychiatrycznych (DSM-IV lub ICD-11) nie ma rozróżnienia na męską i kobiecą depresję. Różnica tkwi w sposobie przeżywania i wyrażania depresji”. Mają na to wpływ czynniki biologiczne, społeczne i kulturowe. Pewne objawy u mężczyzn mogą być mało widoczne, inne wysuwają się na plan pierwszy. Depresja u mężczyzn często manifestuje się inaczej, niż jesteśmy przyzwyczajeni i to znacznie utrudnia jej diagnozę. Przez lata była kojarzona bardziej z chorobą kobiet (o czym zresztą świadczą podane wcześniej statystyki). Depresja poporodowa jeszcze do niedawna w ogóle nie była diagnozowana u mężczyzn. Poza tym depresja często bywa postrzegana jako niemęska. W relacjach partnerskich wiąże się z podwójnym obciążeniem – chorobą psychiczną i stereotypową „kobiecą” wrażliwością, od której mężczyzna chce się odciąć. To uwikłanie dotyka więc cały system. Partnerka mężczyzny zmagającego się z depresją często znajduje się w bardzo trudnej sytuacji. Może próbować mierzyć się z problemem, ryzykując, że zrani partnera i pogłębi jego poczucie wstydu, albo udawać razem z nim, że wszystko jest w normie, co uniemożliwia rozwiązanie problemu. Dla mężczyzny depresja jest więc źródłem podwójnego upokorzenia.

To odcięcie od wrażliwości, która utożsamiana jest powszechnie

W samym 2022 r. na jedną kobietę, która odebrała sobie życie, przypadało około 6,8 mężczyzn. Codziennie co dwie godziny w Polsce odbiera sobie życie jeden mężczyzna. Liczby te smucą i zatrważają.

nie z kobiecością, zaczyna się już w dzieciństwie. Przez to, że męskość jest rozumiana jako przeciwieństwo kobiecości, mali chłopcy, czując oznaki swojej wrażliwości i potrzebę bliskości, boją się je okazywać. Zachowywanie się jak „dziewczynki” może skutkować odrzuceniem i wyśmianiem: „Nie marz się jak baba!”, „Bądź prawdziwym mężczyzną!”. By nie być więc odsuniętym od grupy rówieśniczej i nie utracić swojej męskiej tożsamości, odcinamy się od emocjonalnego świata. Zaczynamy ha-

mować wstyd, lęk, wzruszenie, empatię i stajemy się gruboskórni. Paradoksalnie, im bardziej wrażliwy chłopiec, tym większą gruboskórność może zbudować.

Tradycyjne role płciowe obecne w dorosłym życiu mężczyzn również nakładają brzemię siły, zaradności i emocjonalnego niewzruszenia. Prowadzi to do tłumienia emocji i unikania rozmów o problemach psychicznych. Przygnębia nas w związku z tym własne przygnębiecie i wstydzimy się własnego wstydu. Trudno też

o wsparcie w męskim gronie. Badania Hammen i Peters robione w USA na studentach mieszkających w akademikach i dzielących swój pokój w internacie wykazały, że dziewczyny w chwili przygnębiecia mogą liczyć na wsparcie (współczucie i opiekę) ze strony swoich koleżanek, chłopcy przeciwnie. Kiedy ujawniają przed kolegami depresję, spotykają się raczej z izolacją społeczną, a nawet z otwartą wrogością.

Jak pisze Terrence Real w książce *Nie chcę o tym mówić*: „w ra-



chunku męskiej dumy górę bierze stoicyzm. Nazbyt często negowanie choroby jest utożsamiane z twardością i męskością”. Nasze społeczeństwo ma więcej szacunku i podziwu dla tych mężczyzn, którzy kroczą naprzód, wytrwale, mimo ran, niż dla tych, którzy mówią otwarcie o swoim cierpieniu. I chociaż książka Reala została napisana ponad dwadzieścia lat temu, to nadal większość jej założeń znajduje potwierdzenie w dzisiejszym świecie. Duża część społeczeństwa ma przekonanie, że mężczyzna powinien być twardy, nie odczuwać bezradności, smutku czy strachu oraz przechodzić do porządku dziennego nad cierpieniem. Co gorsza, myślą tak czę-

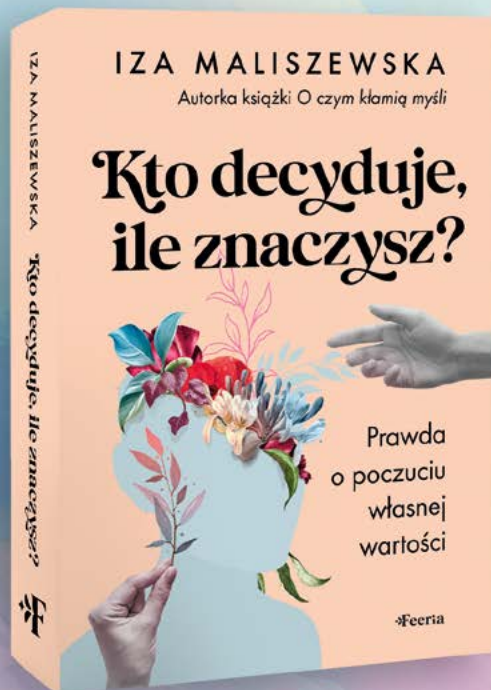
sto też jego przyjaciele, a nawet rodzina.

„Miał dwójkę dzieci. Dostał nawet ostatnio awans i sporą podwyżkę. Grał w piłkę nożną z kolegami z pracy” – słyszę od pracowniczki HR jednej z dużych korporacji, dla której przygotowuję wykład o zdrowiu psychicznym mężczyzn. „Nic nie wskazywało na to, że odbierze sobie życie”. Nie słyszymy i nie widzimy męskiego cierpienia, bo mężczyźni cierpią w ciszy i odchodzą w ciszy, a przynajmniej zachowania, jakie pokazują, na pierwszy rzut oka nijak się mają do najczęstszych, a może nawet w tym przypadku trafniej byłoby stwierdzić – stereotypowych objawów depresji.

Objawy męskiej depresji

Przyjrzyjmy się zatem kilku symptomom, które mogą wskazywać na męską depresję. Jednym z takich symptomów może być **złość** i **drażliwość** prowadzące często do agresji i przemocy. Mężczyznę mocniej denerwuje to, co kiedyś przyjmował ze spokojem. Może też reagować drażliwością, np. na otaczające dźwięki, wpadać w niekontrolowany gniew lub prowokować. Aby zrozumieć ten mechanizm, przyjrzyjmy się na chwilę sztuce zarządzania emocjami. Polega ona w dużym skrócie na tym, by zauważać swoje emocje, umieć je rozpoznawać i wyrażać w odpowiednim momencie. W ten sposób nie doprowadzamy do przysłowio-

reklama



NOWA KSIĄŻKA AUTORKI
BESTSELLEROWEGO

O czym
kłamia
myśli

Poznaj prawdę o poczuciu
własnej wartości!

Do kupienia w Empiku i dobrych księgarniach

Feeria

wego wybuchu. Jeśli jednak w dzieciństwie nie uzyskaliśmy dostępu do wszystkich emocji, nie zauważamy nawet, że odczuwamy smutek, lęk czy wstyd. Emocje nieświadomie kumulowane nie będą miały szansy znaleźć ujścia w kontrolowany przez nas sposób. Jedynym sposobem wyrażenia trudności będzie ten, którego nauczyliśmy się w dzieciństwie lub mamy obecnie na niego przyzwolenie. U mężczyzn będzie to często złość. Bo na nią dostajemy i dajemy sobie zgodę. Złość zatem często nie jest emocją pierwotną, ale jest emocją wtórną. Jest eksplozją zmagazynowanych trudnych emocji i jedynym dostępnym mężczyźnie sposobem, by o nich „opowiedzieć”.

Duża część mężczyzn w depresji dodatkowo **izuluje się społecznie**, wycofując się z relacji społecznych i unikając kontaktu z innymi. Zjawisko to napędza również zmiana w sposobie pracy, jaka nastąpiła w ostatnich latach, np. w wyniku pandemii. Mam tu na myśli pracę zdalną, która dodatkowo może utrudniać lub wzmacniać ten problem.

Kolejnym symptomem męskiej depresji jest skłonność do **ryzykownych zachowań**. Alkohol, pornografia, gry komputerowe na krótko chociaż „pomogą” zneutralizować dyskomfort i lęk. Przekroczenie prędkości na autostradzie pozwoli na chwilę oderwać się od niemocy i dać poczucie kontroli. Ekstremalny sport sprawi, że poczuję coś więcej niż „beznadzieję”. Zresztą mężczyzna działający to mężczyzna, który społecznie nie jest postrzegany jako dotknięty chorobą. Jak pisze Krajewski-Siuda „(...) jeżeli na-

pęd nie jest jeszcze zaatakowany, a występuje obniżenie nastoju, które możemy uznać za patologiczne, to facet paradoksalnie może rekompensować je np. zwiększoną aktywnością. Nie chce ujawnić swojego złego samopoczucia, będzie manifestował je, uprawiając sport, może nawet zacznie próbować czegoś nowego. Otoczenie może uznać, że się rozwija, szuka nowych pasji. Wewnątrz jednak ma to uchronić go przed konfrontacją ze smutkiem”.

Po pomoc

Cieszy fakt, że w Polsce w ostatnich latach coraz bardziej otwieramy się na dyskusję o zdrowiu psychicznym mężczyzn. Powstają nowe kampanie społeczne oraz działania, które dają mężczyznom możliwość pracy z poziomu profilaktyki depresji, np. warsztaty psychoedukacyjne, męskie wyprawy połączone z psychorozwojem, nowa literatura dotycząca zdrowia psychicznego, skierowana do męskiego odbiorcy czy coraz większa liczba męskich kręgów, gdzie pod okiem mentorów mężczyźni mają szansę porozmawiać o swoich wyzwaniach i problemach w gronie innych mężczyzn. Warto wspomnieć tutaj także o pierwszym w Polsce, powstałym trzy lata temu Telefonie Zaufania dla Mężczyzn. Coraz lepiej kształtuje się także oferta pomocy doraźnej i długoterminowej, np. większa liczba terapeutów i ofert terapii indywidualnej czy grupowej skierowanej właśnie do pacjenta płci męskiej czy chociażby coraz większa oferta farmakoterapii.

Jak pokazują dane dotyczące samobójstw, jest jeszcze wiele do zrobienia. Męska depresja jest poważnym problemem, który wciąż pozostaje niedostatecznie rozpoznany. Od wszystkich nas wymaga przełamania stereotypów, edukacji społecznej i większej dostępności pomocy. W szczególności edukacją i wsparciem powinni być objęci mężczyźni, ale biorąc pod uwagę wpływ systemu rodzinnego czy społecznego na to zjawisko, działania edukacyjne muszą być skierowane do wszystkich, chociażby do szkół psychoterapii, w których osobami uczestniczącymi są głównie kobiety. Trudniej zrozumieć męską perspektywę, kiedy podczas procesu uczenia przyszli specjaliści i specjalistki nie mają czasami szansy popracować z mężczyzną. ●

23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją, którego celem jest zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby oraz zachęcenie osób dotkniętych do poszukiwania profesjonalnej pomocy. Pamiętajmy w tym dniu nie tylko o tym, że depresja może dotknąć wszystkich bez względu na pochodzenie, wiek czy płeć. Każdy mężczyzna, który zмага się dzisiaj z depresją, powinien wiedzieć, że nie jest sam i istnieje pomoc, która może przywrócić jego jakość życia, a odwaga to nie tylko walka z przeciwnościami losu, ale także gotowość do proszenia o pomoc.

dr MARCIN CAPIGA

Trener biznesu, mówca inspiracyjny, właściciel firmy szkoleniowo-doradczej TRAINING TREE. Od 2021 roku autor podcastów i webinarów Maska Męskości, gdzie z zaproszonymi gośćmi, przedstawicielami świata nauki, biznesu i psychologii rozmawia o współczesnych mężczyźnach oraz zjawiskach związanych z męskością.