

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

آشنایی با علائم افسردگی در مردان



آشنایی با علائم افسردگی در مردان

علائم **افسردگی** در مردان ممکن است شامل علائم فیزیکی مانند سردرد، درد و یا خستگی و همچنین علائم عاطفی مانند ناامیدی، ازدست دادن علاقه به فعالیت‌ها، و عصبانیت یا پرخاشگری باشد.

هم مردان و هم زنان افسردگی را تجربه می‌کنند، اما علائم و همچنین شناخت و تمایل به کمک‌گرفتن ممکن است متفاوت باشد. با این حال، در صورت وجود نگرانی در مورد افسردگی، درخواست کمک ضروری است، زیرا این یک وضعیت جدی است.

در این مقاله در مورد افسردگی در مردان، از جمله علائم، **محرک‌ها** و مقابله بیشتر بخوانید.

یادداشتی در مورد جنسیت و اصطلاحات جنسی

Verywell Health تصدیق می‌کند که **جنس و جنسیت مفاهیم مرتبط هستند**، اما یکسان نیستند.

- جنس به بیولوژی اشاره دارد: آرایش کروموزومی، هورمون‌ها و آناتومی. افراد معمولاً در بدو تولد براساس آناتومی بیرونی خود مرد یا زن هستند. برخی از افراد در جنس باینری (تک‌جنسی) نمی‌گنجند و اینترسکس (بینا جنسی) هستند.

- جنسیت احساس درونی فرد از خود را به عنوان یک زن، مرد، فرد غیرتک‌جنسی یا جنسیت دیگر و ایده‌های اجتماعی و فرهنگی مرتبط با نقش‌ها، رفتارها، بیان‌ها و ویژگی‌ها توصیف می‌کند.

مطالعات پژوهشی گاهی اوقات از اصطلاحات به این شکل استفاده نمی‌کنند. برای مثال، اصطلاحاتی که جنس را توصیف می‌کنند ("مادینه"، "نرینه") ممکن است زمانی استفاده شوند که مناسب‌تر از اصطلاحات جنسی ("زن"، "مرد") باشند.

برای انعکاس دقیق منابع ما، این مقاله از عباراتی مانند «مادینه»، «نرینه»، «زن» و «مرد» استفاده می‌کند که منابع از آنها استفاده می‌کنند.

تفاوت در افسردگی مردان

مطالعات زیادی در مورد تفاوت در علائم و تشخیص **افسردگی در مردان و زنان انجام شده است** با این حال، در حال حاضر هیچ فرضیه مورد توافق واحدی برای توضیح این تفاوت‌ها وجود ندارد.

ایده‌های متفاوتی مطرح شده است، از جمله آن‌هایی که می‌گویند افسردگی مردانه و زنانه سندرم‌های جداگانه‌ای هستند و همچنین مردان فقط علائم متفاوتی از یک بیماری را تجربه می‌کنند.

برچسب‌های سلامت روان

تحقیقات نشان داده است که به‌طور کلی، تشخیص افسردگی در زنان دوبرابر مردان است.

در مورد مردانی که علائم افسردگی متفاوتی دارند بحث و تحقیق شده است. این امکان وجود دارد که مردان به‌طور کلی نسبت به صحبت در مورد افسردگی یا درخواست کمک برای علائم خود مقاومت بیشتری نشان دهند. دلیل احتمالی دیگر ممکن است این باشد که علائم "سنتی" افسردگی مانند گریه یا احساس غمگینی ممکن است توسط جامعه مردانه تلقی نشود.

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مردان ممکن است "علائم بیرونی" بیشتری مانند تحریک‌پذیری، حملات خشم، **مصرف مواد**، رفتارهای خود ویرانگر یا افزایش کار خود را تجربه کنند. این ایده‌ها از این فکر سرچشمه می‌گیرند که مردان ممکن است با هنجارهای سنتی جنسیتی مبارزه کنند و افسردگی خود را به‌گونه‌ای متفاوت نشان دهند.

درحالی‌که داده‌های ثابتی وجود دارد مبنی بر اینکه زنان بیشتر از مردان مبتلا به افسردگی تشخیص داده می‌شوند، برخی از مطالعات نشان داده‌اند که با در نظر گرفتن سایر علائم غیرسنتی برابر است.

افسردگی در مردان در مقابل زنان

مطالعات نشان داده است که شیوع مداوم افسردگی در زنان در مقایسه با مردان 2:1 است، اما مشخص نیست که آیا این به دلیل تفاوت در نحوه ارائه و کنار آمدن مردان و زنان با افسردگی است یا خیر.

برچسب: تعریف، علائم، تأثیر و مقابله

علائم افسردگی در مردان

درحالی‌که افسردگی در مردان خود علائم خاصی ایجاد نمی‌کند، ممکن است تعداد بیشتری از مردان علائم جایگزینی مانند تحریک‌پذیری، عصبانیت و کاهش کنترل تکانه را تجربه کنند.

هر فردی که افسردگی را تجربه می‌کند علائم متفاوتی دارد. موارد رایجی وجود دارد که بسیاری از مردم آن را تجربه می‌کنند و موارد کمتر رایجی وجود دارد که ممکن است کسی نداشته باشد. همچنین تعداد و شدت علائم بستگی به هر فرد دارد.

افسردگی می‌تواند هم علائم فیزیکی و هم عاطفی ایجاد کند. بسیاری از مردان ممکن است برای علائم فیزیکی که درواقع به دلیل مشکلات روانی هستند به پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود مراجعه کنند. مردان همچنین ممکن است علائم عاطفی متفاوتی را تجربه کنند که معمولاً با افسردگی مرتبط است. برخی از علائم رایج عبارت‌اند از:

- ضربان قلب
- سنگینی قفسه سینه
- سردرد
- سایر دردها یا دردهای فیزیکی
- مسائل گوارشی
- مشکلات در عملکرد یا میل جنسی
- احساس خستگی، ناتوانی در خواب یا خواب زیاد
- افزایش یا ازدست دادن اشتها
- تحریک پذیری
- عصبانیت یا پرخاشگری
- احساس اضطراب، تنش یا بی قراری
- ازدست دادن علاقه به فعالیتها
- غم، ناامیدی
- مشکل در تمرکز یا حافظه
- افکار خودکشی
- ناتوانی در انجام مسئولیت های کاری، خانوادگی و سایر فعالیتها
- انجام فعالیت های پرخطر، مانند نوشیدن زیاد الکل یا داشتن رابطه جنسی محافظت نشده
- استفاده از الکل یا مواد مخدر
- کناره گیری و انزوا از دوستان و خانواده

خط اورژانس خودکشی

مردان در معرض خطر بیشتری برای خودکشی هستند. اگر شما یا شخصی که می شناسید افکار خودکشی دارید، با شماره ۱۲۳ خط ویژه اورژانس اجتماعی تماس بگیرید تا با یک مشاور آموزش دیده ارتباط برقرار کنید.

علائم افسردگی چگونه احساس می‌شود و چگونه به نظر می‌رسد؟

محرک‌های افسردگی مردانه

همه افراد متفاوت هستند و هرکسی که افسردگی را تجربه می‌کند محرک‌های متفاوتی دارد. تحقیقات در حال حاضر نشان می‌دهد که افسردگی به احتمال زیاد توسط عوامل خطر متعددی از جمله ژنتیک، عوامل استرس‌زای محیطی و بیماری ایجاد می‌شود.

پس از زایمان

افسردگی پس از زایمان که اغلب به عنوان یک دوره افسردگی اساسی توصیف می‌شود که بلافاصله پس از تولد کودک اتفاق می‌افتد، در حدود 8 تا 10 درصد از پدران رخ می‌دهد. معمولاً در عرض سه تا شش ماه پس از تولد کودک ایجاد می‌شود، اما گاهی اوقات بیش از یک سال طول می‌کشد.

عوامل خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان در مردان شامل سابقه قبلی افسردگی، فقر، افسردگی مادر، مسائل زناشویی و **بارداری ناخواسته است**. همچنین می‌تواند مربوط به کم‌خوابی و اختلال در ریتم شبانه‌روزی باشد که به عنوان محرک در زنان دیده می‌شود.

مالی

عوامل استرس‌زای مالی می‌توانند ناگهانی یا مداوم باشند و در نتیجه می‌توانند به افسردگی کمک کنند یا آن را تشدید کنند. شرایط اقتصادی با بیماری روانی همراه بوده است، با رکود اقتصادی که خطر افسردگی ناشی از بیکاری، استرس شغلی، کاهش کارکنان، کاهش دستمزدها و کاهش در دسترس بودن خدمات بهداشت روان را افزایش می‌دهد.

یک مطالعه اخیر نشان داد که جمعیت‌هایی در ایالات متحده که **دارایی‌های پایین‌تری دارند**، در طول همه‌گیری کووید-19 بار بیشتری از بیماری روانی دارند.

دلایل پزشکی

افسردگی نه تنها می‌تواند توسط بیماری ایجاد شود، بلکه می‌تواند شرایط بیماری را بدتر کند. نمونه‌هایی از شرایطی که ممکن است **همراه با افسردگی ایجاد شوند عبارتند از** دیابت، بیماری قلبی، سرطان، تستوسترون پایین و بیماری پارکینسون.

افسردگی و بیماری مزمن

افسردگی در افرادی که با بیماری‌های مزمن زندگی می‌کنند رایج است، از جمله:

- بیماری آلزایمر
- بیماری‌های خودایمنی
- سرطان
- بیماری قلبی
- دیابت
- صرع
- اسکروز چندگانه
- ایدز
- کم‌کاری تیروئید
- بیماری پارکینسون
- سکنه مغزی

سالخورگی

افسردگی بخش طبیعی پیری نیست، اما اغلب افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال، اغلب در این جمعیت شناسایی یا درمان نمی‌شود. این می‌تواند منجر به کاهش سلامت و عملکرد ضعیف شود. افراد مسن مبتلا به افسردگی ممکن است به کمک بیشتری برای مراقبت از خود و فعالیت‌های روزمره نیاز داشته باشند و بهبودی سخت‌تری از بیماری‌های جسمانی داشته باشند.

در موارد شدید افسردگی، حافظه و تفکر می‌تواند تحت تأثیر قرار بگیرد و باعث بیماری به نام [زوال عقل](#) [کاذب شود](#).

راه‌های مقابله با افسردگی برای مردان

بسیاری از اوقات، دوستان یا اعضای خانواده ممکن است متوجه شوند که شخصی قبل از اینکه خود متوجه شود علائم افسردگی را نشان می‌دهد.

برای عزیزان مهم است که از آن فرد در فرایند [ارزیابی و تشخیص حمایت کنند](#). مراقبت‌های مشترک از سوی ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامت، همراه با حمایت اجتماعی، می‌تواند به مردان کمک کند در هنگام تجربه افسردگی کنار بیایند.

مقابله می‌تواند هم به صورت تغییرات شخصی و سبک زندگی و هم به صورت درمان‌های غیردارویی و دارویی باشد.

راه‌هایی برای کمک به افسردگی

مردان می‌توانند به تنهایی گام‌های زیادی بردارند که ممکن است به خلق‌وخو و افسردگی آنها کمک کند، از جمله:

- دیدن و تعامل با افراد مورداعتماد
- ورزش کردن یا فقط افزایش سطح فعالیت بدنی
- تقسیم وظایف به قسمت‌های کوچک‌تر که قابل کنترل‌تر هستند
- برای گرفتن تصمیمات بزرگ صبر کنید تا افسردگی بهبود یابد
- حفظ یک برنامه روتین، مانند خوردن و خوابیدن در زمان‌های قابل‌پیش‌بینی
- اجتناب از موادی مانند الکل و مواد مخدر

مهارت‌های مقابله با افسردگی: گام‌هایی برای مدیریت علائم

غیردارویی

درمان افسردگی معمولاً شامل روان‌درمانی یا **گفتاردرمانی است**. درمان می‌تواند به آموزش روش‌های جدید تفکر، رفتار و تعامل کمک کند، همچنین راهبردهای مقابله و تغییر عاداتی را که ممکن است خلق‌وخو را بدتر کرده باشد، ارائه دهد.

ثابت شده است که برخی از روش‌های درمانی به افسردگی کمک می‌کنند، به‌ویژه **درمان شناختی رفتاری** (CBT)، (IPT) **درمان بین فردی** و درمان حل مسئله. درمان اغلب ابتدا یا همراه با دارو انجام می‌شود و همه اینها به فرد بستگی دارد.

انواع مختلف روان‌درمانگران

دارو

داروهایی که برای درمان افسردگی استفاده می‌شوند، ضدافسردگی نامیده می‌شوند. به طور کلی، علائم مربوط به خواب، اشتها و تمرکز قبل از خلق و خوی فرد بهتر می‌شود.

با این حال، اثربخشی داروهای ضدافسردگی ممکن است تا چند هفته طول بکشد. مهم است که قبل از هر تصمیمی برای مدت طولانی از دارو استفاده کنید.

اگر احساس بهتری می‌کنید یا متوجه بهبودی نمی‌شوید، قبل از قطع دارو با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت مشورت کنید.

داروهای ضدافسردگی

انواع مختلفی از داروها برای درمان افسردگی در مردان و زنان استفاده می‌شود. این موارد عبارت‌اند از:

- مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین ((SSRIs
 - مهارکننده‌های بازجذب سروتونین - نوراپی‌نفرین ((SNRIs
 - داروهای ضدافسردگی سه حلقه‌ای ((TCAs
 - مهارکننده‌های مونوآمین اکسیداز ((MAOIs
 - آنتاگونیست‌های گیرنده N-Methyl-D-Aspartate (NMDA).
- عوارض جانبی ممکن است با هر دارویی رخ دهد، و عوارضی که با داروهای ضدافسردگی رخ می‌دهد عبارت‌اند از:

- سردرد
 - حالت تهوع و ناراحتی‌های گوارشی
 - مشکل خواب
 - بی‌قراری
 - از دست دادن میل جنسی یا مشکلات جنسی
- بسیاری از عوارض جانبی با گذشت زمان از بین می‌روند، اما در صورت وجود هرگونه نگرانی، با پزشک یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید. آنها قادر خواهند بود به ایجاد بهترین برنامه در جهت روبه‌جلو کمک کنند.
- برای عوارض جانبی جنسی که به‌ویژه با SSRIها مرتبط است، ارائه‌دهنده شما ممکن است یک داروی ضدافسردگی جایگزین تجویز کند یا دوز را کاهش دهد.

صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود

شروع گفتگو در مورد سلامت روان با پزشک یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت می‌تواند دشوار باشد. اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید، هرگونه نگرانی را با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود ذکر کنید.

نکات دیگر برای صحبت با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت در مورد سلامت روان عبارت‌اند از:

- قبل از ویزیت آماده شوید، داروهایی که مصرف می‌کنید، سؤالاتی که دارید و سابقه خانوادگی را فهرست کنید.
- به همراه آوردن یک دوست یا خویشاوند را برای حمایت در نظر بگیرید.
- در مورد علائمی که داشته‌اید صادق باشید.
- سؤال پرس.

آیا من افسردگی دارم؟

خلاصه

مردان ممکن است علائم افسردگی را متفاوت از زنان تجربه کنند. علاوه بر علائم معمولی مانند احساس ناامیدی و از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها، مردان ممکن است علائمی مانند عصبانیت، تحریک‌پذیری و رفتارهای ریسک‌پذیر را نیز تجربه کنند.

تفاوت علائم بین مردان و زنان ممکن است به تفاوت در نقش‌های جنسیتی یا روشی که مردان احساسات خود را بیرونی نشان می‌دهند مربوط باشد.

اگر علائم افسردگی را تجربه می‌کنید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود صحبت کنید. داروها، درمان یا ترکیبی از هر دو ممکن است به شما در مدیریت علائم کمک کند.