



Depresja u mężczyzn – specyfika, etiologia i związku z tendencjami samobójczymi oraz używaniem substancji psychoaktywnych



Depression in males - specificity, etiology and relationships with suicidal tendencies and the use of psychoactive substances

mgr Aleksandra Kielan^{1,2}

¹ Warszawski Uniwersytet Medyczny, Wydział Nauki o Zdrowiu, Zakład Zdrowia Publicznego, ² Polskie Towarzystwo Suicydologiczne
e-mail: a.kielan@wum.edu.pl

Wstęp

- Wyniki Badania Globalnego Obciążenia Chorobami (*The Global Burden of Disease 2015 Study*) wskazują, że wśród dziesięciu najważniejszych dla mieszkańców Polski przyczyn utraconych lat życia w zdrowiu z powodu ograniczonej sprawności (*YLDs – years lived with disability*) depresja znajduje się na trzecim miejscu.
- Typowe objawy depresji, na podstawie których dokonywane jest rozpoznanie, nie zawsze muszą wystąpić u wszystkich chorych [Nadeau, 2016].
- Depresję rozpoznaje się niemal dwukrotnie częściej wśród kobiet niż wśród mężczyzn [Maji, 2018].
- Badania dowodzą, iż często u mężczyzn depresja objawia się w nietypowy sposób, co może wpływać na niedokładne oszacowanie faktycznej liczby chorych [Dudek, 2016].
- Analiza tego zagadnienia jest szczególnie istotna, gdyż zaburzenia depresyjne wykazują ścisły związek z tendencjami samobójczymi [Dumais i wsp., 2005].
- W Polsce liczba samobójstw, mimo zauważalnego spadku w latach 2015-2018, jest nadal bardzo wysoka i przekracza 5 tysięcy osób rocznie (liczba osób, które zginęły śmiercią samobójczą przewyższa liczbę ofiar wypadków samochodowych). Obserwuje się też bardzo wysoki procent (6:1) umierających śmiercią samobójczą mężczyzn w stosunku do kobiet [GUS, 2019].
- Ponadto, na co wskazują badania polskie i zagraniczne, mężczyźni podejmujący próby samobójcze czynią to znacząco częściej niż kobiety będąc pod wpływem alkoholu bądź narkotyków. Silniejszy jest u nich również związek pomiędzy nadużywaniem/uzależnieniem od alkoholu a występowaniem zaburzeń depresyjnych [Sharma, Salim, 2014].
- Depresja u kobiet znacznie częściej jest przedmiotem badań naukowych niż depresja u mężczyzn - analiza danych wskazuje na stosunek 2:1 lub 3:1 [Addis, 2008].

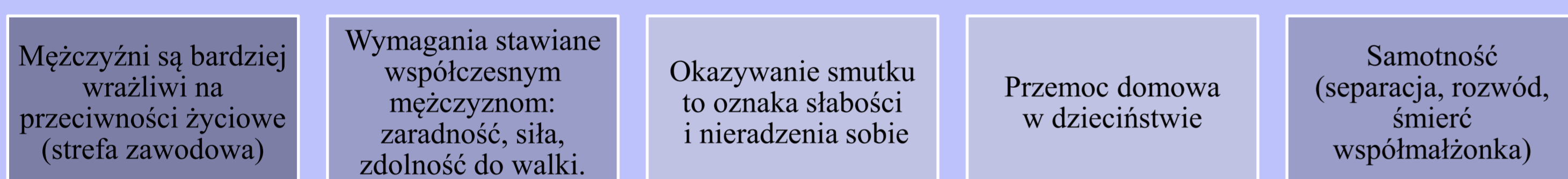
Celem niniejszej pracy jest zwrócenie uwagi na zaburzenia depresyjne występujące w grupie mężczyzn oraz uwarunkowania, które wpływają na ich przebieg.

Material i metoda

Praca powstała na podstawie przeprowadzonego przeglądu polskiego i zagranicznego piśmiennictwa, w którym omawia się występujące u mężczyzn zależności depresja – uzależnienia – tendencje samobójcze.

Wyniki

Przyczyny męskiej depresji:



Źródło: Opracowanie własne na podstawie [Talarowska i wsp., 2018]

- Depresja u mężczyzn może mieć inny obraz kliniczny niż depresja występująca wśród kobiet. Objawy zgłaszane przez mężczyzn mogą nie być ujęte w standardowych kryteriach diagnostycznych, prowadząc do nieprawidłowego rozpoznania, a przez to niedokładnego oszacowania liczby faktycznych przypadków depresji [Chodkiewicz, Miniszewska, 2016].
- Wiele badań sugeruje istnienie „syndromu męskiej depresji”, gdzie poza standardowymi objawami dużej depresji współwystępują również objawy takie jak: lęk, złość, impulsywność i zachowania antyspołeczne (nie oznacza to jednak, że tego typu objawy nigdy nie występują u kobiet z depresją) [Sigurdsson i wsp., 2015].
- Specyficzne dla mężczyzn cechy zaburzeń depresyjnych mogą być motywowane uzewnętrznianiem przez nich cierpienia w postaci aktywności ukierunkowanej na działanie [Rabinowitz, Cochran, 2008].
- Istotne jest znacząco rzadsze poszukiwanie pomocy przez chorujących na depresję mężczyzn [Talarowska i wsp., 2018].
- Pierwotne występowanie zaburzenia psychicznego może sprzyjać nadmiernemu picie i rozwojowi uzależnienia od alkoholu, zarazem picie alkoholu może być metodą „samoleczenia” objawów współwystępujących zaburzeń psychicznych, prowadząc do używania szkodliwego, a w konsekwencji często do uzależnienia [Chodkiewicz, 2017].
- Współwystępowanie uzależnienia od alkoholu z depresją wielokrotnie zwiększa ryzyko podjęcia przez mężczyznę próby samobójczej [Ilgen i wsp., 2009].
- W roku 2018 w Polsce dokonano ogółem 5182 samobójstw, z czego 4471 ofiar (86%) to mężczyźni [GUS, 2019].
- W Polsce najwięcej mężczyzn chorujących na depresję znajduje się w grupie wiekowej 30-49 lat (2,0 -2,3%) [Moskalewicz i in., 2012], i właśnie w tej grupie liczba samobójstw od wielu lat pozostaje na niepokojąco wysokim poziomie.

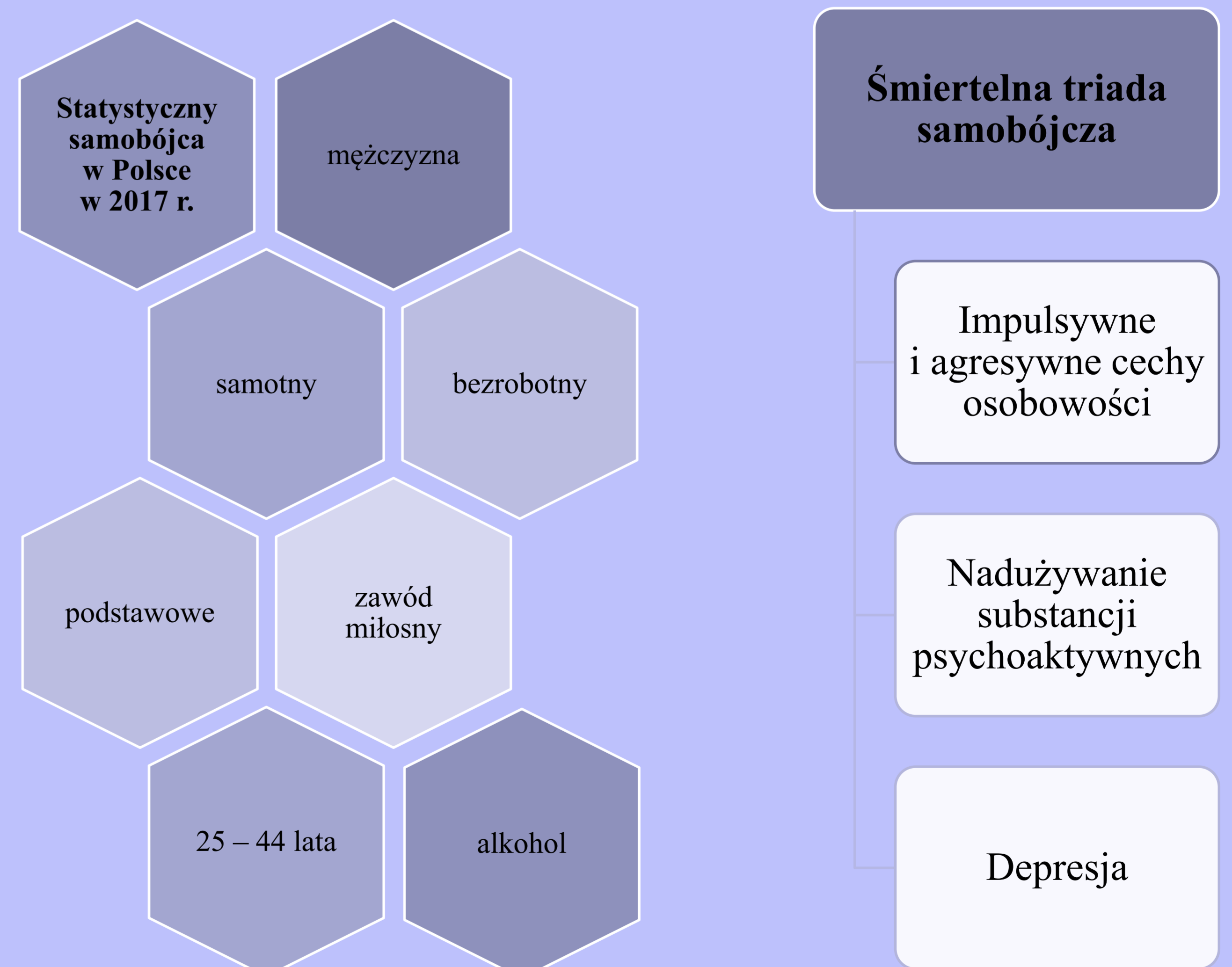
	Mężczyźni	Kobiety	Proporcja M/K
Depresja	1,9%	4,0%	0,48
Wskaźnik samobójstw na 100 000	23,9	3,6	6,3

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 1. Dominujące objawy męskiej depresji

1. Agresja i wybuchy złości
2. Nadużywanie substancji psychoaktywnych
3. Podejmowanie zachowań ryzykownych
4. Tłumienie emocji (zwłaszcza przykrych)
5. Nieokreślone dolegliwości somatyczne
6. Znaczny spadek odporności na stres
7. Wypalenie zawodowe
8. Subiektywne poczucie stałej presji i napięcia
9. Wycofanie z relacji rodzinnych i przyjacielskich
10. Niewystępujące wcześniej (albo występujące w znacznie mniejszym stopniu) problemy z kontrolą impulsów

Źródło: Opracowanie własne.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie [Talarowska i wsp., 2018]

Źródło: Opracowanie własne na podstawie [Blumenthal i wsp., 1992]

Wnioski

- Zagadnienie zaburzeń depresyjnych występujących wśród mężczyzn stanowi niedoceniony problem w polskiej polityce zdrowotnej.
- Uwzględnienie objawów charakterystycznych dla męskiej depresji w stawianiu diagnozy mogłoby wpłynąć na częstość rozpoznawania depresji u mężczyzn.
- Niezbędne jest zaplanowanie kompleksowych działań profilaktycznych z zakresu zdrowia psychicznego, które byłyby skierowane do mężczyzn.
- Potrzebne są kolejne, pogłębione studia tematu męskiej depresji.