

## Męska depresja

— Mężczyźni są wciąż zbyt często wychowywani w kulcie twardziela, mówiąc kolokwialnie: macho; kogoś, kto nie może siebie przeżywać jako słabego, kto nie dopuszcza do siebie trudnych emocji, a na pewno nie zamierza ich ujawniać. (...) Celnej metafory użył amerykański duchowny Richard Rohr, autor wielu książek o męskiej tożsamości. Powiedział, że mężczyzna nie musi mieć ciągle wzrodu. Powinien mieć wzród tylko wtedy, kiedy trzeba — mówi dr hab. n. med. Krzysztof Krajewski-Siuda, psychiatra i psychoterapeuta. W rozmowie z Szymonem Żyśko lekarz tłumaczy, dlaczego depresja u mężczyzn przebiega inaczej niż u kobiet.



łatwiej im przyznać się do zaburzeń erekcji niż do tej choroby. Lekarz: gdy pytam o to, zapada milczenie | Chinnapong / Shutterstock/archiwum prywatne

1. Mężczyźni są skupieni na działaniu, nie — jak kobiety — na emocjach. Swój problem najczęściej uświadamiają sobie więc dopiero wtedy, gdy choroba wpływa mocno na ich funkcjonowanie
2. — Szukając pomocy, robią to naokoło i błędzą. Na przykład, gdy pojawia się problem z libido, to jeśli już się przełamują, idą do urologa i proszą o leki na potencję. Po drodze przyjmują jeszcze samodzielnie środki dostępne bez recepty. A problem może objawem męskiej depresji — wskazuje psychiatra
3. — Często pytam swoich pacjentów: "Czy masz kogoś, komu mógłbyś się wypląkać na ramieniu?". Z reguły jest tak, że mają wielu przyjaciół, (...) ale po chwili dodają, że raczej wychodzą na piwo. Nie potrafiliby się dać objąć, nigdy na to nie pozwolili. Nie wiedzą, czy mogą
4. Fragment rozmowy jest częścią książki "Męska depresja. Jak rozbić pancerz?", wydanej nakładem Wydawnictwa MANDO

Szymon Żyśko: "Widzowie patrzyli na wysokiego, smukłego, ubranego w błękitną koszulę i niebieski garnitur mówcę. Przed nimi na scenie stał najbardziej utytułowany olimpijczyk wszech czasów, człowiek, który ujarzmił wodę, zdobywca 28 medali olimpijskich, w tym 23 złote. (...) A jednak w 2012 r., tuż po Igrzyskach Olimpijskich w Londynie, Amerykanin

**[Michael Phelps] próbował odebrać sobie życie: »Chciałem zniknąć ze świata sportu, przestać się ścigać, w ogóle przestać istnieć«, mówił drżącym głosem podczas innej konferencji prasowej". Czy tak wygląda i funkcjonuje człowiek chory na depresję, mężczyzna z depresją?**

**Dr hab. n. med. Krzysztof Krajewski-Siuda:** Ależ oczywiście, [depresja](#) nie jest od razu rozpoznawana przez otoczenie. Mężczyzna może wyglądać na w miarę dobrze funkcjonującego, pewne mechanizmy kompensacyjne jeszcze jakoś funkcjonują i równoważą straty, ale nagle pęka. Bywa, że depresyjność u mężczyzn przejawia się w nietypowy sposób.



Dr hab. n. med. Krzysztof Krajewski-Siuda. Fot. Michał Lewandowski | Michał Lewandowski / Archiwum prywatne

**Dr hab. n. med. Krzysztof Krajewski-Siuda** – psychiatra i psychoterapeuta, prowadzący prywatną praktykę psychiatryczną. Wcześniej był lekarzem w przyklinicznym ambulatorium psychiatrycznym Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

W latach 2015–2019 pracował w Katedrze Psychologii Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie. Przez 10 lat (2002–2012) kierował Zakładem Polityki Zdrowotnej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, a w latach 2008–2012 Zakładem Promocji Zdrowia CM UJ.

Jest pomysłodawcą i współorganizatorem pierwszej w Polsce konferencji poświęconej psychoterapii osób duchownych i zakonnych. Prowadził pierwszą w Polsce grupę wsparcia dla mężczyzn zranionych wykorzystaniem seksualnym w Kościele, a także warsztaty m.in. o depresji i duchowości.

### **Jakie są podstawowe kryteria oceny depresyjności u pacjenta?**

Depresję kojarzymy zazwyczaj z trzema głównymi objawami. Pierwszym jest długotrwałe obniżenie nastroju. Często jest powiązane z niską samooceną, małą wiarą w swoje możliwości, pesymizmem, a u niektórych pacjentów również z myślami samobójczymi. Drugim jest obniżony napęd do życia, czyli tempo procesów psychicznych i ruchowych danej osoby. Człowiek jest spowolniony psychoruchowo, wolniej myśli, wolniej działa, a w skrajnym przypadku nie będzie w ogóle wstawał z łóżka.



S. Żyśko, K. Krajewski-Siuda, "Męska depresja. Jak rozbić pancierz?", Wydawnictwo MANDO 2023 | Wydawnictwo WAM

Trzecim kryterium rozpoznania depresji jest [anhedonia](#), czyli niemożność przeżywania przyjemności, najróżniejszych przyjemności. Do tego dochodzi szereg różnych innych

objawów, mniej symptomatycznych, lecz równie ważnych: zaburzenia snu, [zaburzenia apetytu](#). Mogą pojawić się także [zaburzenia lękowe](#), które bardzo często towarzyszą depresji lub są jednym z czynników wyzwalających. U mężczyzn bywa tak, że oni nie ujawniają swojego smutku, tłumią go i w którymś momencie wybuchają.

### **Jesteśmy skazani na to, że mężczyźni nie będą diagnozowani?**

Trudno dostrzec te klasyczne początkowe objawy męskiej depresji. Otoczenie zauważa raczej zupełnie inne, których nie łączymy w pierwszym odruchu z depresją. Mężczyzna staje się drażliwy, agresywny, to, co kiedyś przyjmował ze spokojem, teraz szybciej go denerwuje. Może być nawet nadwrażliwy na jakiś hałas, na który wcześniej nie zwracał uwagi. Ogólnie może stać się nadwrażliwy na różne bodźce z zewnątrz. Ale nadal jakoś tam funkcjonuje, więc myślimy, że jest dobrze.

Mężczyźni w depresji zdecydowanie częściej niż kobiety podejmują również różnego rodzaju zachowania ryzykowne. Można by nawet pokusić się o stwierdzenie, że to przejaw męskiej depresji, choć w oficjalnych klasyfikacjach psychiatrycznych (DSM-IV lub ICD-10, ICD-11) nie ma rozróżnienia na męską i kobiecą depresję. Różnica tkwi w sposobie przeżywania i wyrażania depresji. I na to na pewno mają wpływ czynniki biologiczne, społeczne i kulturowe. Pewne objawy u mężczyzn mogą być wcześniej bardziej widoczne. Te, które my uważalibyśmy za dodatkowe w depresji, wysuwają się na czoło.

### **Jakie?**

Oprócz drażliwości i napięcia, które są niewyraźnym lękiem, może być również lęk uświadomiony – mężczyzna boi się utraty pracy, utraty bliskich. To może poprzedzać myślenie negatywne, które też jest objawem depresji: "Na pewno się nie uda", "Będzie źle". To jest swoiste kontinuum rozwoju depresji. Częściej występują też zaburzenia poznawcze, na przykład zakłócenia pamięci czy uwagi. Podczas gdy kobieta skupia się emocjach, mężczyzna skupia się na działaniu. Dlatego dopiero gdy działanie zaczyna szwankować, próbuje coś z tym zrobić. A to jest już moment, w którym zaatakowany jest napęd.

W ogóle mężczyźni, szukając pomocy, robią to naokoło i błędzą. Na przykład, gdy pojawia się problem z [libido](#), to jeśli już się przełamia, idą do urologa i proszą o leki na potencję. Po drodze przyjmują jeszcze samodzielnie środki dostępne bez recepty. A problem może objawem męskiej depresji.

### **Łatwiej przyznać się do problemów z testosteronem niż do depresji.**

Pewne rzeczy związane z seksualnością, jak choćby [przedwczesny wytrysk](#) lub [zaburzenia erekcji](#), są obszarem prostego leczenia psychiatrycznego. Warto je konsultować u psychiatry.

### **Co może być powodem podejmowania nadmiernego ryzyka?**

Mężczyzna nie mówi lub mówi rzadziej o myślach rezygnacyjnych i samobójczych, ale przyspiesza ich realizację. Na przykład jedzie autostradą ze zwiększoną prędkością. Być może prędkość rekompensuje mu w pewien sposób straty w systemie napędu. Ta "[adrenalina](#)", jak nazywamy ją potocznie (jej powiązanie z hormonem jest tak naprawdę dużo bardziej skomplikowane), pozwala na chwilę oderwać się od niemocy, poczuć sprawczość.

### **Taki ktoś podświadomie szuka pretekstu, żeby zakończyć życie?**

Może tak być. Albo też wpada w różne uzależnienia, czyli próbuje zneutralizować własne emocje, z którymi sobie nie radzi. To jednak również robi w sposób niezauważalny dla otoczenia. Zaczyna od picia niewielkich dawek alkoholu, nie od razu się upija i wpada w ciąg,



ale pije codziennie. Albo pali [marihuane](#), albo popada w różne inne uzależnienia: od seksu, pornografii, masturbacji, gier komputerowych, hazardu...

**Mężczyznom wolno więcej. Ale też jesteśmy sprytni: wykorzystujemy to, co dla nas jest w granicach dopuszczalnej normy, a w przypadku kobiet byłoby już jej przekroczeniem.**

Dlatego właśnie otoczenie szybciej reaguje na depresję u kobiet. Gdy kobieta ma już widoczne stany depresyjne, mężczyzna ma tylko gorszy dzień.

**Gorszy tydzień, miesiąc, rok...**

Jest jeszcze jedna rzecz, która przysparza trudności w uchwyceniu depresji u mężczyzn. Depresja jest chorobą bardzo indywidualną. Różnie się objawia i w różnym stopniu dotyka różnych sfer naszego życia.

Przykładowo: jeżeli napęd nie jest jeszcze zaatakowany, a występuje już obniżenie nastroju, które możemy uznać za patologiczne, to facet paradoksalnie może rekompensować je właśnie zwiększoną aktywnością. Nie chce ujawnić swojego złego samopoczucia, będzie manifestował je, uprawiając sport, może nawet zacząć próbować czegoś nowego. Otoczenie może uznać, że się rozwija, szuka nowych pasji. Wewnątrz jednak ma to uchronić go przed konfrontacją ze smutkiem. (...)

**Czy warto mówić o męskiej depresji, choć klinicznie nie klasyfikuje się depresji ze względu na płeć?**

Zdecydowanie warto, dlatego że skala depresji wśród mężczyzn nie jest do końca poznana. Z badań opartych na oficjalnych danych wynika, że mężczyźni chorują rzadziej niż kobiety. Moje doświadczenie terapeutyczne pokazuje jednak, że po prostu mniej mężczyzn zgłasza się do lekarza, mniej licznie szukają pomocy albo szukają jej, kiedy jest już naprawdę źle. W zasadzie każdy podręcznik psychiatrii mówi o tym, że mężczyzna przychodzi do psychiatrii, kiedy ma już epizod ciężkiej depresji.

Kobietom łatwiej mówić o swoich emocjach niż mężczyznom. Mężczyźni są wciąż zbyt często wychowywani w kulcie twardziela, mówiąc kolokwialnie: macho; kogoś, kto nie może siebie przeżywać jako słabego, kto nie dopuszcza do siebie trudnych emocji, a na pewno nie zamierza ich ujawniać. Ujawnianie słabości w powszechnym męskim odbiorze może być przejawem bycia nie w pełni męskim.

Celnej metafory użył amerykański duchowny Richard Rohr, autor wielu książek o męskiej tożsamości. Powiedział, że mężczyzna nie musi mieć ciągle wzvodu. Powinien mieć wzwód tylko wtedy, kiedy trzeba.

**Jak to rozumieć? Chodzi o pewien psychiczny priapizm?**

Jako mężczyźni nie musimy być ciągle w pancerzu i pokazywać siebie z silnej, twardej strony, nie musimy być ciągle w gotowości do zdobywania i walki. To metaforycznie rozumiana falliczność. Jeżeli dopuścimy do siebie słabość, to nic nie tracimy ze swojej męskości. A nawet zyskujemy, stajemy się osobowościowo pełniejsi.

Może warto pokazywać właśnie takie przykłady jak wspomniany przez Ciebie pływak – ktoś, kto odnosił sukcesy sportowe i być może jest ikoną męskości, także przeżywa trudne chwile, a nawet cierpi z powodu depresji. Cierpi i podejmuje leczenie, odstawiając słabości. (...)

W innym naszym artykule o depresji zwracaliśmy uwagę na kilka nietypowych objawów.

Przeczytasz go tutaj: [7 zachowań, które ujawniają, że ktoś ma "cichą depresję"](#)

**Najbardziej szokuje, że to, co u mężczyzn jest objawem depresji, uznajemy za atrybut męskości: "Ależ on dużo pracuje, jak się poświęca", "Człowiek sukcesu", "Kocha to, co robi". A mężczyzna po prostu nie potrafi z tego wyjść i jest jak chomik w kołowrotku. Bob Bowman, wieloletni trener Phelpsa, zapytany o sekret mistrzowskiej dyspozycji swojego najlepszego pływaka odpowiedział: "Phelps nauczył się czuć komfortowo, gdy było mu niekomfortowo". Ładnie brzmi, ale zdradza też pewną konstrukcję umysłu właściwą wielu współczesnym mężczyznom. Może być naszym sprzymierzeńcem w życiu i katem w chorobie. Pomaga nam zakładać maski i bagatelizować objawy.**

I nie tylko w przypadku depresji. Nie jest powiedziane, że tak skonstruowany facet musi odziewać się w pancerz, być w tym wiecznym wzwodzie. U jednego będzie to grubszy pancerz, u drugiego cieńszy. Ale rycerz w pancerzu musi w którymś momencie zrozumieć, uświadomić sobie, że trudno jest się przytulić do zbroi. Empatię potrzebujemy okazywać również sobie.

Ten pancerz odgradza nas od bliskości, którą może nam dać drugi człowiek. Ujawnienie słabości poprawia jakość relacji, a relacje są istotne dla naszego dobrostanu psychicznego. Uważam, że aby zbudować relację z drugim człowiekiem, trzeba stanąć przed nim niejako nagim. To metaforyczny obraz pokazania się również od strony wrażliwej, może w naszym mniemaniu słabej, ujawnienia swoich emocji.

To, że w jednym zdaniu mówimy o wrażliwości i słabości, nie oznacza, że są one równoważne. Bycie wrażliwym, bycie sobą, jest aktem odwagi. Nie tracimy nic ze swojej wartości, a możemy dać szansę drugiej osobie na to, by nas zrozumiała. Zbliżyliśmy się do siebie i do drugiego człowieka nie przez pokazanie tylko swojej silnej strony, ale właśnie przez odsłonięcie tej nagiej, podatnej na zranienie.

Nie da się zbudować głębokiej relacji z drugim człowiekiem bez ujawnienia się w pełni. Tylko w ten sposób można również być sobą. Niczego nie musimy udawać, nie musimy grać, pokazujemy, jacy jesteśmy, i jako tacy zostajemy przyjęci. To ogromny życiowy komfort, który może uwolnić nas od lęku. Wchodzenie w role narzucone nam społecznie, kulturowo, biologicznie bywa obciążające. Jeśli tworzymy obraz siłacza, macho, to zawsze istotną w pracy nad sobą będzie ta druga strona. Często pytam swoich pacjentów: "Czy masz kogoś, komu mógłbyś się wyplakać na ramieniu?"

### **Co odpowiadają?**

Bardzo różnie. Z reguły jest tak, że mają wielu przyjaciół, abstrahując od relacji romantycznej z kobietą czy z drugim mężczyzną, ale po chwili dodają, że raczej wychodzą na piwo. Nie potrafiliby się dać objąć, nigdy na to nie pozwolili. Nie wiedzą, czy mogą.

Zadaję również pytanie o to, kiedy pacjent ostatni raz płakał. To jest pytanie diagnostyczne, bo odpowiedź może wskazywać na jakąś blokadę lub nawet na głębsze zaburzenie narcystyczne.

### **Przed kim płaczą mężczyźni?**

"No może bym zapłakał przed swoją żoną" – odpowiadają najczęściej. "A czy pana żona, partnerka lub partner jest również pana przyjacielem?" – drążę dalej. I nie zawsze otrzymuję odpowiedź twierdzącą. Często zapada milczenie.



Szymon Żyśko. Fot. Sebastian Nycz | Sebastian Nycz / Archiwum prywatne

**Szymon Żyśko** – dziennikarz, reportażysta i autor książek (m.in. *Po tej stronie nieba* oraz *Boskie świętowanie*). Absolwent Polskiej Szkoły Reportażu. Publikuje m.in. na łamach "Tygodnika Powszechnego" oraz miesięcznika "Znak". W 2020 r. nominowany do Nagrody Dziennikarskiej im. Zygmunta Moszkowicza. Prywatnie również fotograf i grafik.

Źródło: Onet, <https://www.medonet.pl/psyche/zaburzenia-psychiczne,meska-depresja--psychiatra--latwiej-im-przynac-sie-do-zaburzen-erekcji-niz-do-choroby,artykul,18003838.html>