

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Depresja u mężczyzn może się objawiać agresją

Depresja u mężczyzn może się objawiać inaczej, niż u kobiet, szczególnie w początkowym okresie. Stają się oni bardziej drażliwi i impulsywni, mogą też wykazywać agresję,

wynikającą z niepewności powodowanej pandemią i nowymi wyzwaniami ekonomicznymi - twierdzi psychiatra dr Piotr Wierzbński.

Depresja zwykle kojarzona jest z kobietami - dość powszechne jest przekonanie, że występuje u nich częściej niż u mężczyzn. „Ja bym z tym polemizował, bo gdy zastosujemy inną jej klasyfikację, to okazuje się, że u mężczyzn też jest częsta. Wynika to z tego, że mężczyźni inaczej chorują. Stają się bardziej drażliwi i impulsywni, mogą też wykazywać agresję, częściej podejmują ryzykowne zachowania i sięgają po używki, takie jak alkohol, papierosy oraz substancje psychoaktywne” - tłumaczy specjalista.

U kobiet depresja najczęściej objawia się apatią, zaburzeniami snu i apetytu oraz anhedonią (utrata odczuwania przyjemności i radości). Zarówno kobiety, jak i mężczyźni pod wpływem depresji mogą mieć myśli samobójcze, jednak mężczyźni na ogół się do tego nie przyznają. Inne objawy tej choroby to zaburzenia koncentracji uwagi i decyzyjności, a także bóle brzucha, biegunki, ścisk w klatce piersiowej, co świadczy o zaburzeniach somatycznych wynikających z lęku.

Zachowania agresywne u mężczyzn były sygnalizowane w czasie kwarantanny. Sprzyjała temu izolacja oraz stres związany z pandemią, który udzielał się wielu osobom w związku z zagrożeniem koronawirusem SARS-CoV-2 oraz niepewną sytuacją gospodarczą. „Stres wszystkim się udziela, nawet jak się do tego nie przyznajemy” - twierdzi dr Piotr Wierzbński.

Zwraca uwagę, że powrót do aktywności społecznej i zawodowej po kwarantannie nie jest łatwy i wiąże się z nowymi wyzwaniami. Dla wielu osób może się okazać nawet trudniejszy, niż izolacja społeczna, gdyż nadal towarzyszy nam niepewność, bo dużo jest zmiennych i niewiadomych. Skutkiem tego jest obawa o zdrowie oraz przed przyszłością, np. przed utratą pracy.

„Lęk jest czymś niesprecyzowanym, często wiąże się z jego antycypacją; boimy się - choć do końca nie wiemy, czego” - podkreśla specjalista. Bardziej boimy się twórców własnego umysłu, niż konkretnej rzeczywistości, z czego nie zdajemy sobie sprawy. Wyimaginowany lęk traktujemy jako realny lub bardzo prawdopodobny, tymczasem nasze obawy wcale nie muszą się spełnić i często tak nie jest.

„Szacuje się - wyjaśnia dr Wierzbński - że tylko 8 proc. naszych obaw jest uzasadnionych. Pozostałe są wyimaginowane lub mało realne. 40 proc. lęków dotyczy wydarzeń, które z dużym prawdopodobieństwem nigdy nie nastąpią. 30 proc. dotyczy decyzji już podjętych, których nie możemy zmienić, a 12 proc. wynika z krytyki ze strony innych ludzi, którzy tak naprawdę nie mają na nas żadnego wpływu.

Lęk dopada nas nawet wtedy, gdy w pracy osiągamy sukcesy, bo obawiamy się porażki ze względu na wzrost oczekiwań i bycia na świeczniku. Niektórym osobom wydaje się nawet, że awans jest przypadkowy, bo nie zasłużyliśmy na niego, a za chwilę wszystko się wyda i go stracimy.

Trzeba opanować lęk - mówi psychiatra; to bardzo ważne, ponieważ zatruwa nam życia i zmniejsza nasze umiejętności oraz szanse na sukces lub poradzenie sobie z trudnościami. Lęk utrwała w pamięci emocjonalnej człowieka negatywne wydarzenia, które przenoszone są na obecną sytuację. „Małe sprawy dają wtedy krępujący nas, `duży cień`” - mówi.

Na skutek leku ludzie nieprawidłowo oceniają sytuację, co może rodzić błędne decyzje i niewłaściwe postępowanie. Zmniejsza się ich zdolność kreatywnego myślenia, a opanowanie nowego zadania jest trudniejsze. Popęlnia się więcej błędów generujących nowy lęk i nasilających frustrację. Pojawia się skłonność do myślenia defensywnego, co skutkuje tym, że nie wykorzystujemy szans, jakie mamy

w zasięgu ręki. Człowiek traci poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad tym, co robi.

Pod wpływem dłużej utrzymującego się lęku podupada zdrowie. Pojawiają się zaburzenia neurohormonów i neuroprzebieżników, np. wzrasta poziom kortyzolu, tzw. hormonu stresu. Nasilają się czynniki prozapalne w organizmie, sprzyjające rozwojowi schorzeń sercowo-naczyniowych, które mogą doprowadzić do zawału serca lub udaru mózgu.

Zdaniem dr Wierzińskiego trzeba opanować zdrowe spojrzenie na siebie, czyli poznać i zaakceptować swoje wady, ale warto też zrozumieć i docenić swoje zalety. Trzeba być gdzieś pośrodku - między pesymistycznym przekazem „nic z ciebie nie będzie”, a nadmiernym optymizmem, jaki często wpajają instruktorzy od motywacji w rodzaju „możesz wszystko, jesteś najlepszy”.

„Pamiętajmy, że zdolności mentalne człowieka są jedyne w swoim rodzaju, a plastyczność mózgu jest niebywała, trwa całe życie, ogromne są też nasze zdolności adaptacyjne” - podkreśla dr Wierziński.

Źródło: pap.pl

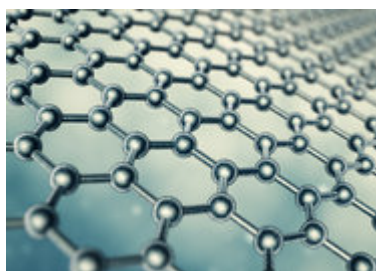
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29695.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy