

Meeste depressioon: ära ignoreeri sümptomeid

01.august. 2007.

Kas oled kergesti ärrituv, üksildane, kinnine ja tõrjuv? Kas leiad end pidevalt töötamas, liiga palju alkoholi tarbimas, kasutamas narkootikume või otsimas põnevust riskantsetest tegevustest?

Kui nii, siis sind jälitab see, mida Winston Churchill nimetab oma „mustaks koeraks”. See on depressioon, mis ajapikku muutub nõrgestavaks. Churchill tavatses kostitada oma musta koera küllusliku ületööga ja suurtes kogustes brändiga. Sarnase strateegia alla võib kuuluda ka hoolimatu autojuhtimine, pealiskaudne, tuim seks või end maailmast välja lülitamine. Ükski neist ei suuda koera ketis kaua kinni pidada. Isegi, kui ravimata depressiooni ei kosutata alkoholi ja narkootikumidega, on see siiski tõsine meditsiiniline haigus. See pimestab mõtteid, kahjustab iskilikku ja tööalast elu ning asetab suurema haigestumise riski lävele. Väga ohtlik on ka näitaja, et depressiooni põdevatel meestel esineb võrreldes naistega 4 korda suurem risk sooritada enesetapp.

Meeste depressioon: tihti diagnoosimata

Igal aastal mõjutab depressioon kümneid miljoneid inimesi. Kuid see ei pruugi näidata veel kogu tõde. Kuna mehed pöörduvad tunduvalt väiksema tõenäosusega arsti poole, siis suur osa nende depressioonist võib jääda diagnoosimata.

Paljud mehed on õppinud üle hindama iseseisvust ja kontrolli iseenda üle juba lapsepõlves. Neile on õpetatud, et ei ole mehelik väljendada valu, nõrkust, ebakindlust, abitus ja kurbust. Neile on tavaks näha haigust – eriti just emotsionaalset haigust – kui ohtu nende meheliikusele. Niisiis nad eitavad või varjavad oma probleeme, kuni lähedane partner selle lõpetamist nõuab või kui katastroofiline sündmus, nagu töö kaotus või arreteerimine, sunnib neid pöörduma professionaalse abi poole.

Pöördudes arsti poole, keskenduvad depressiooni all kannatavad mehed rohkem füüsilistele kaebustele – nagu näiteks peavalud, probleemid seedimisega või krooniline valu – kui emotsionaalsetele kannatustele. Niisiis ei pruugi nad ise, ega ka nende arstid leida esmapilgul seost selliste sümptomite ja depressiooni vahel. Isegi, kui nende arst tuvastab probleemi ja ütleb, mis see on, võib depressioonis mees keeduda vaimsest ravist, seda osaliselt hirmu tõttu, et vaimse haiguse häbimärk võib kahjustada tema karjääri, ohtu seada tervisekindlustuse toetuse ja maksuma minna talle tema perekonna ja sõprade austuse.

Meeste depressiooni tunnused

Enamik mehi on õpetatud suunama oma tähelepanu saavutustele ja edule, nii et nad on pideva surve all saada hästi hakkama. Kuid kogedes tagasilööke kodus või tööl, võivad nad oma muret ainult endale hoiu. Naised – kaasa arvatud need, kes on pühendunud saavutustele ja edule – tunnevad end enamasti abi otsides vabalt. See võibki olla seletus üldisele arvamusele, et depressioon on põhiliselt „naiste haigus.”

Nii meeste, kui naiste sarnased märgid ja sümptomid depressioonist võivad olla masendus, unetus ning end kurvana, süüdi ja tühisena tundmine. Depressioonis mehed nutavad aga vähem, kui depressioonis naised. Selle asemel on depressioonis meestele omane:

- Kergemini vihastamine ja raevukus.
- Vägivaldne käitumine.
- Tõsiste riskide võtmine, nagu hoolimatu autosõit ja abieluväline seks.
- Perekonna, sõprade ning meeldivate tegevuste vältimine.
- Väsimuse üle kurtmine.
- Töö, hobide ja seksi vastu huvide kaotamine.

Pikemat aega alkoholi ja narkootikumide kuritarvitamine on tavaline meeste depressiooni väljendusviis, kuigi jääb lahtiseks, kas nende ainete tarvitamine on depressiooni tulemus või hoopis selle põhjuseks. Alkohool ja narkootikumid võivad tihti varjata depressiooni, muutes seisundi diagnoosimise veelgi keerukamaks.

Rootsi uurijad on tuvastanud „meeste depressiivse sündroomi,” mis hõlmab kasvavat tundlikkust ja vastuvõtlikkust stressi suhtes, äkilisi vihapurskeid, madalat impulsside kontrolli, mitte-seltskondlikku käitumist, otustusvõimetust ning end tühja ja läbipõlenuna tundmist. Kuid standardsed diagnostilised testid ei pruugi avastada neid ebatüüpilisi märke ja sümptomeid. Niisiis kui märkad neid omadusi süvenemas sinusse, siis peaksid neile ka arsti tähelepanu pöörama.

Seisundid, mis seostub meeste depressiooniga

Depressioon seostub paljude elu-ähvardavate meditsiiniliste seisunditega, mis tihti lühendavad meeste eluiga. Nendeks võivad olla südame haigus, infarkt, vähk, HIV/AIDS, diabeet ja Parkinsoni tõbi.

Depressiooni seostatakse tihedalt ka traumajärgse. See on kurnav seisund, mis võib ilmneda pärast traumaatilist sündmust, nagu rünnak või vägistamine, looduskatastroof, õnnetus, terroroism või sõda. Mehed on sagedamini kriminaalse vägivalla ohvrid või satuvad rasketesse õnnetustesse, mis võivad põhjustada depressiooni.

Sugutungi kaotus on depressiooni sümptomiks mõlema soo puhul, kuid sellel tundub olevat suurem mõju meestele, eriti kui seda saadab erektsiooniga seotud väärtalitus (erectile dysfunction – ED). ED füüsilised vaevused võivad põhjustada sarnaseid emotsionaalseid vaevusi, mis esinevad depressiooni puhul. Kuna paljudel depressioonis meestel on madal testosterooni tase ning ED, siis on välja pakutud, et testosterooni alatootmine võib olla pigem depressiooni põhjus, kui tagajärg. Depressioonis meestel ED ja madal testosterooni tase võib tunduvalt paraneda pärast nende seksuaalse väärtalitluse ja madala hormoonitaseme ravi.

Töö stressi peamine põhjus

Kõik me oleme vastuvõtlikud depressiooni suhtes suure pinge tulemusena elus, nagu olulise suhte lõpp, armastatu surm, ümberkolimine või rahalised probleemid. Mehed võivad aga olla haavatavamad kui naised depressiooni suhtes, mille põhjustab tööga seotud stress, nagu:

- Kontrolli mitte omamine otsuste üle, mis mõjutavad vastutust.
- Järelejätmatud ja põhjendamatud nõudmised.
- Efektiiivse suhtluse ja konfliktide lahenduste meetodite puudus kaastöötajate ja tööandjate seas.
- Tööl turvalisuse puudus.
- Öö-vahetustega töö, liigne ületöö, või mõlemad.
- Liiga palju aega, mille veedad kodust ja perekonnast eemal.
- Töötasu, mis ei kajasta vastutuse taset.

Mehed võivad tunda end naistest enam ohustatuna suurte sotsiaalsete, poliitiliste ja ekonoomiliste muutuste poolt. Kui selline muutatus mõjutab tema igapäevast rolli kodus ja tööl, siis võivad nad kogeda sügavat identiteedi, staatuse ja väärikuse kaotust, mis suurendab depressiooni ja teiste vaimsete haiguste riski. Ida- ja Kesk-Euroopa maades, kus halvasti reguleeritud kapitalism asendas kommunismi praktiliselt üleöö, haarasid stress ja vaimsed haigused paljusid mehi. **Nende keskmine eluiga kahanes kuni 13 aastat**, kui samas naiste keskmine eluiga jäi muutumatuks. Samamoodi tõusis oluliselt meeste enesetappude statistika 1930-ndal aastal suure depressiooni ajal, kui suur arv ameerika mehi jäi töötuks.

Ravimata depressiooni tagajärjed meestel

Depressioonil võib olla tähendusrikas mõju elu igale aspektile. Kui reageerimine stressi suhtes on pidevalt aktiivne, võib see otseselt mõjutada tervist ning viia seisundini, mis võib kahjustada paljusid organeid, kaasa arvatud südant. See võib koguni lühendada eluiga. Praegusel ajal surevad sõltumata põhjusest depressiooni all kannatavad mehed rohkem, kui kaks korda tõenäolisemalt võrreldes nende meestega, kellel puudub depressioon. Samuti on depressiooni all kannatavatel naistel suurenenud risk surra, võrreldes mittedepressiivsete naistega, kuid erinevus ei ole nii suur, kui meeste puhul. Kuigi põhjused selleks on ebaselged, võib depressioonis meeste enasthävitav käitumine – alates ülemäärasest joomisest kuni hoolimatu autojuhtimise või enesetappuni – sellele kaasa aidata.

Samuti kasvatab depressioon riski abielulahutuse ees ning võimalust, et ka sinu lastel tekib depressioon. Tööl alandab depressioon sinu töövõimekust, piirab teenimisvõimalusi ning kasvatab võimalust kaotada töökoht.

Mehed, depressioon ja enesetapp

Hoolimata sellest, et naised on depressiooni suhtes 2 korda enam vastuvõtlikumad, kui mehed, kannatavad just mehed 4 korda tõenäolisemalt selle kõiga halvema tagajärg all – enesetapp. Enam, kui 90% inimestest, kes sooritavad enesetappu, on eelnevalt kogunud depressiooni või mõnda muud vaimset või narkootiliste ainete kuritarvitamisest tulenevat häiret, tihti koguni neist mitut korraga. Juba alates noorukieast võtavad mehed palju tõenäolisemalt naistest ise enda elu. Vanematel meestel, eriti just valge nahavärviga meestel vanuses üle 85 eluaasta, näitab statistika kõige rohkem enesetappusid. Kuigi naised üritavad sooritada enesetappu 3 korda tihedamini, kui mehed, suudavad nad aga seda palju väiksema tõenäosusega teoks teha. Meeste suurem tõenäosus kasutada surmavaid abivahendeid, nagu näiteks tulirelvad, tähendab osalist erinevust, kuid ka teised faktorid on seotud.

Üks selline faktor võib olla meeste kalduvus liikuda enesetappu mõtetelt kiiremini tegudeni, kui naistel. Kuid või aastaid kestvad mõtted enesetappust kulmineeruvad tavaliselt plaani väljatöötamise ja elluviimisega. Meestel kulub keskmiselt 12 kuud mõtisklustest enesetappu katseni, samas naistel on see periood umbes 42 kuud. Selle aja vältel näitavad mehed palju väiksema tõenäosusega välja hoiatavaid märke, nagu enesetappu ähvardused. Arstidel ja psühholoogidel võib olla väga keeruline ära tunda ja ravida mehe depressiooni enne, kui ta sooritab enesetappu katse.

Ravi saamine

Kui sina või keegi sinu lähedastest kaalub enesetappu, siis otsi otsekohe abi oma arstilt või helista kiirabile.

Kui tunned, et sind valdab depressioon, siis pane kinni aeg füüsiliseks läbivaatuseks oma perearsti juures. Seisundid nagu viiruslik nakkus, kilpnäärme häire ja madal testosterooni tase võivad tekitada sümptomeid, mis on sarnased depressioonile. Kui su arst eemaldab need seisundid, siis järgmine samm võib olla depressiooni otsene ravi.

Ravi võib sisaldada lühiajalist psühhoteraapiat, antidepressantide tarvitamist või mõlemat. Tõsise depressiooni puhul, eriti kui see on korduv, võib olla kombinatsioon psühhoteraapiast ja ravimitest hädavajalik.

On 2 vormi lühiajalist psühhoteraapiat (10 – 20 nädalat). Üks vorm, tunnetusliku-käitumise teraapia, aitab muuta sul negatiivset mõtlemist ja käitumist. Teine, isikutevaheline teraapia, aitab sul leida lahendus probleemsetes suhetes.

Antidepressandid võivad valikuliselt olla serotoniini inhibiitorid (Prozac, Zoloft ja muu), tritsüklilised antidepressandid (Norpramin, Pamelor ja teised) ning selektiivsed antidepressandid (Wellbutrin, Effexor). Iga antidepressant võib põhjustada seksuaalseid kõrvalmõjusid. Meeste puhul võivad nendeks olla probleemid erektsiooni saavutamise ja säilitamisega. Arstiga konsulteerimine aitab leida tal sinu jaoks ravim, mis ravib efektiivselt sinu sümptomeid, põhjustades samas minimaalselt seksuaalseid kõrvalmõjusid, mis võib veelgi halvemaks muuta depressiooni.

Kui antidepressantidest ei ole kasu, siis võib abi olla elekterkrampravist (EKR), mis kasutab voolu, et ärgitada aju, leevendamaks depressiooni. Tänapäevane EKR protseduur on ohutu ja efektiivne ning selle kõrvalmõjud on tavaliselt leebed.

Strateegiad aitamiseks iseennast

Õige meditsiinilise raviga võid sa peatselt märgata, et uni ja söögiisu paranevad enne, kui juhtub sama sinu meeleoluga. Kuid väärtusetuna, abituna ja lootusetuna tundmine võib järk-järgult järele anda seoses mõistmisega, et sellised emotsioonid tulenevad rohkem sinu depressioonist, kui tegeliku eluga seotud olukorrast. Siin on aga mõned asjad, mida sa ise saad sellel ajal teha, et kiirendada paranemist:

- Sea reaalsed eesmärgid depressiooniga võitlemiseks ning võta enda peale mõistlik kogus vastutust.
- Jaga suured kohustused väiksemateks, pane paika prioriteedid ning tee asju vastavalt oma võimetele.
- Veeda aega inimestega, keda usaldad.
- Tegele meeldivate tegevustega – tee kergeid harjutusi, mine kinno või spordivõistlusi vaatama, osale religioossetel või sotsiaalsetel üritustel.
- Anna perekonnale ja sõpradele võimalus sind aidata.
- Püüa enne mitte teha tähtsaid otsuseid, nagu töökoha vahetamine, abiellumine või lahutus, kui depressioon on möödunud.
- Pea meeles: positiivne mõtlemine asendab negatiivset mõtlemist.

Naiste ja meeste jaoks võivad aeroobsed harjutused parandada meeleolu, tõstes meeleolu-parandavate kemikaalide taset ajus. Harjutused võivad lisada ka enesehinnangut seoses parema vormi saavutamisega. Jooga – mis koosneb rütmilistest venitusharjutustest ning reeglipärasest hingamisest – võib aidata leevendada meeste depressiooni sümptomeid, vähendades pinget ja ärritust.

Vaadates tulevikku

Uurijad on avastanud olulisi geneetilisi erinevusi selles, kuidas depressioon mõjutab mehi ja naisi. Näiteks ainult kolm 19-sest grupist erinevat depressiooniga-seostuvat piirkonda inimese kromosoomides tuvastati ühiseks mõlema soo puhul. Ülejäänud 16 on vastavalt meestele ja naistele erinevad. Samuti avastati hiljuti, et geenide seostumine nii depressiooni, kui alkoholi sõltuvusega seletab osaliselt, miks need kaks seisundit esinevad sageli koos.

Kokkuvõtteks ei ole vaja kannatada depressiooni all vaikselt ja üksi. Kui sa suudad koguda endas julgust tunnistada, et oled depressioonis, siis on võimalus väga suur, et sinu perekond ja sõbrad on sulle suureks toeks. Sobiv ravi võib aidata sul tagasi saada võiamluse nautida elu ning vastu seista selle vältimatutele väljakutsetele.

Allikas: MayoClinic.com