Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Мужская депрессия: советы женевского психиатра | Dépression masculine: conseils de psychiatre genevois

Author: Лейла Бабаева, Женева , 05.03.2013.

Главное – не терять присутствие духа! (lematin.ch)

Женевский врач-психиатр Теодор Ховагимьян опубликовал книгу на тему депрессии у мужчин, ее причинах, возможных способах преодоления. Сильной половине, по мнению доктора, нечего стыдиться своего состояния, ведь это не признак слабости.

|

Le psychiatre genevois Théodore Hovaguimian vient de publier un livre sur la dépression chez les hommes. Ces derniers ne sont pas faibles, mais ils sont quand même blessables.

Dépression masculine: conseils de psychiatre genevois

«Мальчики не плачут!» – девиз мужчины с детских лет, с ним он проходит через всю жизнь, подчас тщательно скрывая свои волнения и тревоги под маской железной воли, стойкости и невозмутимости. Показать слабость, пусть даже мимолетную, – это все равно, что расписаться в мужской неполноценности. Такие стереотипы закладываются в детстве и часто становятся причиной серьезных психических расстройств в зрелом возрасте.

Говоря о депрессии, доктор Теодор Ховагимьян предостерегает и о противоположной опасности – мужчина в определенный период жизни может прятать свои подавленные чувства за гиперактивностью.

Автор книги следует по пути, проложенному американскими специалистами, работы которых в последние годы стали появляться в печати. При этом на французском языке подобных текстов издано очень мало, и этот пробел призвана восполнить книга, о которой пойдет речь. На ста девяти страницах труда «Мужская депрессия. Понять и противодействовать» (оригинальное название: «La dépression masculine. Comprendre et faire face») психиатр, психотерапевт, а также консультант Университетского госпиталя Женевы – Теодор Ховагимьян рассказывает о том, что депрессия происходит не от слабости, и, следовательно, бояться утраты мужского престижа – нечего. «Речь идет об уязвимости. Мужчина уязвим в том смысле, что он раним, однако он не слаб. Депрессия – это рана, а не бессилие».

Интересно то, что мужская депрессия не похожа на женскую, – как правило, прекрасный пол не скрывает своего состояния, а ищет утешения, – в беседах с родными и подругами, в то время как представители сильной половины человечества зачастую совершают поступки, прямо противоположные их душевному состоянию (и потому кажется, что мужчин такие проблемы затрагивают вдвое реже, чем женщин). К тому же, не только сами мужчины, но и общество в целом пока не рассматривает мужскую депрессию как болезнь, то есть, не присваивает ей статус серьезного заболевания. Ведь каковы стереотипы, связанные с самим словом «мужчина» и «мужественность»? Сильный, лишенный слабостей, подавляющий свои эмоции, и, как следствие, отрицающий свою болезнь, несмотря на сигналы, которые посылает ему собственный организм.

Тому, кто неискушен в психологии и не особо наблюдателен, будет совсем невдомек, что мужчина устал и чувствует себя одиноким, наоборот, – сторонний наблюдатель улыбнется, видя такую бодрость и жизнелюбие. Он и не заподозрит, что перед ним – проблема, замалчивание которой может привести к самоубийству, – пишет газета Le Matin. У мужчин, которые пытаются разрешить напряженную душевную ситуацию чрезмерными занятиями спортом, которые храбрятся, бахвалятся, становятся энергичными – до агрессивности, вероятность такого исхода вчетверо выше, чем у женщин, страдающих от подобной напасти. Среди причин такого поведения можно назвать и то, что часто мужчина сам плохо понимает свое состояние.

Теодор Ховагимьян, по сути, рассматривает проблему, которую можно передать фразой из Вольтеровского «Кандида»: «Страстное желание показать, что все хорошо, когда сам ты не в порядке». В этом – неприятие многими мужчинами досадной реальности.

Доктор стремится облегчить работу коллег, на приеме у которых могут оказаться страдающие депрессией мужчины, а также улучшить жизнь пациентов, помочь им

понять свое состояние, увидеть его, как решаемую проблему. Не следует забывать и о родных жертвы тоски и хандры, ведь им тоже следует разобраться, в чем скрывается суть недуга, а не просто страдать и удивляться переменам в поведении дорогого им человека.

Теодор Ховагимьян – доктор психиатрии, практикующий в Женеве более тридцати лет, автор нескольких книг на медицинскую тематику, преподаватель Женевского университета.

депрессия
психиатрия в швейцарии
Женева
Статьи по теме
Швейцарская депрессия или русская тоска?
Самые депрессивные люди живут на берегах Женевского озера

Source URL:
http://www.nashagazeta.ch/news/sante/muzhskaya-depressiya-sovety-zhenevskogo-psihiatra