



افسردگی بالینی در زنان و مردان منجر به از دست رفتن انگیزه و شادی های زندگی و غمگینی می شود. اما افسردگی در افراد مختلف، با نشانه های متفاوتی بروز پیدا می کند. در این مطلب، علایمی را نام برده ایم که مردان هنگام افسردگی از خود نشان می دهند.

1. خستگی

افرادی که زیر بار تغییرات روحی و جسمی افسرده شده اند، احساس خستگی می کنند، کارایی آنها پایین می آید و انرژی کافی برای فعالیت، مکالمه و حتی فکر کردن هم ندارند. مردها ممکن است بیشتر از زنان خستگی ها یا دیگر نشانه های افسردگی خود را نشان دهند.

2. زیاد یا کم خوابیدن

مشکلات خواب همچون بی خوابی، صبح خیلی زود از خواب بیدار شدن یا حتی بیش از حد خوابیدن، نشانه های رایج افسردگی هستند. برخی از افراد 12 ساعت در شبانه روز می خوابند و حتی پس از بیدار شدن باز هم احساس خستگی دارند یا بیدار خوابی دارند و هر دو ساعت یکبار از خواب بیدار می شوند.

همچون خستگی، مشکلات خواب نیز از دیگر نشانه های اصلی افسردگی است که مردها باید حتما در این رابطه با مشاور صحبت کنند.

3. معده یا کمر درد

مشکلات سلامت همچون اسهال یا یبوست، سردرد یا کمر درد در افرادی که افسرده هستند بسیار معمول است. البته مردها اصولاً درک نمی کنند که دردهای مزمن و ناهنجاری های گوارشی می تواند در نتیجه افسردگی باشد. در اصل، مردهایی که افسرده هستن ناراحتی جسمانی بیشتر نیز دارند.

4. زود عصبانی شدن

مردهایی که افسرده هستند اغلب نشانه های از خشم و عصبانیت زود هنگام از خود بروز می دهند. ممکن است هنگامی که در مورد مسایل احساسی صحبت می کنند، این مکالمه به عصبانیت ختم شود. افکار منفی اغلب اوقات نشانه های افسردگی

است. مردهای افسرده اصولاً به این دلیل زود عصبانی می شوند که در ذهن خود افکار منفی می پرورانند.

5. مشکل در تمرکز

کاهش روان‌جنشی می تواند توانایی های یک مرد را در پردازش اطلاعات و در نتیجه تمرکز روی کارها و وظایفش کاهش دهد. افرادی که به طور مداوم به مسایل منفی فکر می کنند، به طور خودکار تمرکز خود روی کارهایشان را از دست می دهند.

افسردگی همچون نقصانی برگشت پذیر است. وقتی افسرده هستید مثل این است که CPU مغز شما به خوبی کار نمی کند.

6. عصبانیت یا خصومت

برخی از مردها افسردگی خود را با نشانه هایی همچون خصومت، عصبانیت یا پرخاشگری نشان می دهند. مردی که احساس می کند چیزی این وسط درست نیست، شاید برای جبران این کاستی بخواهد نشان دهد که همچنان قوی و توانا است.

عصبانیت و خصومت با تندخویی و زودخشم بودن فرق دارد. عصبانیت احساس قوی تری از تندخویی است. مردها اصولاً زمانیکه تحت فشار دوستان و خانواده برای بازگشت به زندگی اجتماعی قرار دارند، عصبانی می شوند و خصومت آمیز برخورد می کنند.

7. اضطراب

برخی از مردها افسردگی خود را با استرس و اضطراب زیاد نشان می دهند. البته استرس فقط نشانه افسردگی در مردان نیست بلکه می تواند خودش نیز دلیلی برای ازدیاد افسردگی باشد. تحقیقات نشان داده است زیاد در معرض استرس بودن می تواند منجر به ایجاد تغییراتی در بدن و مغز انسان و در آخر به افسردگی منتهی شود.

8. نگرانی

محققان ارتباط تنگاتنگی بین نگرانی و افسردگی پیدا کرده اند. مردها در تجربه نگرانی شبیه زن ها نیستند. در حقیقت، ناهنجاری دلوپسی و اضطراب در زن ها دو برابر بیشتر از مردهاست. اما برای مردها صحبت کردن در مورد نگرانی هایشان بسیار آسان تر از صحبت در مورد غم هایشان است. مردها خیلی راحت می توانند در مورد نگرانی خود برای از دست دادن کار یا مشکلات کاری صحبت کنند.

9. سوءمصرف مواد

سوءمصرف مواد اصولاً با افسردگی همراه است. احتمال زیادی وجود دارد که افراد الکلی یا معتاد به مواد مخدر، افسرده باشند. سوءمصرف برای زنان و مردان پیش می‌آید اما بیشتر مردها برای پوشاندن شرایط سخت زندگی خود اصولاً به جای درمان به سوی مواد جذب می‌شوند.

10. دودلی

شاید از افراد متعددی شنیده باشید که پول دارند اما تلفن آنها به دلیل عدم پرداخت هزینه مکالمه قطع شده است. برخی از مردم به طور ذاتی سخت تصمیم گیری می کنند. اما اگر متوجه شدید مردی به طور ناگهانی دیگر نمی تواند به راحتی در مورد کارهایش تصمیم گیری کند، باید نگران شوید زیرا ممکن است افسرده شده باشد.

11. افکار خودکشی

زنان بیشتر از مردها تمایل به خودکشی دارند اما مردها اگر اقدام به خودکشی کنند، چهار مرتبه بیشتر از زنان می میرند. زیرا مردها از روش های کشنده تری استفاده می کنند. مردها اصولاً با اسلحه گرم خود را می کشند و در نخستین تلاش برای مرگ، می میرند. باید بدانید، مردهای مسن تر بیشتر در خطر خودکشی قرار دارند.

