

О чём НЕ говорят мужчины: главный свердловский психотерапевт рассказал о «гордости и предубеждении» сильного пола

Согласно статистике, примерно каждый восьмой мужчина имеет какие-либо проблемы, связанные с ментальным здоровьем. Но большинство представителей сильной половины человечества не обращаются за помощью даже к близким и друзьям, не говоря уже о психологах и психотерапевтах. Почему? Да потому что мужчина «обязан быть гордым, сильным и со всеми проблемами справляться сам». Это не всегда верно, считает врач с 39-летним стажем.

«Для любого человека, как для мужчины, так и для женщины, психическое здоровье — это состояние эмоционального и интеллектуального благополучия, способность справляться со стрессом, эффективно работать, заниматься саморазвитием, желание ставить цели и достигать их. Если длительное время ничто не радует, пропал интерес к жизни, есть повод для обращения к специалисту», — напоминает главный внештатный психотерапевт Минздрава Свердловской области, руководитель клиники неврозов «Сосновый бор» Свердловской областной клинической психиатрической больницы Михаил Перцель.

Женщина и мужчина абсолютно по-разному воспринимают как мир вокруг, так и самих себя. Когда у женщин в ментальных аспектах бытия начинаются сложности и они чувствуют, что не могут справиться сами, многие обращаются к психологу, психотерапевту или, по крайней мере, разговаривают с подругами, коллегами или родственниками о том, что их беспокоит. А мужчины, в большинстве своём, считают, что жаловаться и просить о помощи значит проявлять слабость. В итоге, переживая хронический стресс, проваливаясь в депрессию, кто-то из мужчин замыкается в себе, кто-то выплёскивает боль на окружающих в виде агрессии, кто-то прибегает к «помощи» алкоголя или других веществ, вызывающих зависимость. А кто-то, не найдя выхода, добровольно уходит из жизни (мужчины примерно в четыре раза чаще женщин совершают суицид).

«В обществе с самых древних времён сложился стереотип, что мужчина не должен показывать окружающим свою боль. «Что ты плачешь? Терпи, ты же не девчонка!», «Ты обязан быть смелым, а ныть и жаловаться — стыдно!» — примерно такие слова слышат почти с самых пелёнок многие мальчики. С одной стороны, то, что мужчина должен быть смелым и сильным, — правильная установка, она помогает справляться с жизненными трудностями. Но, с другой стороны, она мешает в случае ситуаций, угрожающих психическому здоровью», — говорит врач-психотерапевт Михаил Перцель.

Руководствуясь древним правилом, о котором регулярно напоминают родственники и педагоги, мальчики-подростки никому ничего не рассказывают о своих чувствах и переживаниях, терпят, сколько могут. Взрослые мужчины ещё и к медикам своевременно не обращаются и близким о боли не говорят — тоже терпят, ведь они не слабаки. А уж на грусть-тоску жаловаться — вообще последнее дело, считает большинство мужчин. Но иногда помощь профессионалов жизненно необходима — например, после утраты родного человека или болезненного развода.

«В нашу клинику мужчины, конечно, обращаются, но значительно реже, чем женщины. Мужчин примерно четверть от общего числа пациентов. Они приходят с депрессивными симптомами, тревожными расстройствами, психосоматическими проблемами, в состоянии выраженного переутомления, с алкогольной и игровой зависимостями. Во время амбулаторного приёма специалист понимает, как и чем можно помочь человеку. В некоторых случаях бывает достаточно курса сеансов у психолога, курса амбулаторного лечения у врача-психотерапевта, в других — лечения в одном из наших стационарных отделений», — поясняет руководитель клиники неврозов «Сосновый бор».

Мужчине необходимо осознать, что замалчивание проблем не сделает его более сильным. Наоборот, в признании своих ограничений, своих «болевых точек» и есть настоящие мужество и душевная сила. Вернуть себе внутреннее спокойствие и избежать психических заболеваний в будущем важнее, чем любой ценой сохранить образ мачо в глазах окружающих.

Напоследок — несколько советов доктора по сохранению психического здоровья, специально для мужчин.

1. Меньше соли, газированных напитков, сахара. Всё это ускоряет синтез гормонов, способствующих проявлению гнева и раздражительности.

2. Больше движения. Физическая активность не только укрепляет мускулатуру, но и способствуют выработке эндорфинов.

3. Необходимо понимать и принимать собственные чувства. Из-за попыток подавить, отвергнуть негативные чувства (страх, гнев и так далее) мужчина может утратить способность адекватно воспринимать и другие эмоции, которые являются частью любых отношений.

4. Необходимо учиться управлять эмоциональными проявлениями. В основе тех или иных эмоций лежит определенное отношение к себе и к миру вокруг. Если это отношение стереотипное и ложное, то и эмоциональные реакции на разные события будут стереотипными и не адекватными реальной ситуации. Здесь поможет психотерапия. А ещё, чтобы победить в себе негатив, есть много дополнительных способов: спорт, прогулки, творчество, разговоры по душам с друзьями и другие.

5. Нужно отслеживать в себе привычку видеть вокруг только плохое. Например, полезно избавиться от привычки всё и всех критиковать. Очень важно замечать простые позитивные вещи и учиться радоваться им.

6. Нужен баланс работы и отдыха. Продуманная стратегия, когда полноценному отдыху уделяется достаточно много времени в течение года, позволит избежать хронического стресса. В течение дня тоже нужно периодически отключаться от работы.

7. Необходимо постоянно учиться чему-то новому, развивать свои таланты. Чем больше знает и умеет человек, тем насыщеннее его жизнь, тем выше самоуважение, тем он интереснее окружающим.

8. Нужно вовремя обращаться к психологу или психотерапевту, когда высоко эмоциональное напряжение, есть тревога или сниженное настроение, когда произошло что-то трагичное или эмоционально тяжелое. Например, можно позвонить на бесплатную анонимную линию экстренной психологической помощи 8-800-300-11-00 или в консультативное отделение клиники неврозов «Сосновый бор» по телефону 8 (343) 304-52-05.