

MANLIG DEPRESSION

Ledsen och passiv – så ska en patient vara för att klassas som deprimerad inom vården. Men nya rön visar att manlig depression lika gärna kan visa sig genom ilska, rastlöshet och alkoholmissbruk.

Mäns och kvinnors symptom är olika. Män klagar mer på fysiska åkommor som ont i ryggen eller någon annan fysisk åkomma och reagerar med minskad impulskontroll, ilska, aggressivitet och irritation. Ofta tar män till alkohol eller överdriven aktivitet i form av för att minska symptomen.

När eller i den mån män söker hjälp inom vården kan bemötandet bero på vad vårdpersonalen anser är symptom på depression. Män blir inte alltid inåtvända eller orkeslösa vilket brukar man normalt anser höra en depression till. Den vård som erbjuds består ofta av endast av antidepressiva mediciner och i bästa fall kognitiv terapi.

Depression är ett stigande folkhälsoproblem och är en av nutidens främsta orsaker till sjukdomsördan och dödlighet. Problemet väntas öka med tiden. Män brister i sjukdomsinsikt gällande depressiva symptom. De har sämre förmåga att be om hjälp i tid. Dagens diagnosdiagnostik är därför präglad av den kvinnliga depressionens symptombild. Detta leder till att männens depressioner inte blir igenkända.

Manlig och kvinnlig depression kan skilja sig åt en hel del. Kvinnor pratar om sin depression medan vi män är tysta om den. Om någon frågar så säger vi "det är bra". I statistiken för depression är kvinnor i majoritet. Statistiken för självmord och självmedicinering (droger, alkohol) domineras däremot av män. Den sista som får reda på att man är deprimerad kan vara en själv.

Tecken på manlig depression

Ett tidigt tecken är förändrad personlighet. Mannen kan börja arbeta mycket, bli sexuellt aktiv, utagerande, rastlös och irriterad. De tre vanligast symptomen är kroppsliga smärtor, risktagande beteende och vrede eller aggressivitet. Ofta finns en ärftlighet för alkoholism, självmord eller våld i de drabbade männens släkt. Kvinnor söker hjälp hos sjukvården medan männen drar sig för läkarkontakt och börjar självmedicinera sig med alkohol, andra droger eller aktiviteter. Det finns ett självtest längst ner i dokumentet där du kan testa om du är deprimerad.

Deprimerade män visar ofta följande symtom:

- Blir rastlös och betar sig inte som vanligt
- Förlorar handlingskraft och beslutsförmåga
- Har svårt för att komma igång på morgnarna, känner sig inte motiverad fören ny dag
- Isoleringstendenser: Drar sig undan från familj och vänner
- Blir lätt förvirrad, orolig och upprörd
- Oförmåga att känna lust för aktiviteter

- Ägnar sig åt risktagande: t ex farliga sporter, spelar för pengar, våghalsig bilkörning, tillfälliga sexkontakter
- Ilska: "kort stubin", reagerar överdrivet på kritik, uppvisar aggressivitet, våld
- Försummar ansvar och bryr sig inte om hur han betar sig
- Förnekar depressionskänslor

Även tanke- och känslvärlden förändras:

- Har förlorat självförtroendet
- Återkommande tankar på döden eller självmord
- Talar negativt om sig själv : " jag är misslyckad person" , "det är mitt fel", "livet är inte värt att leva".
- Beter sig omoget och oftast självömkande
- Oroar sig för ekonomin
- Upplever att han har en ändrad status inom familjen

Faktorer som ofta bidrar till depression hos män

- Arbetsrelaterade problem
- Relationsproblem
- Förlust av nära anhörig
- Kroppsliga hälsoproblem
- Ekonomiska problem
- Förändringar i livssituation t ex skilsmässa eller pensionering
- Social isolering
- Alkohol- eller drogmissbruk

Mäns depression är ofta dold men allt ser bra ut på ytan med det finns hjälp att få.

Hur kan man behandla depression?

Mild depression kan behandlas med bland annat fysisk aktivitet, psykoterapi, antidepressiva mediciner, livsstilsrådgivning. Det är viktigt att söka hjälp tidigt.

Se självtest på nästa sida

Gotlandsskalan för skattning av manlig depressivitet

Har du eller andra hos Dig under den senaste månaden noterat beteendeförändringar som varken Du eller andra känner riktigt igen hos Dig själv och i så fall vilka?
(Inte alls 0, I viss mån 1, Stämmer rätt väl 2, I hög grad 3)

		Inte alls	I viss mån	Stämmer rätt väl	I hög grad
1.	Minskad stresstolerans/ mer än vanligt lättstressad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ökad aggressivitet, utagerande, svårt med impuls kontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Känsla av utbrändhet och tomhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	"Kronisk" oförklarlig trötthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Mer lättirriterad, rastlös, otillfredsställd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Svårt att fatta enkla vardagsbeslut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Sömnrubbingar, sovit för mycket/ litet/ oroligt/ insomningsproblem/ tidigt uppvaknande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Morgonoro/ängslan/obehagskänsla framför allt på morgonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Har Du känt Dig beteendeförändrad på ett sätt som gör att varken Du eller andra känner igen Dig/ er omöjlig att ha att göra med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Har Du känt Dig eller verkat dystert, negativ eller hopplös till sinnes, "sett allt i svart"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Har Du känt eller andra noterat okända tendenser till självömkan, klagande, "ynklighet"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Finns i Din ursprungsfamilj anlag för missbruk, depression/nedstämdhet, självmordsbeteende eller ökad benägenhet till riskbeteende?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Överanvändning av alkohol och tabletter i lugnande och avkopplande syfte. Överaktivitet eller avreagering med hjälp av hetsigt och rastlöst arbete, jogging, annan idrott, för mycket/för litet ätande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Poäng

0 – 13 Inga indikationer för föreliggande depressivitet
14 – 26 Depression är möjlig.
27 - 39 Klara indikationer för depressivitet.