

چرا مردان مراجعه به مراکز درمانی را به تأخیر می‌اندازند؟

کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور با اشاره به اینکه سلامت مردان موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور می‌شود، گفت: مردان نسبت به زنان در معرض فاکتورهای خطر محیطی و شغلی بیشتری قرار دارند و عاداتهای غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است.

الهام السادات رضوی با بیان اینکه مردان کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری به تأخیر می‌اندازند، تصریح کرد: سوءمصرف مواد مخدر، الکل و مرگ در اثر این موارد در مردان حدود ۲ تا ۳ برابر بیشتر از زنان است.

کارشناس مسئول سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور ادامه داد: شیوع افسردگی در مردان در سالهای اخیر رو به افزایش بوده چرا که مردان کمتر در مورد مشکلات خود حرف می‌زنند و عموماً برای مشکلات قابل درمان به روانپزشکی مراجعه نمی‌کنند.

به گفته رضوی، نوع متفاوتی از «افسردگی مردانه» وجود ندارد و برخی از علائم بیماری در مردان شایع‌تر از زنان است.

رضوی تحریک پذیری، عصبانیت ناگهانی، افزایش از دست دادن کنترل، ریسک پذیری و پرخاشگری استفاده از روشهای مضر مانند موادمخدر یا الکل برای مقابله با افسردگی بیان کرد و افزود: مردان به جای وقت گذراندن و صحبت با خانواده یا دوستان خود به سراغ کمکی می‌روند که با ترجیحات آنها مطابقت دارد و دسترسی به آن آسان، معنادار و جذاب است. همچنین ممکن است از رفتارهای فراری مانند غرق کردن خودشان در کار نیز استفاده کنند.

این کارشناس سلامت روان با اشاره به چند توصیه برای آقایان جهت مراقبت و بهبود سلامت روانی و اجتماعی، یادآور شد: توجه به سلامت جسمی، داشتن فعالیت فیزیکی منظم، تغذیه سالم، عدم مصرف الکل، مواد و سیگار به سلامت جسمی و به دنبال آن سلامت روان کمک قابل توجهی می‌کند.

وی با بیان اینکه مردان سعی کنند با دوستان یا گروهی که با آنها
علاقه مشترکی دارند در ارتباط باشند، افزود: لازم است برنامه‌های
منظم دیدار، ورزش، بازی یا صحبت بگذارند و در مورد مشکلات و
نگرانی‌های خود با هم صحبت کنند حتی اگر به صحبت کردن در مورد
مسائل شخصی عادت نداشته باشند، حتما در ابتدا کار سختی خواهد بود
ولی شروع کنند. چرا که ایجاد تغییرات ساده مانند صحبت در مورد
احساسات، فعال ماندن و خوب غذا خوردن می‌تواند به آنها کمک کند
احساس بهتری داشته باشند.

وی یادآور شد: تحقیقات نشان داده که صحبت کردن، حتی تماس تلفنی،
تاثیر قابل توجهی بر سلامت روان دارد.

کارشناس سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان نور بیان کرد:
مردان اگر نگران هستند که مشکل سلامت روانی دارند، با پزشک عمومی
خود صحبت کنند. اگر نشانه‌های افسردگی، اضطراب یا سایر مشکلات
روانپزشکی در آنها وجود دارد حتما از متخصص کمک بگیرند چرا که
صحبت با پزشک متخصص یا یک درمانگر و دریافت کمک و حمایت می‌تواند
تغییر بزرگی در زندگی آنها ایجاد کند.