

LA DEPRESSIONE COLPISCE ANCHE GLI UOMINI



E' risaputo che le donne soffrono di depressione più degli uomini: il 10% contro il 5,5% maschile; ma c'è un'altra cifra allarmante e della quale non ci si capacita: in Italia i tre quarti dei suicidi riguardano il genere maschile. Eppure non stavano "così bene" i maschi?

La depressione ha dei sintomi comuni a entrambe i sessi, che sono il non riuscire a godersi attività che prima erano piacevoli, dormire troppo o troppo poco, sentirsi agitati o stanchi, subire dei cambiamenti nell'appetito, sentirsi tristi, facile alle lacrime, colpevoli o vuoti. Tutte queste sensazioni non è detto che compaiano insieme in una persona depressa, perché comunque possono originare da diversi fattori biochimici, genetici, ormonali e di ordine sociale.

Come si comporta invece l'uomo depresso?

Se valutiamo la sfera emotiva del genere maschile, si nota subito che gli uomini sono meno propensi al confidarsi, al dire che non c'è qualche problema, anche perché questo significherebbe fare un affronto alle "norme di mascolinità". Una teoria sostiene che i comportamenti che il maschio mette in atto quando è depresso, quali abusare dell'alcool o di droghe, lavorare ossessivamente, impegnarsi in comportamenti rischiosi, come il gioco d'azzardo o il sesso non protetto, fino ad arrivare al suicidio, siano tutti tentativi di "mascherare" il proprio malessere e quindi la depressione stessa.

Rabbia, frustrazione, aggressività e irritabilità sono atteggiamenti che manifestano la "maschera" indossata dall'uomo depresso, per non apparire un "debole" secondo il modello maschile.

Mal di testa, male alle giunture, alle articolazioni o alla schiena, incapacità a star fermo, perdere peso, mangiare troppo o troppo poco, sono tutti, invece, segnali fisici che esprimono il disturbo mentale della depressione.

E' chiaro come sia più complesso diagnosticare una depressione maschile e, di conseguenza, curarla, non solo perché gli uomini vanno raramente dal medico a chiedere aiuto, ma anche perché risulta difficile per quest'ultimo non essere fuorviato dalle "maschere" fisiche che il paziente gli mette davanti. Il farmacista sul territorio può avvertire questi campanelli d'allarme e accorgersi che qualcosa non va anche dall'atteggiamento e dare consigli su stili di vita diversi, che un domani potranno affiancare i trattamenti farmacologici e terapeutici consigliati dal medico.

A cura di Antonella Boldini

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/i-7-segnali-della-depressione-maschile>