LA SALUTE MENTALE DEL “SESSO FORTE”



Nei mesi scorsi diversi sondaggi e ricerche hanno messo in evidenza che l’impatto psicologico della pandemia è stato particolarmente rilevante nella popolazione femminile. Ma qual è “il lato nascosto della luna”? Secondo una ricerca condotta dall’organizzazione no-profit Movember, il 42%

degli uomini statunitensi intervistati ha affermato che nessuno aveva espresso preoccupazione per come stavano affrontando la pandemia.

La salute mentale nella popolazione maschile

Dal 2003 Movember conduce campagne di sensibilizzazione e di raccolta fondi per la promozione della salute degli uomini con particolare focus su tumore della prostata, tumore del testicolo e salute mentale. La salute mentale è stata a lungo al centro delle attività di Movember che ha puntato la luce su come, a livello globale, ogni minuto si verifichi il suicidio di un uomo o di un ragazzo. La loro recente ricerca ha evidenziato che il 21% degli uomini pensava che la loro salute mentale fosse diminuita durante le prime sei settimane della pandemia. Un altro 27% ha riferito di un aumento del senso di solitudine. Sembra quindi che una molta limitata attenzione sia stata rivolta al distress psicologico nella popolazione maschile.

Gli uomini che affrontano patologie specifiche dell'apparato uro-genitario (tumori urologici, sintomi del tratto urinario inferiore e disfunzione erettile), ma anche malattie croniche cardiovascolari o metaboliche, sono maggiormente a rischio livelli di sviluppare condizioni di ansia e depressione. Ad esempio, il rischio di suicidio negli uomini con tumore alla prostata è oltre 4 volte quella di un uomo di età simile senza tumore. I pazienti con sintomi del tratto urinario inferiore (LUTS) sperimentano livelli elevati di disagio psicosociale, con tassi di depressione dal 6% al 21% e tassi di ansia dal 3% al 10% . Si stima che il 10% degli uomini con disfunzione erettile soffra di depressione e fino al 37% di ansia.

Le barriere alla salute mentale

A dirla tutta, gli stessi uomini sono generalmente poco propensi a occuparsi della propria salute e in particolare molto della salute mentale. Le radici di questa reticenza sono di tipo socio-economico e culturale. Ad esempio, è spesso presente negli uomini una ferma convinzione nello stoicismo e nella necessità di controllare le emozioni, che può portare uomini che sperimentano vissuti di ansia e depressione a percepire il disagio emotivo come vergognoso e quindi nascondere i sintomi e le manifestazioni di malessere.

Quali sono le barriere che più frequentemente ostacolano il rivolgersi a percorsi che promuovono e tutelano la salute mentale? La maggior parte degli uomini hanno la credenza che "capita a tutti di sentirsi giù" e che, in ogni caso, sia necessario essere in grado "di cavarsela da soli". Inoltre, anche riconoscendo il bisogno di ricevere un supporto, non saprebbero cosa cercare in uno psicoterapeuta.

In generale, problemi nell'ambito della salute mentale maschile si manifestano con condizioni ansiose e depressive e con l'esternalizzazione del disagio attraverso comportamenti nocivi nei confronti della propria salute (tabagismo, abuso e alcool) e persino della salute altrui (violenza domestica, fisica e psicologica).

Quali soluzioni?

Servono programmi di prevenzione a vari livelli che siano cuciti su misura in base alle specifiche caratteristiche maschili, biologiche e culturali. É necessario aiutare gli uomini a superare le false credenze, i miti di machismo e la percezione di stigma che non consentono loro di cercare

assistenza sanitaria professionale davanti a una condizione di malessere psicologico. É necessario farlo a partire dalle scuole e dai luoghi di lavoro, applicando linee guida specifiche per la salute mentale nella popolazione maschile e utilizzando metodi e interventi che siano mirati sugli specifici bisogni. Più che studiare le differenze tra salute mentale negli uomini rispetto alle donne, è utile sviluppare programmi sensibili al genere che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono quelli "che riconoscono i bisogni e le realtà specifici degli uomini sulla base della costruzione sociale dei ruoli di genere".

www.larabellardita.com; www.centropsicologiacittàstudi.it