

Czy obecne tendencje społeczno- -ekonomiczne przepowiadają mężczyznom depresyjną przyszłość?

Boadie W. Dunlop, Tanja Mletzko

The British Journal of Psychiatry 2011 198: 167-168

Zmieniające się warunki ekonomiczne i społeczne krajów zachodnich silnie wpływają na życie mężczyzn. Mężczyźni, którzy zaczynają mieć coraz większy udział w rolach zwyczajowo pełnionych przez kobiety, będą doświadczać trudności związanych z tradycyjnymi źródłami męskiej samooceny, co może zwiększać ryzyko zaburzeń depresyjnych.

Jednym z najlepiej potwierdzonych ustaleń epidemiologii zaburzeń psychicznych jest to, że u kobiet ryzyko wystąpienia dużej depresji w ciągu całego życia jest niemal dwukrotnie większe niż u mężczyzn. Podejrzewa się, że może to być związane z następującymi czynnikami: biologiczną podatnością wynikającą z czynników hormonalnych i innych różnic związanych z płcią, zróżnicowaniem w zgłaszaniu zaburzeń psychicznych (wynikającymi z tego, że kobiety częściej przyznają, że odczuwają smutek i negatywne uczucia oraz szukają z tego powodu pomocy), większą podatnością kobiet na depresję spowodowaną częstszymi u nich nadużyciami seksualnymi i innymi urazowymi wydarzeniami w okresie dzieciństwa lub odmiennym radzeniem sobie ze stresującymi wydarzeniami życiowymi, a także czynnikami społeczno-kulturowymi wiążącymi się z gorszymi możliwościami rozwoju zawodowego i samorealizacji kobiet w porównaniu z mężczyznami. Nie wiadomo, jaki jest względny udział każdego z tych czynników w determinowaniu różnicy w częstości występowania depresji.¹

W nadchodzących dziesięcioleciach ta różnica w rozpowszechnieniu depresji może się zmienić. Dwie główne z dokonujących się przemian społecznych mogą doprowadzić do zwiększenia częstości występowania depresji u mężczyzn. Te tendencje te są już widoczne w społeczeństwach zachodnich i prawdopodobnie ulegną wzmocnieniu w kolejnych pokoleniach. Po pierwsze, doszło do poważnej zmiany społecznych

oczekiwań dotyczących norm zachowania mężczyzn, którzy wcześniej mieli być twardzi, stoicy i nieokazujący uczuć. Programy z udziałem znanych, szanowanych mężczyzn publicznie wypowiadających się na temat swojej depresji (np. dziennikarz Mike Wallace, aktor Rod Steiger) oraz kampanie społeczne, takie jak „Mężczyźni chorują na depresję” (<http://mengetdepression.com/>), silnie wpłynęły na otwarcie przestrzeni publicznej dla mężczyzn chcących ujawnić objawy depresji.

Przemiany społeczno-ekonomiczne

Druga główna zmiana społeczna wiąże się z głęboką restrukturyzacją ekonomiczną, jaka zaszła w zachodnich społeczeństwach. Tradycyjne męskie zawody związane z przemysłem i pracą fizyczną zaczynają być coraz częściej wykonywane w krajach o niskich lub średnich dochodach lub zanikają wskutek postępu technologicznego. Praca fizyczna jest zastępowana pracą w sektorze usług. Recesja, która dotknęła niedawno system ekonomiczny krajów zachodnich, stała się zwiastunem przyszłości ekonomicznej mężczyzn, szczególnie tych słabiej wykształconych. Załamanie ekonomiczne, nazywane przez niektórych „mancesją”, szczególnie mocno uderzyło w mężczyzn, ze względu na nieproporcjonalnie duży wpływ na tradycyjnie męskie gałęzie gospodarki, takie jak budownictwo i przemysł wytwórczy, chociaż dotknęło oczywiście również pracujące ko-

Boadie W. Dunlop, MD, Tanja Mletzko, MA

Adres do korespondencji: Boadie W. Dunlop, MD, 1256 Briarcliff Road NE, Building A, 3rd Floor, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, Atlanta, GA 30322, Stany Zjednoczone; e-mail: bdunlop@emory.edu

Konflikt interesów: B.W.D. otrzymuje wsparcie swoich badań od National Institutes of Health i firm farmaceutycznych, m.in. AstraZeneca, Evotec, Forest, GlaxoSmithKline, Novartis, Pfizer i Wyeth. Pełnił funkcję konsultanta firm: Imedex, MedAvante i Pfizer.

Boadie W. Dunlop, Assistant Professor; dyrektor Mood and Anxiety Disorders Program, Emory University School of Medicine w Atlancie. Tanja Mletzko, koordynator badań prowadzonych w ramach Mood and Anxiety Disorders Program, Emory University School of Medicine, Atlanta, Georgia, USA.

Zwrot kosztów: B.W.D. jest finansowany przez National Institutes of Health, grant K23MH086690

biety. Mniej więcej 75% miejsc pracy utraconych od początku recesji w 2007 roku zajmowali mężczyźni.² Dziedziny gospodarki, w których większość zatrudnionych stanowią kobiety (takie jak służba zdrowia i szkolnictwo), należą do nielicznych, które w niewielkim stopniu zostały dotknięte przez bieżące zawirowania ekonomiczne.

Niewiele przemawia za tym, że wraz z poprawą sytuacji ekonomicznej nastąpi istotny wzrost liczby miejsc pracy w tradycyjnie męskich zawodach. Co więcej, różnice w zdobywaniu wyższego wykształcenia między płciami wskazują na to, że mężczyźni nadal będą pod presją ekonomiczną. W 2006 roku kobiety uzyskały 58% wszystkich tytułów licencjackich (undergraduate degree) i 60% magisterskich (master degree) w USA, zaś w Anglii prawdopodobieństwo studiowania na uniwersytecie jest wśród kobiet o 25% większe niż u mężczyzn.³ Osoby z dyplomem wyższej uczelni znacznie rzadziej pozostają bezrobotne niż osoby, które nie rozpoczęły lub nie ukończyły studiów, chociaż korzystny wpływ wykształcenia na zatrudnienie może być zależny od płci.

Co więcej, w zachodnich społeczeństwach kobiety coraz częściej zostają głównymi żywicielami rodziny. W 2007 roku 22% żon zarabiała więcej niż ich mężowie w porównaniu z zaledwie 4% w 1970 roku.⁴ Biorąc pod uwagę, że więcej kobiet niż mężczyzn zdobywa wyższe wykształcenie, w nadchodzących dziesięcioleciach tendencja ta prawdopodobnie utrzyma się. W przypadku par mających dzieci względy ekonomiczne zmuszają mężczyzn do odgrywania większej roli w wychowywaniu dzieci i prowadzeniu gospodarstwa domowego. Wiąże się to ze zmianą własnej tożsamości. Warto zastanowić się nad konsekwencjami tych zmian ekonomicznych i społecznych dla zdrowia psychicznego mężczyzn.

Rola mężczyzn i źródła poczucia własnej wartości

W przeciwieństwie do kobiet, które poczucie własnej wartości opierają przede wszystkim na refleksyjnej ocenie, mężczyźni przywiązują większą wagę do porównań społecznych, szczególnie dotyczących ich roli jako żywicieli i obrońców własnej rodziny.⁵ Mężczyźni tradycyjnie swój udział w wychowywaniu dzieci i obowiązkach domowych postrzegali jako potrzebną, chociaż dodatkową pomoc partnerkom, co niekoniecznie wiązało się z odczuwaniem przez nich wewnętrznej satysfakcji. Niemożność pełnienia roli żywiciela rodziny jest związana z większym nasileniem depresji wśród mężczyzn i konfliktami małżeńskimi.⁶ Mężczyźni w związkach, w których oboje partnerzy zarabiają, zgłaszają obecnie istotnie większą częstość konfliktów w pracy i życiu codziennym w porównaniu z kobietami (59 vs 44% w 2008 roku), co oznacza odwrócenie sytuacji z 1997 roku (odpowiednio 34 vs 41%).⁴ Rola żywiciela rodziny może być jednak postrzegana jako konstrukt społeczny. Mężczyźni, którzy dostosowują się do tej roli, doświadczają zmniejszenia psychicznego napięcia wskutek korzyści dotyczących poczucia własnej wartości. Jeżeli z czasem, w miarę

jak coraz większa liczba kobiet stawałaby się głównymi żywicielami rodziny, nastąpiłoby zmodyfikowanie tego konstruktu społecznego, mężczyźni, którzy nie pełniliby tej roli, mogliby doświadczać mniej dyskomfortu, ponieważ inne obszary, w których porównują siebie z innymi, stawałyby się bardziej istotne pod względem społecznym. W utrzymaniu dobrej samooceny obu płci ważne jest poczucie własnej kompetencji.⁵ Zatem ryzyko rozwoju depresji na skutek niskiego poczucia własnej wartości może być zależne od tego, jak skutecznie mężczyźni będą w stanie pełnić funkcję osoby prowadzącej dom i głównego opiekuna swoich dzieci. To, w jaki sposób mężczyźni zaadaptują się do tych nowych ról, będzie miało podstawowe znaczenie w determinowaniu, czy dokonujące się przemiany społeczne ujemnie wpłyną na ich zdrowie psychiczne.

Oczywiście mężczyźni i kobiety różnią się znacznie pod względem wrodzonych zdolności opieki nad dziećmi oraz możliwości czerpania satysfakcji z prowadzenia domu. Na podstawie dostępnych danych sugeruje się jednak, że, mówiąc ogólnie, umiejętności konieczne do tworzenia więzi z małymi dziećmi są nierównomiernie rozdzielone między mężczyzn i kobiety, przy czym kobiety charakteryzują się istotnie większą empatią oraz lepszymi umiejętnościami odczytywania sygnałów werbalnych i niewerbalnych niż mężczyźni.⁷ Wstępne badania neuroobrazowe sugerują rozbieżne wzorce przekazywania neuronalnego w reakcji na wysyłane przez dziecko sygnały u mężczyzn i kobiet, jakkolwiek różnice te mogą być spowodowane odmiennymi sposobami socjalizacji, różnicami wrodzonymi lub połączeniem obu tych czynników.⁸ Jeżeli te różnice są uwarunkowane biologicznie, wówczas większość mężczyzn zmuszonych do pełnienia takiej roli prawdopodobnie odczuwałaby, że bycie opiekunem małego (szczególnie nieumiejącego jeszcze mówić) dziecka jest trudne, w większym stopniu niż dotyczyłoby to większości kobiet. Z drugiej strony, jeżeli opisywane różnice wynikałyby z procesu socjalizacji, możliwe byłoby opracowanie programów, które wzmacniałyby te zdolności u mężczyzn, którzy mają zostać ojcami. Bez takich interwencji wielu mężczyzn mogłoby znaleźć się w sytuacji, w której czują się przeciążeni, niekompetentni i być może schwytni w pułapkę nieznannej im roli, co z czasem stanowiłoby podłoże rozwoju depresji. Utrata poczucia własnej wartości oraz porównywanie się z innymi mężczyznami (ja a inni pracujący mężczyźni) mogą nasilać poczucie niespełnienia, i w następstwie zwiększać ryzyko depresji. Dodatkowo z tymi zmianami psychologicznymi wiąże się duże ryzyko nadużywania substancji psychoaktywnych.

Drugim odkryciem ostatnich badań jest stwierdzenie dużej częstości depresji u mężczyzn, którzy zostali ojcami.⁹ Niektóre dane wskazują na zmniejszenie stężenia testosteronu u mężczyzn w miesiącach przed urodzeniem dziecka i bezpośrednio po jego przyjściu na świat, chociaż brakuje przekonujących dowodów, które potwierdzałyby związek przyczynowo-skutkowy tego zjawiska z depresją w początkowym okresie ojcostwa. Wyniki innych badań sugerują, że gwałtowne zmiany w małżeństwie i pełnionych rolach, które towarzyszą rodzicielstwu,

wywierają silny wpływ psychologiczny mogący zwiększyć ryzyko depresji u mężczyzn. Wraz z coraz większym zaangażowaniem mężczyzn w rodzicielstwo w nadchodzącym stuleciu, rozpowszechnienie depresji może proporcjonalnie wzrosnąć. Badania wielokrotnie wykazywały większe nasilenie objawów psychopatologicznych i zaburzeń behawioralnych u dzieci rodziców z depresją, niezależnie od tego, czy depresja dotyczyła ojca, czy matki. Dlatego ryzyko międzypokoleniowego przekazywania konsekwencji depresji u rodzica jest znaczące.

Rzut oka w przyszłość

Dla mężczyzn kultury zachodu, szczególnie tych słabo wykształconych, XXI wiek może być trudny. Wydaje się, że przystosowanie się mężczyzn do pełnienia roli domowej może być trudniejsze niż kobiet do pełnienia roli zawodowej. Mogą oczywiście być wyjątki. Wielu mężczyzn już teraz doskonale wypełnia obowiązki domowe,³ a jeszcze więcej znajdzie w tej roli satysfakcję, niezależnie od tego, czy sami ją wybiorą, czy też zostanie im narzucona przez okoliczności zewnętrzne. Można by wysunąć argument, że założenie, iż mężczyźni, próbując zajmować się domem i pełnić rolę głównego opiekuna małych dzieci, napotkają na większe trudności niż kobiety, jest seksistowskie. Nie chcemy powiedzieć, że mężczyźni nie są w stanie pełnić tych ról, a jedynie stwierdzić, że zmiana pełnionych przez nich ról jest dramatyczna i powoduje napięcie, które może zwiększyć podatność na czynniki związane z rozwojem depresji. Nawet jeżeli względna słabość mężczyzn w pełnieniu obowiązków domowych nie jest uwarunkowana biologicznie,

ale wynika jedynie z różnych sposobów socjalizacji, to, wraz ze zmieniającą się sytuacją ekonomiczną mężczyźni będą napotykać na te same czynniki ryzyka depresji co kobiety w dawniejszych okolicznościach ekonomicznych: uwięzieni w roli rodzinnej, od której nie mogą uciec, ponieważ nie są w stanie znaleźć pracy. Niezależnie, czy większe znaczenie mają czynniki biologiczne, czy społeczne, wraz ze zmianą pełnionych ról mężczyźni będą prawdopodobnie doświadczać znacznego stresu.

Ewoluuująca struktura społeczno-ekonomiczna krajów zachodnich stwarza żyzny grunt dla badaczy oceniających wpływ czynników społecznych, psychologicznych i biologicznych na etiologię depresji u obydwu płci. Lekarze zajmujący się zdrowiem psychicznym powinni być świadomi tych ról czynników w życiu pacjentów oraz być przygotowani na wspólną analizę znaczenia zachodzących przemian. Ostatnie dane WHO sugerują niewielkie zmniejszenie związanych z płcią różnic w częstości występowania dużej depresji w młodszych grupach wiekowych w porównaniu ze starszymi, w związku ze zmianami tradycyjnej roli kobiecej.¹⁰ Być może zmieniająca się pozycja społeczno-ekonomiczna krajów zachodnich przyczyni się do dalszego zmniejszenia tych różnic, co będzie oznaczać zwiększenie rozpowszechnienia depresji u mężczyzn przy jednoczesnym zmniejszeniu częstości jej występowania u kobiet. Zmiany te stworzą nowe perspektywy dla koncepcji równości płci.

From the British Journal of Psychiatry (2011) 198:167-168. Translated and reprinted with permission of the Royal College of Psychiatrists. Copyright © 2011 The Royal College of Psychiatrists. All rights reserved.

Piśmiennictwo na str. 39

KOMENTARZ



**Prof. dr hab. n. med.
Joanna Rymaszewska**

Pracownia Psychiatrii Konsultacyjnej
i Medycyny Behawioralnej
Katedra i Klinika Psychiatrii
Akademia Medyczna we Wrocławiu

Artykuł Dunlopa i Mletzko już bezpośrednio po ukazaniu się w wersji oryginalnej na początku bieżącego roku wywołał duże poruszenie i wiele pochodnych publikacji lub wywiadów, także w naszym kraju. Na rozmaitych stronach internetowych, od szacownego *Forbesa* („Pokryzysowa depresja dotyka mężczyzn”) przez medyczne portale po strony szerzące wiedzę popularnonaukową etc. („Coraz więcej mężczyzn z depresją” lub „Gdzie ci mężczyźni? Leczą depresję”) można było poczytać o problemach emocjonalnych, wzroście ryzyka depresji i ciężkiej sytuacji społeczno-ekonomicznej mężczyzn.

Opisano zjawisko stopniowych i nieuniknionych zmian w tradycyjnych rolach rodzinnych i zawodowych pełnionych przez mężczyzn i kobiety w społeczeństwach krajów rozwiniętych gospodarczo. Konsekwencją zmian, u których podłoża leży nieuchronny postęp cywilizacyjny, powinna być adaptacja społeczna. Oba procesy nie dokonują się jednocześnie, stąd opisywane zwiększenie problemów psychologicznych i zaburzeń psychicznych w populacji męskiej. Tego typu artykuły, omawiane następnie w prasie ogólnej i pozostałych mediach, oswajają problem i ułatwiają mężczyznom dokonanie swego coming outu dotyczącego ich zaburzeń nastroju. To przyniosło i przyniesie z pewnością wiele dobrego. Im społeczeństwo jako całość i jego poszczególne grupy, w tym wypadku mężczyźni, będzie bardziej tolerancyjne i otwarte, tym szybciej będzie dochodziło do zmniejszenia stresu i frustracji.

Za postępowaniem cywilizacyjnym i zmianami w gospodarce muszą iść zmiany mentalne. Najwyraźniej zmiany w men-

talności społeczeństw dokonują się wolniej niż zmiany gospodarczo-finansowe.

Z drugiej strony można z powodzeniem spekulować, że z kolei znacznie narastać frustracja kobiet, spełnionych w rolach rodzinnych i zawodowych, z powodu niewydolności partnerów. Czyż na przestrzeni dziejów kobiety nie były jednak bardziej narażone na stres? Paradoksalnie udźwignięcie przez kobiety kolejnych zadań wykraczających poza gospodarstwo domowe obraca się przeciw nim. Są obwiniane o niepowodzenia mężczyzn, zabieranie im miejsc pracy, prestiżu i pieniędzy. Przyznam, że dodatkowo sformułowanie „uwięzieni w roli rodzinnej” z omawianego artykułu budzi mój protest i stąd pewna przekora w rozważaniach.

W kontrze do poglądów autorów i cytowanych przez nich opracowań naukowych, a może chcąc uwolnić się od wiecznej dychotomii i stawiania obu płci naprzeciw siebie, a ich wspólnego życia traktowania jak ring, proponuję odmiennie ukierunkowane rozważania społeczne. Poszukajmy przyczyn problemów mężczyzn gdzie indziej. Może w ogóle nie chodzi o problem mężczyzn. Zastanówmy się, jakie źródła częstszego występowania zaburzeń depresyjnych u płci męskiej (poza kobietami) wymieniono – zmiany gospodarcze i ekonomiczne z przewagą dostępności czy utrzymywania się zawodów będących domeną kobiet (Znów te kobiety! Paradoksalnie wykonując pracę nieatrakcyjną wcześniej dla mężczyzn, stały się dominującymi jednostkami.), mniejsze ryzyko straty pracy osób z wyższym wykształceniem (kobiety zdobywają je częściej, ale selekcji płci wszak na studiach wyższych już od niemal stu lat zaniechano). Co więcej, aktualnie stawia się coraz częściej na pracę zespołową, kreatywność grupy, mile widziana jest także empatia. Autorzy podkreślają także poczucie własnej kompetencji jako wartość chroniącą przed zaburzeniami nastroju. Wszystkie te cechy występują u osób obu płci. Jednostki elastyczne, dostosowujące się do wymagań rynku pracy i wymagań rodziny znajdują satysfakcję w każdej aktywności, która przyniesie dobrostan. Warto pomyśleć o takich działaniach i kształtowaniu wzorców, które

ułatwią rozwijanie wyżej wymienionych cech, oczywiście u obu płci.

Wspomniany także argument pogłębionej frustracji czy wręcz depresji przed- i poporodowej nie jest wszak ewenementem u płci męskiej, a tym bardziej żeńskiej. Przecież nie od dziś wiadomo, również z licznych doniesień naukowych, że dotyczy po prostu obojga rodziców. Znów – przygotowana, dojrzała osoba (nie bójmy się rozmawiać o tych tematach w szkole średniej) z pewnością udźwignie szczęście posiadania dziecka i konieczność zorganizowania życia na nowo.

Nadzieje mogą budzić rekomendacje i zalecenia Komisji Europejskiej (oczywiście nie jest to jedyne źródło) dotyczące konieczności prawidłowego i nowoczesnego kształtowania młodych ludzi, uczniów i studentów, przygotowywanie ich do elastycznego podchodzenia do wyuczonego zawodu i wymagań rynku. Kładzie się nacisk na zdobywanie, poza wiedzą, umiejętności, także społecznych, oraz uczenia się przez całe życie (life-long learning, LLL). Wydaje się, że drogą ewolucyjnych zmian uda się kształtować nie tylko postawy i możliwości młodych ludzi, ale za ich pośrednictwem stopniowo zmieniać schematy tradycyjnie przekazywane z pokolenia na pokolenie w domach rodzinnych. Tematyka jest fascynująca, ale i niezwykle istotna dla społeczeństwa, które, świadome zmian, dostosowuje się do nowych warunków. Ponownie nasuwa się truizm powtarzany bez względu na czasy – rola szkoły i nauczycieli. Kształtowanie młodych ludzi i przygotowywanie ich do dorosłego życia – zawodowego i osobistego powinno być celem edukacji. W skrytości ducha liczę, że rola nauczycieli (rodzaj męski!) w społeczeństwie będzie rosła, a wraz z prestiżem będą rosły ich kreatywność i poczucie misji, jaką mają do spełnienia. To chyba wizja pozytywnego koła zamachowego społeczeństwa akceptującego model partnerstwa płci i adaptującego się do zmian, które nieuchronnie dokonują się każdego dnia.

Na koniec zacytuję fragment tekstu, który ukazał się w *Daily News* w 1896 r.: „As to one’s success in the work one does, surely that is not a question of gender either”.

Piśmiennictwo ze str. 38

- Piccinelli M, Wilkinson G. Gender differences in depression. Critical review. *Br J Psychiatry* 2000;177:486–92.
- Taylor P, Fry R, Cohn D, Wang W, Velasco G, Dockerman D. Women, Men and the New Economics of Marriage. Pew Research Center, 2010 (<http://pewsocialtrends.org/files/2010/11/new-economics-of-marriage.pdf>).
- Harrington B, Van Deusen F, Ladage J. The New Dad. Exploring Fatherhood with a Career Context. Boston College Center for Work & Family, 2010 (http://www.bc.edu/content/dam/files/centers/cwf/pdf/BCCWF_Fatherhood_Study_The_New_Dad1.pdf).
- Galinsky E, Aumann K, Bond J. Times are Changing: Gender and Generation at Work and at Home. Families and Work Institute, 2009 (http://familiesandwork.org/site/research/reports/Times_Are_Changing.pdf).
- Schwalbe ML, Staples CL. Gender differences in sources of self-esteem. *Soc Psychol Quart* 1991;54:158–68.
- Crowley MS. Men’s self-perceived adequacy as the family breadwinner: implications for their psychological, marital and work-family well-being. *J Family Econ Issues* 1998;19:7–23.
- Rosenthal R, DePaulo BM. Sex differences in eavesdropping on nonverbal cues. *J Pers Soc Psychol* 1979;37:273–85.
- Swain JE. Baby stimuli and the parent brain. *Psychiatry* 2008;5: 28–36.
- Paulson JF, Bazemore SD. Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression: a meta-analysis. *JAMA* 2010;303:1961–9.
- Seedat S, Scott KM, Angermeyer MC, Berglund P, Bromet EJ, Brugha TS, et al. Cross-national associations between gender and mental disorders in the World Health Organization world mental health surveys. *Arch Gen Psychiatry* 2009; 66:785–95.