РАЗДЕЛ XXI. ПСИХОЛОГИЯ

Агирбова Д.М., Зюзина Д.П.

Психолого-гендерные особенности возникновения депрессии

ФГБОУ ВО «Северо-Кавказская государственная академия»

(Россия, Черкесск)

doi: 10.18411/lj-04-2021-206

Аннотация

В научной работе исследуются причины возникновения депрессии у женщин и мужчин, анализируется, какой пол чаще встречается с данным психологическим расстройством. Также проводятся анализ научный изысканий по проблеме возникновения депрессии.

Ключевые слова: депрессия, стресс, здоровье, аффективные расстройства.

Abstract

The scientific work examines the causes of depression in women and men, analyzes which gender is more common with this psychological disorder. The analysis of scientific research on the problem of the occurrence of depression is also carried out.

Keywords: depression, stress, health, affective disorders.

В современном мире увеличивается масштабность стрессовых воздействий на организм человека, что в свою очередь, активизирует рост аффективных расстройств и особенно депрессивных состояний. Вопросы, связанные с особенностями возникновения и лечения депрессии носит очень актуальный характер, так как в настоящий момент времени депрессия распространяется с мгновенной скоростью.

Депрессия - это одно из распространенных психических расстройств, которым страдают более 300 миллионов человек. Она имеет глубокие корни и бывает так, что требует помощи специалистов. По данным представителя Всемирной организации здравоохранения, в России примерно 8 миллионов страдают депрессией. Ежегодно около 800 000 человек погибают в результате самоубийства, которая рассматривается как следствие депрессии. Это является второй по значимости причиной смерти среди людей от 15 до 29 лет.

В научной литературе депрессия рассматривается как неоднозначное понятие. Андрей Курпатов рассматривает депрессию как некую головоломку, как долгий, замкнутый круг, который истощает возможности головного мозга [6]. . Как отмечает Мэтт Хейг слово «депрессия» является общеупотребительным, но все люди понимают этот термин совершенно по-разному, для каждого это что-то свое. Обычно депрессией называют плохое настроение или хандру, одолевающую либо осенью, либо зимой [8].

В действительности это совсем не так. На практике депрессия - это такое тяжелое состояние, при котором человек пребывает в угнетенном настроении, об этом пишет Смулевич, А. Б. [9]. Это сопровождается нарушением сна и аппетита, чувством страха и вины. Бывают случаи, когда человек погружается в апатию: он не может выполнять элементарные действия (например, привести себя в порядок или сходить в магазин за продуктами). У таких людей риск суицида является очень большим. Депрессия может привести к инвалидности и снижению качества жизни человека. Учёные доказали, что женщины страдают депрессией чаще чем мужчины. Если среди мужчин наблюдается 4,7% страдающих депрессией, то женщин получается почти в два раза больше, а именно 8,5%. На самом деле никто в мире не знает, по какой причине появляется депрессия. Однако ученые предполагают, что виной всему

гормоны, наследственность, а также причиняющие боль обстоятельства жизни. По мнению Дюковой Г.М., такие факторы как: генотип, воспитание и другие внешние факторы значительно могут повлиять на склонность к депрессиям [1].

Так почему же женщины страдают депрессией чаще? Сейчас рассмотрим причины страдания женщин депрессией.

Первая причина: потому что у женщин особенный гормональный фон. Когда говорят о женском настроении, у многих сразу появляется желание перебросить всё на физиологию и ПМС, от которого, как считают, и исходят все беды. В самом деле, гормональные колебания влияют на душевное состояние: частота болезней до перехода ребенка на новый уровень зрелости у детей противоположного пола не имеет различий, но далее же девушки начинают болеть чаще.

Вторая причина: репродуктивная функция женщин. По статистике Национального института психического здоровья, 10-15% женщин страдает послеродовой депрессией. Здесь не об известной всем усталости и даже не о нехватке сна, которая знакома всем родителям, тут про длительное состояние со всеми чертами депрессии, появившееся как раз после родов.

Третья причина: женщины живут хуже. Бесконечно можно спорить о том, кому же тяжелее всего приходится в жизни: мужскому или женскому полу. Если взять в пример наш реальный мир, то отсюда следует, что женщины чаще всего живут хуже. А все это потому, что у женского пола скромный доступ к ресурсам, а также к здравоохранению. В высокоразвитых странах женщинам приходится успевать и дома, и на работе. У них очень много забот: нужно всегда стараться выглядеть красивой, уделять внимание мужу, детям, быть хранительницей очага. Но ведь женщины тоже устают.

В Техасском университете определили, что во многих случаях женщины, которые занимают руководящие должности, склонны к депрессии. Если взять и посмотреть статистику ВОЗ, то за всю жизнь каждая третья женщина подвергалась одному из видов насилия [2].

Четвёртая причина: так принято. Известный всем факт, что женщины очень эмоциональные и реагируют на абсолютно всё не так, как мужчины, женский пол реагирует бурно. Исходя из совокупности всех этих фактов, можно сделать вывод о том, что женщины дают волю чувствам и эмоциям, у них иной взгляд на мир, нежели у мужчин. Перейдём к мужской депрессии.

Таблица 1.

Причины мужской депрессии

Причины:
Стресс на работе или дома
Внезапные проблемы с деньгами
Проблемы в отношениях
Вынужденный отрыв от друзей или семьи
Смерть любимого человека
Развод
Потеря, смена работы
Выход на пенсию и т.д.

В жизни мужчины существуют особые периоды, когда он становится наиболее уязвимым и подвержен депрессии. Например, будучи подростком, переехавшим в другой город для последующей учебы. Для молодого парня это смена обстановки, все совершенно новое, незнакомое место, это и несет потенциал для стресса. Да еще и если учитывать тот факт, что депрессия может появиться при ежедневном стрессе. У молодых людей высокий риск впасть в депрессию в данный период времени.

Кризис среднего возраста. У мужчины средних лет, обычно, уже имеется семья, он имеет ответственность перед своей семьей. При этом в голове возникает множество

страхов: страх не получить продвижение по карьерной лестнице, болезнь близкого человека, собственное здоровье. Именно в этот отрезок времени мужчины начинают подводить итоги, результаты продолжительной работы, анализируя удовлетворенность и качество личных отношений, анализ не всегда является положительным для них. Отсюда и появляется депрессия [2,3].

Стресс пенсионного возраста. Самый распространённый стрессовый фактор в данный период жизни - это осознание понижения своей значимости для общества или семьи. В течение жизни приходится постоянно переживать потери близких людей, а в старости это случается довольно чаще. Для каждого человека эти чувства абсолютно нормальны, но как раз это и может привести к депрессии.

Проблемы со здоровьем. Уже доказан факт того, что сердечные заболевания нередко сопровождаются выраженной депрессивной симптоматикой. Люди с сердечными проблемами имеют более высокий уровень депрессии. А те, кто уже находится в депрессии, имеют более высокий риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний.

Таблица 2.

Сходства и различия женской и мужской депрессии

Женская	Мужская	Сходства
Болезнь протекает физически	Неконтролируемое чувство гнева	Чувство безнадежности и отчаяния
Присутствует чувство тревоги	Раздражительность	Потеря интереса к общению
Переедание	Потеря аппетита	Невозможность сконцентрироваться
Отсутствие настроения, печаль	Влечение к алкоголю	Нарушения режима питания и сна

Таким образом, из вышеперечисленного материала можно сделать вывод о том, что чаще всего депрессией страдают женщины. Есть и общие черты этого недуга, например нарушение режима питания и сна, а также и другие. Самое главное, что депрессия у обеих полов лечится совершенно одинаково. Нужно жить и радоваться жизни, встречаться с друзьями, уметь отдыхать, баловать себя, и тогда никакая депрессия не будет страшна.

1. Голубева, Н. И. Депрессивные расстройства младенческого и раннего детского возраста: клиника, диагностика, лечение и коррекция : пособие для врачей / Н. И. Голубева, Г. В. Козловская. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : МИА, 2016. - 44 с.
2. Вознесенская, Т.Г., Голубев, В.Л., Дюкова, Г.М. Депрессия в неврологической практике. М.: МИА; 2007. 208. Просто депрессия. Вопросы и ответы / М. Ю. Дробижев [и др.]. - М., 2013. - 100 с.
3. Волкова, О.Н. Взаимосвязь гендерных и клинико-психологических характеристик с качеством жизни больных невротическими расстройствами: Автореф. дисс. ...канд.мед.наук, СПб., 2009.
4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. М. 2003.
5. Каргин, А.М., Холмогорова, А.Б., Войцех, В.Ф. Личностные факторы суицидального поведения у пациентов кризисного стационара, совершивших суицидальные попытки // Социальная и клиническая психиатрия. 2009. Т.19, № 4. С. 15-20.
6. Курпатов, А. Средство от депрессии. Нижний Новгород, Олма Медиа Групп, 2007. — 256 с.
7. Мазо, Г. Э Депрессии у женщин в период менопаузального перехода / Мазо Г. Э., Ганзенко М. А. // Архив внутренней медицины. - 2016. - № S1. - С. 60.
8. Мэтт Хейг. Влюбиться в жизнь. Как научиться жить снова, когда ты почти уничтожен депрессией. ООО «Издательство «Э», 2017.
9. Смулевич, А. Б. Депрессии при психических и соматических заболеваниях / А. Б. Смулевич. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : МИА, 2015. - 640 с.