

Ko liūdi, tėveli, ko liūdi?

Žodžių junginys – pogimdyminė vyrų depresija – daug kam turbūt nuskambės netikėtai ar net sukels ironišką šypsena, ne vienas pagalvos – „kokia čia nesąmonė“.



Respublikinės Vilniaus psichiatrijos ligoninės psichologė
Sonata Marčėnienė

NETIKĖTAS TYRIMAS

Na taip, psichikos sutrikimų klasifikacijoje toks sutrikimas nėra išskirtas. O štai interneto paieškos svetainėje užsakę tokio „keisto“ žodžių junginio

KONSTATUOTA, KAD...

bent vienam iš dešimties tapusių tėvais vyrų pasireiškia depresijos simptomų. Anot autorių, vyrai dažniausia yra laimingesni pirmomis savaitėmis po kūdikio gimimo, iki 3 mėnesių depresijos simptomai pasireiškė 7 procentams vyrų, o tarp 3-6 mėnesio – net iki 25 procentų!

paiešką bent keletą nuorodų gausime. Tarp jų tikrai bus koks nors tekstas, cituojantis 2004-2006 m. James F. Paulson (Rytų Virdžinijos Norfolko

depresija" turi realų pagrindą.

Skaičiai buvo tokie netikėti, kad žiniasklaidos pranešimuose dominavo būtent jie, tačiau liko šešėlyje autorių išvados ir pastebėjimai, kad:

vyrų depresija kur kas dažniau pasireiškė tiems tėvams, kurių žmonos sirgo pogimdyminė depresija;

tai greičiausiai yra ne vyro, o poros ar šeimos, jų tarpusavio santykių problema.

Autoriai pabrėžė, kad prevencija ir pagalba turi būti nukreipta ne į moterį ar į vyrą atskirai, o į visą šeimą. Juo labiau kad bet kurio iš tėvų depresija gali veikti jų vaiko emocinę būseną, elgesį, vystymąsi.

VYRAMS IRGI PERSITVARKO HORMONAI

Yra žinoma, kad moterų pogimdyminio periodo sutrikimai susiję su hormonų pusiausvyros pakitimais organizme, fiziologiniais procesais. Savaiame suprantama, jog tokie „persitvarkymai“ vyro organizmui nebūdingi. Vis dėlto netiesioginį ryšį, galintį veikti hormonų pusiaus-

vyrą, rasti galima. Visų pirma, gimus kūdikiui, šeimos gyvenime neišvengiamai atsiranda didelių permainų, pradedant atsakomybės, naujo vaidmens suvokimu ir priėmimu, nemenu emociu krūviu, baigiant paprasčiausiais buitiniais dalykais, neišvengiamais laisvalaikio leidimo, laiko planavimo, miego įpročių pasikeitimais. Tokios reikšmingos permainingos, netgi jeigu joms ir buvo ruošiamasi, visuomet susijusios su stresu. O bet koks stresas – su padidėjusiu antinksčio hormonų – streso indikatoriu – lygiu organizme. Iš vienos pusės, tai žmogų mobilizuoja, suteikia energijos, žvalumo, paruošia netikėtumams, padidėjusiam fizišiam ir emociniam krūviui (tai vadinamasis „gerasis“ stresas, eustresas), iš kitos

pusės – didėja nerimas, jautrumas. O čia jau kiekvienas reaguoja skirtingai – arba prisitaiko prie permainų, arba adaptaci-

jai prireikia laiko, arba adaptacija gali sutrikti, priklausomai nuo to, kiek iš viso toleruojami pokyčiai, sunkumai, problemos, diskomfortas.

Beje, reikėtų pabrėžti, kad bet koks stresas ne įvyksta, ne nutinka, o vyksta žmogaus viduje – reakcija į jį priklauso nuo to, kaip suvokiamos, vertinamos sudėtingesnės situacijos, kaip joms pasiruošę, kokius įgūdžius tvarkyti, kokias spręsti problemas būtina. Šiaip ar taip, naujo šeimos nario atsiradimas ilgame, daugiau kaip 100 stresorių (situacijų, galinčių sukelti stresą) sąrašė užima aukštą 14 vietą...

Šiaip ar taip, naujo šeimos nario atsiradimas ilgame, daugiau kaip 100 stresorių (situacijų, galinčių sukelti stresą) sąrašė užima aukštą 14 vietą...

AŠ MENKAS IR NIEKO NEVERTAS

Kad ir kiek bandytume išsiaiškinti, aptarinėti, bandyti suprasti vyrų psichologinės sa-

vijautos, depresijos priežastis, psichikos sveikatos specialistų darbas su vyrų nuotaikos sutrikimais rodo, kad vyrų depresija – bet kokia, nebūtinai susijusi su kūdikio atsiradimu, beveik visuomet susijusi su galvojimu ar įsitikinimu, kad „aš menkas, aš nieko nevertas“.

Kaip susiformuoja, atsiranda prielaidos taip galvoti, kai, regis, išsipildė tai, ko buvo laukiama, kas buvo planuojama, geidžiama, kam buvo ruošiamasi ir kas iš pradžių sukėlė tokį džiaugsmą, lydimą draugų ir artimųjų sveikinimų, tokį pasididžiavimą – „esu tėvas“, tokį jėgų ir energijos antplūdį... Pabandykime įsivaizduoti apibendrintą atvejį.

Taigi pradinė euforija nuslūgo (vyras laimingi pirmomis savaitėmis po kūdikio gimimo, anot iš pradžių minėto tyrimo), o realybė – ne tik džiaugsmas, bet ir begalė naujų rūpesčių, problemų, reikalavimų, poilsio stoka, pavargusi, irzli žmona ar draugė. Beveik neabejotinai sumažėja ir jos dėmesys vyrui, ir

VYRO-AUKLĖS VAIDMUO – NAUJAS

Į „vyriškąjį“ stresą galime pažvelgti ir plačiau. Pastaraisiais dešimtmečiais visuomenėje vyko didžiulių pokyčių. Požiūris į moters ir vyro, į lyčių vaidmenis labai sparčiai keitėsi, greitai plėtėsi ribos ir suvokimas apie tai, kas yra „vyriška“, o kas – „moteriška“. Formaliai šis teisių ir pareigų skirstymas lyg ir įveiktas, tačiau tikrai nėra visiškai įsisąmonintas, suvoktas ir įgyvendintas. Prisiminkime tai, kad galimybė būti šalia savo moters gimdymo metu atsirado vos prieš 15-20 metų, galimybė vyrui išeiti tėvystės atostogų – dar vėliau. O mitui „vyras nesugeba auginti, prižiūrėti vaikų“ paneigti bei pasikeisti suvokimui, kad tėvystės atostogos žeidžia vyro savigarbą, turbūt prireiks dar tiek pat laiko.

Ir tai nenuostabu – juk vyro, kaip vaiko auklės, vaidmens, tūkstantmečiais nebuvo, tūkstantmečius šis vaidmuo kirtosi su „vyriškumo“, buvimo „tikru vyrų“ samprata.

Naujo šeimos nario atsiradimas vyro savijautą gali veikti ne tik kaip pokyčių, streso išgyvenimo pasekmė, bet ir kaip sunkumai, susiję su naujo vaidmens įsisavinimu, visuomenės ir paties vyro „vyriškumo“ samprata. Tai susiję ir su bendra asmenybės branda, gebėjimu suvokti, priimti atsakomybę, toleruoti diskomfortą, sunkumus, pokyčius.

medicinos mokykla) vadovaujamos darbo grupės atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo net 28 tūkst. jaunų tėvų iš JAV ir įvairių Europos šalių, rezultatus.

Tyrimo rezultatai buvo tokie netikėti, kad pranešimus apie juos išplatino, aptarinėjo ir citavo ne tik mokslinė spauda, bet ir visa JAV bei Europos šalių žiniasklaida, buvo pripažinta, kad reiškinys „pogimdyminė vyrų

« intymumas, kuris yra vienas reikšmingiausių antistresorių bei pasitenkinimo santuokai sąlygų.

Šiems dalykams susiregulavus, laikinas nuotaikos pablogėjimas savaime praeis. Vien laikinų sunkumų depresijai vystytis tikrai nepakanka, jeigu anksčiau nebuvo ryškių depresijos epizodų ir jeigu nėra didelių nesėkmių, problemų, verčiančių vyrą jaustis blogai ir skatinančių mąstymą „esu nevykęs, menkas“ kitose gyvenimo srityse.

VYRAS – VYRESNIS VAIKO BROLIUKAS?

Žinoma, šitie laikini sunkumai bus sėkmingai įveikti, jei ir vyras, ir moteris, ir jų tarpusavio santykiai yra brandūs, pagrįsti tarpusavio supratimu, palaidkymu, tolerancija, pagalba, jeigu tai jau buvo sukurta iki šeimos padidėjimo.

Jeigu vyrui trūksta emocinės brandos, jei jis šeimoje lyg ir vyresnis „vaikas“, kuriam dabar nepavyksta skirti pakankamai dėmesio, jis gali net neučia pradėti konkuruoti su naujagimiu dėl moters dėmesio, elgtis lyg vyresnis broliukas.

Tėvams būtina suvokti, kad jie abudu vienodai sėkmingai gali pasirūpinti kūdikiu, abudu yra vienodai svarbūs ir reikšmingi, abudu vienodai gali pakeisti sauskelnės, gali nupraus-

Kuo skiriasi vyrų ir moterų depresija

Žmogui būdinga įtampa, nepasitenkinimą keliančių situacijų vengti. Tradicinėje šeimoje (vyras dirba, moteris augina kūdikį) nejučia susiklosčius tokiai emocinei izoliacijai dažniausia vyro reakcija bus „bėgimas“ ten, kur jis jaučiasi vertinamas, reikšmingas. Tai gali būti pasisėdėjimai bare su „netikėtai“ sutiktais senais draugais, iki begalybės „padidėjęs“ krūvis darbe, viršvalandžiai, neatidėliotini, užsitęsiantys susitikimai ir pasitarimai, o gal – staiga atsiradęs būtinumas padėti savo tėvams, mamai, kuo dažniau ją lankyti ir ten ilgai užtrukti, galop – visiškas pabėgimas nuo atsiradusių emocinių problemų, pavyzdžiui, išvažiavimas dirbti į užsienį (juk šeimai reikia pinigų).

Žinoma, pavadinti tokias reakcijas depresija, ypač vienai su rūpesčiais paliktai moteriai, yra sunku. O ir pats vyras dažniausiai jokių būdų nepripažins, kad psichologiškai jaučiasi blogai. Čia galime įžvelgti esminį skirtumą tarp vyrų ir moterų depresinio pobūdžio reakcijų, beje, nemena dalimi sąlygotą tų pačių „vyriškumo“ ir „moteriškumo“ supratimo stereotipų.

Moterys kur kas dažniau pripažįsta, kad jaučiasi blogai, kad turi problemų, kad pačios jau nebesusitvarko, kad joms reikalinga pagalba, kad jaučiasi silpnos, bejėgės, kad kaltina, menkina save, dažniau kreipiasi į specialistus.

O vyrams depresinio pobūdžio skundai, net ir bet koks kalbėjimas apie emocijas dažniausiai siejasi su „vyriškumo“ stoka, silpnumu, todėl įvardinti, išsakyti savo jausmus bet kam, net pačiam sau jie nedrįsta. Juo labiau nesiryžta pripažinti, kad reiktų specialisto, gydytojo, psichologo ar psichiatro konsultacijos, pagalbos. Gaila, tačiau įtampa, nepasitenkinimą savimi mažinan-

čia priemone dažnai tampa alkoholis ar kiti „atsilaidavimo“ būdai.

Rezultatas – vyrams depresija – kaip pagrindinis sutrikimas – diagnozuojama ir nuo jos gydoma retai, tačiau įvairios priklausomybės ir su jomis susijęs pyktis, smurtas, savižudybės (įvykdę vyrų savižudybių daugiau nei moterų) – psichikos sveikatos specialistų kasdienybė.

Kaip kasdienybė ir tai, kad dėl galimos paslėptos vyro depresijos į specialistus kreipiasi moterys. Jos sako, kad vyras vengia pareigų („pavargau viskuo viena rūpintis“), tapo dirglus, pasyvus, žodžiais ar veiksmais reiškia pyktį. Moterys didžiąja dalimi jaučiasi atsakingos už sklandžius tarpusavio santykius, jos kaltina save dėl kylančių problemų, analizuoja, ieško išeičių, nevengdamos ir specialistų pagalbos. Žodžiu, kai vyrui pasireiškia depresija – pagalbos ieško ne jie, o moterys. Tokia realybė...

Gal pasirodys keista,

bet, konsultuojant moteris dėl problema keliančių tarpusavio santykių, tenka išgirs samprotavimų ir lūkesčių, kad kūdikių gimimas padės juos sureguliuoti, „sulipdyti kad jų santykiai staiga subręstų, problema ir nesutarimai išnyks. Deja, tokios viltys visuomet yra pasmerktos žlugti.

Kaip atpažinti galimą vyro depresiją

- Pablogėjusi, prislegta nuotaika didesnę paros dalį.
- Irzlumas, dirglumas, susierzinimas, jautrus reagavimas į menkniekius, nors anksčiau to nebuvo.
- Pykčio proveržiai – nebūtinai veiksmais, gali būti žodiniai.
- Atsitraukimas, vengimas, uždarumas.
- Nejučia „praslystantys“, netiesioginiai pasisakymai apie menkavertiškumą, kaltę, nuovargį.
- Didėsnis alkoholio kiekiai, dažnesnis jo vartojimas.

ti, gali nuraminti verkiantį kūdikį, gali užmigdyti. Priešingu atveju, tiesiog sunku būtų įsivaizduoti, kaip vyras galėtų pasijusti svarbus, reikalingas ir reikšmingas kaip tėtis, o jausmas „mažai kuo

galiu padėti, nors ir noriu“ veda į savęs nuvertinimą.

ISBANDYMAS VISAI ŠEIMAI

Tad kaip būtų galima atsakyti į

klausimą, keliamą straipsnio pavadinime?

Vienareikšmiškai – kad kūdikių gimimas yra tikrai bene svarbiausias išbandymas visai šeimai, o sėkmingas šio etapo įveikimas – jos brandos rodiklis.

Neabejotinai didžiausi išbandymai tenka moteriai, nes jos organizmas, fiziologija, biocheminiai procesai patiria didžiulių permainų, jau nekalbant apie psichologinius dalykus.

Vyro organizmas tokių pokyčių ir svyravimų bent jau tiesiogiai nepatiria, bet nuvertinti psichologinių momentų, nekreipti dėmesio į jo elgesio pasikeiti-

mus tikrai negalima.

Gal net ir nėra taip svarbu labai aiškiai atsakyti į šį klausimą apie vyrų depresijos, gimus kūdikiui, galimybę ar tikimybę. Bet tai, kad sėkmingas šeimyninis gyvenimas ir džiaugsmingas, sklandus vaikų auginimas priklauso nuo abiejų tėvų pastangų, nuo jų įgūdžių spręsti kylančias problemas ir nesutarimus, nuo dėmesio vienas kito psichologinei savijautai, nuo mokėjimo, gebėjimo kalbėtis apie tai, atvirumo, pasitikėjimo, tarpusavio pagalbos – visiškai neabejotina.

Parengė

Neila Ramoškienė