

Mænds psykiske særheder

Af Svend Aage Madsen

Der er dobbelt så mange mænd som kvinder, der begår selvmord. Der er omkring dobbelt så mange kvinder som mænd, der får diagnosen depression. Der er op til tre gange så mange mænd som kvinder, der har alkohol- og stofmisbrug.

Mænds psykiske problemer er underbehandlet og underdiagnosticeret. Det kan der være en række grunde til. Bl.a. at mænd ikke har så let ved at erkende, at deres problemer kan være af psykisk art, og at de har sværere ved henvende sig til lægen om psykiske problemer.

Der er behov for at sundhedsvæsen, psykologer og andre må åbne øjnene for mænds måder at kommunikere på om sygdom og sundhed, ikke mindst om psykiske problemer.

Visse symptomer på depression, der oftere optræder hos mænd, let overses. Det er symptomer i form af vredesudbrud, aggression og lav impuls kontrol, som måske snarere er blevet set som irriterende og som en socialt afvigende ved mænd, end som psykiske problemer. Som en særlig ting kan nævnes, at mænd også kan få fødselsdepressioner, hvilket hidtil er blevet overset i sundhedsvæsenet

Set i sammenhæng med mænds svagere hjælpesøgning, de dobbelt så mange selvmord og misbrugsadfærden hos mænd, er der behov for at forstå og gøre noget ved de særlige problemer, mænd har.

At sætte et særligt fokus på mænds sundhed, betyder ikke at der skal være nogen konkurrence med kvinder om at have det dårligst eller om at eller at tage noget fra kvinder. Det betyder, at man får et særligt indblik i ting, når man tænker det i et kønsperspektiv – og her altså ser på de specifikke forhold, der gælder manden.

Men hvad er det, der adskiller mænd psykologisk set fra kvinder, hvad er det der ligger bag de forskelle, som vi jo alle sammen synes er meget oplagte. Nogle vil lægge vægt på de biologiske og pege på, at der er gener, mængder af hjerneceller, hjernestrukturer og hormoner til forskel.

Man kan også se på det på den måde, at der ikke er noget der tyder på, at hjernen skulle fysisk skulle begrænse mænds og kvinders psykiske funktioner inden for så rimeligt marginale områder som kønsforskellene. Tag de potentialer, der må ligge i hjernen, når den grundlæggende samme biologiske substans kan være bærer af det psykiske hos både et menneske fra en samler- og lave-re jægerstamme i urtiden og den, der fungerer i vores informationssamfund anno 2009.

Derfor kan man med fordel fokusere på de afgørende kønsforskelle i opvæksten - drenges og pigers forskellige socialisering – når vi vil forstå forskellene i det psykiske. Og her er der forskelle.

En af de vigtigste forskelle mellem mænds og kvinders psyke er, at kvinder i pressede situationer oftere søger nærhed med andre, mens manden søger selvbestemmelse, kvinden søger trøst mens manden søger handling, kvinden går til problemerne og vil tale dem igennem, mens manden vil fokusere på det positive og håbet.

Disse reaktionsformer har betydning for, hvordan mænds og kvinders handle-mønstre vil være i forhold til at søge hjælp, ja mænd søger ofte ikke hjælp, men vil gerne have råd. Mænd har måske sværere ved at se deres problemer som psykiske problemer, men vil måske mere tale om træthed, søvnløshed og stress, når de har det dårligt.

Forskellene har også betydning for, hvordan sundhedsvæsenet og professionelle kan have sværere ved at møde manden og se forstå ham og hans problemer. Der er derfor behov for at psykiatere, psykologer og andre, der arbejder med mennesker med psykiske problemer gør sig klart, at der kan være forskelle imellem, hvordan mænds og kvinders psykiske vanskeligheder kommer til udtryk, at der kan være behov for forskellige kommunikationsformer og at der kan være ting i især psykoterapeutisk behandling, der skal være særligt fokus på i forhold til mandlige klienter.

Læs mere i kapitlet bogen *"Kend din krop, mand"* af Kaare Christensen, Christian Graugaard, Hans Bonde, Jørn Wulff-Helge & Svend Aage Madsen i fjerde del: *"Mænd og sind"*.

Svend Aage Madsen er ph.d. og chefpsykolog på Rigshospitalet, samt formand for 'Selskab for Mænds Sundhed, Danmark', SMSdk, se hjemmesiden: www.sundmand.dk