После разрыва отношений у мужчин высок риск психических заболеваний

Исследователи сообщают, что мужчины, переживающие разрыв отношений, подвержены повышенному риску развития тревожности, депрессии и самоубийства.

Новое исследование UBC (Университета Британской Колумбии) подтверждает, что когда мужчины переживают разрыв отношений, они подвергаются повышенному риску психических заболеваний, включая повышенную тревожность, депрессию и суицидальные мысли.

«Большинство мужчин сталкивались с появлением или обострением симптомов психических заболеваний во время проблем в отношениях или же после разрыва», - отмечает ведущий автор исследования доктор Джон Олиффе (John Oliffe), канадский исследовательский председатель (Canada Research Chair) и профессор сестринского дела в Университете Британской Колумбии, чья работа посвящена психическому здоровью мужчин.

Он отмечает, что развод в четыре раза повышает риск самоубийств среди мужчин, и предполагает, что проблемы в отношениях, а также расставание и развод вызывают психологические проблемы у мужчин.

Доктор Олиффе и сотрудники Программы исследования мужского здоровья Университета Британской Колумбии опросили 47 мужчин об их опыте разрыва отношений с сексуальным партнером. Когда мужчины сталкивались с конфликтами в отношениях, они были склонны преуменьшать их значение, что приводило к еще более острому и болезненному разрыву.

«Стереотипы мужественности играют определенную роль в том, как мужчины реагируют на разрыв отношений», - отмечает доктор Олиффе, который также возглавляет исследовательскую группу университета по снижению уровня самоубийств среди мужчин.

«Например, неуверенность мужчин в том, как сформулировать и решить проблему в контексте отношений, привела к тому, что многие мужчины изолировались, вместо того чтобы обратиться за помощью. Большинство мужчин в исследовании боролись с переходными периодами: тяжелой утратой, воспитанием детей или неверностью, а их главной целью было избежать конфликта».

Исследование также показало, что мужчины, переживающие разрыв отношений, используют психоактивные вещества, в том числе алкоголь, чтобы справиться с такими чувствами, как гнев, сожаление, печаль, стыд и вина. И это в дополнение к огромной неопределенности в том, как может выглядеть жизнь с ограниченным общением с детьми, финансовыми проблемами и потерей социальных связей.

Олиффе отмечает, что эти выводы осложняются изоляцией и проблемами с работой, вызванными ограничениями из-за пандемии, которые могут привести к увеличению

употребления алкоголя и психоактивных веществ дома и обострению конфликтов, что ведет к ухудшению психического здоровья.

Положительным моментом исследования стало то, что после разрыва отношений мужчины обращались к различным ресурсам для решения психологических проблем.

«Усилия по поиску помощи среди этих мужчин были самыми разнообразными и включали индивидуальные или одиночные активности, такие как физические упражнения, чтение и уход за собой, в то время как другие мужчины использовали существующие сети или расширили их, чтобы связаться с группами поддержки или посетить терапию», - отмечает Габриэла Монтанер (Gabriela Montaner), руководитель проекта и соавтор статьи.

Размышляя о последствиях для служб, она объяснила, что, хотя мужчины склонны ждать, пока наступит кризис, прежде чем обратиться за помощью, они тратят много времени и усилий, чтобы пережить расставание, а также понять свою роль в нем. «Нам необходимо переосмыслить концепцию укрепления психического здоровья мужчин, включающую самопомощь, неформальные ресурсы и услуги мужских групп в дополнение к профессиональным услугам».

Доктор Олиффе добавляет: «Дольше всего мы рассматривали разлуку и развод как демографические данные для изучения потенциала факторов риска психических заболеваний и самоубийств у мужчин. Результаты нынешнего исследования дают важное направление для продвижения вперед в оказании помощи мужчинам в построении лучших отношений, и именно на этом сосредоточена наша текущая работа с Movember». (*Movember - вид фандрайзинга, зародившегося в Австралии, при котором мужчины ежегодно в ноябре отращивают усы и в течение месяца делают пожертвования на изучение и борьбу с раком простаты и другими мужскими болезнями. – прим. переводчика)*

Оригинальная статья: *University of British Columbia* - When Relationships Break Down, Men Are at Risk of Mental Illness, January 2022

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, тревога, тревожность, нейронаука, мужчины, мужское здоровье, отношения, разрыв, развод, психическое здоровье, депрессия, самоубийства.

