

Kniha *Muži nepláčou?* boří mýty a odhaluje pravdu o mužské depresi

Deprese u mužů je téma, o němž se příliš nemluví. Není totiž v souladu s tzv. „mužskou rolí“, kdy se očekává, že muž bude za všech okolností silný a „nikdy nebrečí“. Existují však odborníci, kteří se tímto tématem zabývají a snaží se mužům trpícím depresí pomoci. Jedním z nich je i Manfred Wolfersdorf, bayreuthský psychiatr. Společně s novinářkami Constanze Löfflerovou a Beate Wagnerovou napsali svépomocnou knihu *Muži nepláčou?* Ta nyní přináší i českým čtenářům užitečné rady a informace, jak depresi u mužů rozpoznat a léčit.

Kniha *Muži nepláčou?* je jednou z prvních na téma mužské deprese. Je určena těm, kdo jí trpí, těm, kdo krizi přestáli, ale obávají se jejího návratu, i těm, kdo tuší, že by je mohla přepadnout. Obsahuje fundované informace, popis široké škály různých forem léčby deprese i rady a doporučení, jak ji zvládnout. Důležitou motivační roli mají v textu i konkrétní příběhy lidí. Součástí knihy je také test, s jehož pomocí může každý muž ohodnotit riziko, zda trpí depresí.

Mezi spouštěče mužské deprese patří nejčastěji chybějící uznání v práci, odchod do důchodu, nezaměstnanost, vztahové problémy, rozchod nebo rozvod, život jako single a sociální izolace, (neplánované) těhotenství nebo narození dítěte a tělesné obtíže (chronická onemocnění). Autoři radí, jak poznat příznaky nemoci, jak zareagovat, jak může pomoci rodina a nejbližší okolí. Vysvětlují postupy psychologické léčby, popisují účinky medikamentů, zmiňují i méně časté metody, např. terapii světlem, povzbuzují k aktivitám, jako je meditace, sport ad. Léčba deprese však vyžaduje více: postižení musí být ochotni k tomu, aby krok za krokem změnili svůj život. Jen tak poznají, kde je příčina nemoci, pochopí zavedené vzorce, změní je a opět převzou zodpovědnost za svůj život.

Deprese byla dlouho považována za ženskou nemoc, ale postihuje muže stejně jako ženy. Muži však mají rozhodující nevýhodu: dělá jim potíže zabývat se svými emocionálními problémy, a tak se většinou s depresí setkávají zcela nepřipraveni – a ta je pak častěji zasáhne naplno a ničivě. Dopad deprese na muže je závažnější, v jejím důsledku si častěji berou život.

Na vině je mimo jiné mýtus, že „správný chlap nebrečí“, který muže často vede k tomu, že své potíže skrývají před druhými i sami před sebou – a unikají do práce, do závislosti na alkoholu, jsou chronicky podráždění, „bolí je záda“ apod. „*Doufám, že tato kniha přispěje k tomu, aby se mužská deprese zbavila stigmat,*“ uvádí spoluautor Manfred Wolfersdorf. Oproti informacím různé kvality dostupným na internetu (vyhledavač Google najde ke slovnímu spojení „deprese u mužů“ 2 900 000 výsledků!) obsahuje publikace údaje srozumitelné a zároveň odpovídající aktuálnímu stavu výzkumu.

Podle expertů deprese vznikne, když se sejde více faktorů. Zprv má každý člověk pro onemocnění jistou genetickou dispozici. Pak ho formuje způsob výchovy v rodině (chlapci musí být silní a tvrdí a nesmějí plakat jako děvčata, jsou chváleni jen za dobré výkony) a společenské ideály (muži nesmějí ukázat slabost). To vše ještě není „nemocné“, vede to ale k depresivním stylům zvládnání života. Depresivní symptomy nastupují nakonec tehdy, když je narušena rovnováha určitých posílů přenášejících informace v mozku.

Mužská deprese není nová nemoc. Trpěli jí známé osobnosti, např. Hans Christian Andersen, Charles Baudelaire, Otto von Bismarck, Marlon Brando, Vlastimil Brodský, Paul Cézanne, Winston Churchill, Kurt Cobain, Vincent van Gogh, Ernest Hemingway, Miloš Kopecký, Wolfgang Amadeus Mozart, Bedřich Smetana, Jean-Paul Sartre, Paul Simon, Karel Svoboda, Robbie Williams aj. Deprese je nemocí ze stresu 21. století. V průběhu následujících deseti až dvaceti let, shodují se vědci a Světová zdravotnická organizace, se deprese stane zdravotní hrozbou číslo jedna – předčí i nemoci srdce a krevního oběhu, cukrovku a rakovinu. I u mužů.

„Abychom ukázaly postiženým a jejich rodinným příslušníkům nové cesty a strategie, napsaly jsme tuto knihu,“ vysvětlují Constanze Löfflerová a Beate Wagnerová. „Chtěly bychom dát čtenářům naději: Deprese je léčitelná. Přečtěte si příběhy mužů, kteří dokázali překonat svou nemoc. Ale především: Dbejte o sebe. V nejlepším případě vám to ušetří bolestnou cestu dolů.“

Anotace knihy *Muži nepláčou?*:

Deprese u mužů – jak ji rozpoznat a léčit

Jedna z prvních knih na téma mužské deprese. Je určena těm, kdo trpí vážnou depresí, těm, kdo krizi přestáli, ale obávají se jejího návratu, i těm, kdo tuší, že by je dříve či později mohla přepadnout. Komplexní a fundovaný přehled tematiky je vyvážen četnými příběhy lidí se zkušeností deprese i různými tipy, jak depresi zvládnout. Zahrnuta je široká škála různých forem její léčby. Součástí knihy, která se snaží čtenáře povzbudit, je i test, s jehož pomocí může každý muž ohodnotit riziko, že trpí depresí. Kniha chce pomoci odbourat mýtus, že „správný chlap nebrečí“, který muže často vede jen k tomu, že své potíže skrývají před druhými i sami před sebou – a unikají do práce či do závislosti na alkoholu, jsou chronicky podráždění, mají fyzické potíže a podobně.

Více o [knize](#) včetně stažení obálky v tiskové kvalitě.

O autorech:

Constanze Löfflerová a Beate Wagnerová jsou novinářky s lékařským vzděláním, jejichž články na lékařská, psychologická a sociální témata vycházejí v předních německých časopisech a novinách.

Prof. med. Dr. h. c. Manfred Wolfersdorf je lékařský ředitel Oblastní nemocnice v Bayreuthu i hlavní lékař tamní kliniky pro psychiatrii, psychoterapii a psychosomatiku. Specializuje se na léčbu deprese u mužů.

Ukázka z knihy:

„Postupně jsem se v rozhovoru s terapeuty a ostatními pacienty dozvídal, že trpím depresí. Potřeboval jsem dlouhou dobu k tomu, abych pochopil, co to znamená. Deprese zřejmě vznikla sečtením mnoha zátěží; rozvinula se jaksi plíživě. Pokoušel jsem se fungovat a zůstat výkonný. Pokud přišlo něco navíc, naložil jsem si ještě i to – přestože jsem byl již na pokraji svých sil. Neměl jsem čas na přemýšlení, na zotavení. Ale také mě vůbec nenapadlo, že by se mnou něco nemělo být v pořádku, že potřebuji pomoc. Třináct týdnů jsem byl v nemocnici, jako ambulantní pacient na denní klinice. Individuální a skupinová sezení, akupunktura a terapie malováním, podpora při uspořádání mých financí. Vystoupil jsem z toho všeho šílenství, otevřel jsem si malý obchod s potravinami. Má žena a já jsme se pomalu zase našli. Se svými dětmi trávím vědomě více času a také si to užívám. Přitom se však rychle cítím přetížený. Je to přece jen ještě všechno velmi křehké... Proto nyní chodím také do svépomocné skupiny. Když už začnu příliš přemýšlet a hloubat, pak běhám. Běhání jsem znovu objevil na klinice. Ze začátku jsem si neuměl vůbec představit, že někdy uběhnu aspoň jeden kilometr bez zastavení. Ale jde to. Každý den o trochu lépe. A pomáhá mi to vypnout. Třeba když stojím v našem obchůdku. Pak mám někdy pocit, že zase žiju. A cítím, že to zvládnou.“

Kontakt pro novináře:

Ing. Romana Bařtipánová
nakladatelství Portál

e-mail: bartipanova@portal.cz
tel.: 283 028 502, 724 635 667
adresa: Klapkova 2, 182 00 Praha 8
www.portal.cz