**Ženy trpí více na úzkosti a deprese, muži bojují se závislostmi**

Jak jsou na tom ženy a muži z hlediska psychiky? Výrazně rozdílně. Ženy daleko více trpí na úzkostné poruchy a deprese. „U některých poruch, například generalizovaná úzkostná porucha, se projevuje převaha u žen oproti mužům až dvojnásobná,“ říká Ondřej Pečený, psycholog z Kliniky ambulantní psychiatrie a psychoterapie

**Jaké psychické problémy se nejčastěji objevují u žen?**Nejčastěji se objevují potíže z oblasti neurotických poruch, tedy poruchy spojené s úzkostmi. Kromě toho jsou pak časté i problémy z oblasti afektivních poruch, kde asi nejznámějším zástupcem je deprese. Dlouhodobě největší podíl žen se objevuje u poruch příjmu potravy, a to až na devadesátiprocentní podíl. Muži naproti tomu dominují segmentu patologického hráčství (86%). U starších lidí se pak projevují ještě poruchy spojené se stárnutím z okruhu organických duševních poruch, například Alzheimerova choroba.

**Zmínil jste deprese a úzkosti. Můžete tyto potíže krátce popsat?**Deprese patří k častým jevům v ordinacích psychologů a psychiatrů a projevuje se mnoha způsoby. Běžně používané slovo deprese je však jen "odvarem" z toho, co pacienti skutečně  prožívají. Nejde jen o "špatnou náladu", ale jedná se o celkovou ztrátu smyslu, zvýšených pochybností o sobě a světě. Celý svět se natře načerno do negativní podoby a je pro pacienty náročné hledat vůbec nějaké pozitivní momenty. Deprese může pacienty natolik zbavit energie a chuti do života, že těžko hledají důvod, proč ráno vstát z postele a v závažnějších případech i důvod, proč zůstávat na tomto světě.
Další častou potíží, se kterou lidé přicházejí za psychiatry a psychology, jsou úzkosti, které se také projevují v mnoha podobách. Asi každý člověk zažil někdy strach. Tělesné projevy, které strach provázejí jako bušení srdce, mělké dýchání, svírání vnitřností a napětí v celém těle se objevují i úzkostí, ovšem bez zjevné příčiny, kterou by bylo možné snadno dohledat. Úzkost může být přítomná neustále a někdy může v podobě ataky náhle zvýšit intenzitu do takové míry, že se zdá k nepřežití, což je velmi vyčerpávající.

**Jak si vysvětlujete, že se na psychiatry či psychology obrací více žen?**V současné době se má za to, že se jedná o kombinaci biologických a sociálních faktorů. Některé teorie například tvrdí, že nižší množství mužů s depresemi oproti ženám je dáno tím, že některé depresivní stavy u mužů jsou diagnostikovány jako potíže způsobené poruchami přizpůsobení nebo stresem.

Z hlediska sociálních faktorů může být důvodem například i společenský model, který je hojně rozšířen, kdy muž se se svými problémy vypořádává sám, maximálně s kamarády stručně a u piva, zatímco ženy jsou více navyklé své pocity sdílet s druhými. Muži ve větší míře než ženy mohou vnímat vyhledání pomoci jako selhání. Je tedy více pravděpodobné, že spíš vyhledá pomoc u odborníka žena, pokud se dostane do situace, kterou nedokáže řešit za pomocí vlastní sociální sítě.

**Jak vypadá typická žena – pacientka, která se obrátí na psychiatra?**Typická pacientka nebo pacient neexistuje. Možná jste dokonce dnes potkali na ulici, v práci či obchodě hned několik lidí, kteří vyhledali pomoc nebo uvažují o vyhledání pomoci psychiatra nebo psychologa. Tyto lidi nejvíce spojuje stav nouze, ve které se nalézají a kterou nedokáží řešit vlastními silami.

**Kdy je čas obrátit se na odborníka? Jaké varovné signály ukazují na to, že už si s problémem nedokážu pomoci sama, ale potřebuji pomoc?**Na odborníka se nejčastěji obrací lidé, kterým jejich potíže zasahují už do běžného života nebo mají špatný vliv na jejich okolí. Jejich potíže se mohou negativně projevovat v práci, ovlivňovat jejich výkonnost, mohou se negativně projevovat ve vztazích s přáteli, rodinou a blízkými. Varovné signály bývají například náhlá změna chování - ze společenských lidí se stávají uzavření samotáři, ztráta zájmu o koníčky, přátele a o své okolí.

*Zpracováno ve spolupráci s deníkem Metro.*