



Mænd har også psykiske problemer:



Hvordan
har du det

?



Selskab **for** Mænds Sundhed
Men's Health Society

 **MEN'S
HEALTH
WEEK** **DK**
2013





Mænds mentale sundhed fordi:

- **Mange mænd med psykiske problemer får ikke behandling for det**
- **Kun halvdelen af de mænd, der har depression, er i behandling**
- **Dobbelt så mange mænd som kvinder begår selvmord**
- **Også mænd kan få fødselsdepressioner – men det er ikke anerkendt**
- **Mange mænd reagerer på andre måder end kvinder, når de har det dårligt – og det kan være svært at hjælpe**
- **Mænd risikerer at reagere med vold både overfor dem, de elsker og overfor fremmede**
- **Mange mænd har svært ved at henvende sig til deres læge med psykiske problemer**
- **Mange mænd ved ikke, hvor de skal henvende sig for at få hjælp**
- **Der er ikke nok tilbud til mænd med psykiske problemer**

Bag MHW 2013:

Selskab for Mænds Sundhed, Dansk Psykologforening, Dansk Psykiatrisk Selskab, Livslinjen, Studenterrådgivningen, EN AF OS, Depressionsforeningen, Dialog mod Vold, Psykiatrifonden, SIND, Linjen - en landsdækkende samtalelinje, 3F, Dansk Metal, Dansk Sygeplejeråd, Danmarks Apotekerforening, Netdoktor, Kost- og Ernæringsforbundet, Danmarks Lungeforening, Landbrug og Fødevarer (6 om dagen), Kræftens Bekæmpelse, Bayer HealthCare, Propa, Dansk Lægemiddelinformation - min medicin, Mandecentret i København, en masse kommuner og Psykinfo er i regionerne.





Det er vigtigt at søge hjælp – det hjælper

Søren Spannings oplevelse med at komme i krise

I 2002 fik skuespilleren Søren Spanning en alvorlig og livstruende sygdom. Den rystede ham naturligvis og bragte ham ud i mange tilstande af angst, depressive tanker og tanker om at han kunne dø. Han oplevede mange af de kendte mandlige reaktioner – at trække sig ind i sig selv, ikke at tale med andre, at tænke at det her måtte han klare alene.



JESPER STORMLY HANSEN/POLIFOTO

Talte med sine nærmeste

Det gik dog op for ham, at det er vigtigt at tale med andre, selvom det er svært at åbne sig med så skræmmende følelser. Først og fremmest åbnede Søren sig for sine nærmeste, sin familie. Og fandt ud af, at det blev en rigtig stor og afgørende støtte.

Men han fandt også ud af at det ikke var nemt for omgangskredsen, kolleger og andre rundt omkring ham at tale om sygdom, angst og alle de tanker og følelser der er i en voldsom krise.

Det hjælper at få hjælp

Men Søren Spanning opdagede også, at man kan få professionel hjælp til at komme videre og over en krise. Han begyndte at gå til samtale med en psykolog med stort udbytte.

Søren Spanning fortæller sin historie som ambassadør for Men's Health Week, fordi det er vigtigt at tale med andre om psykiske problemer – og for at sige: det hjælper at få hjælp.

Søren Spanning
 Skuespiller.
 Født 30. maj 1951 er
 Uddannet fra Aarhus
 Teater og ansat frem til
 1980.
 1980-1987 tilknyttet
 Det kongelige Teater.
 Har medvirket i en lang
 række teaterstykker tv-
 serier og film fx Bryg-
 geren, TAXA, Karrusel,
 Ørnen, Lærkevej, Bor-
 gen og En kongelig
 affære.
 Ridder af Dannebrog.





Har du selv haft det sådan inden for de sidste par uger?

- **Været trist/nedtrykt**
- **Manglet koncentration og interesse for andre**
- **Manglet energi og selvtillid**
- **Har bebrejdet dig selv meget**
- **Sovet dårligt – for meget eller for lidt søvn**
- **Følt dig låst fast**
- **Trukket dig meget fra din familie**
- **Været mere vred/irritabel end sædvanligt**
- **Haft usædvanlig stærk trang til at være alene**
- **Har drukket og/eller røget mere end sædvanligt**
- **Har haft en lav stresstærskel**
- **Har været rastløs**
- **Har truet eller skræmt en anden person**

Så tal med dine nærmeste om det. Hvis det bliver ved, så gå til lægen eller søg psykolog – og fortæl, at det er sådan du har det.





Kender du en mand, der har reageret sådan inden for de sidste par uger?



- Virket trist/nedtrykt
- Været ukoncentreret og virket ligeglad
- Virket uden energi og selvtillid
- Har været meget selvkritisk
- Har virket søvnig eller overtræt
- Har været meget indesluttet
- Har trukket sig fra kolleger/sin familie
- Virket mere vred/irritabel end sædvanligt
- Har drukket og/eller røget mere end sædvanligt
- Har haft lav stresstærskel
- Virket meget ubeslutsom
- Har virket meget rastløs
- Har truet eller skræmt en anden person

Så tal med ham om det.
Hvis det bliver ved, så
støt ham i at få hjælp
hos en læge eller psy-
kolog.





Mænd og mental sundhed

Man siger tit at kvinder har langt flere psykiske problemer end mænd. Men især ældre mænd begår selvmord hyppigere end kvinder. Mænd har tre gange så hyppigt problemer med misbrug af alkohol og stoffer og bliver oftere aggressive og voldelige overfor andre.

Når mænd får det dårligt, er det tit:

- **At de ikke vil fortælle det til andre**
- **At de ikke søger hjælp – og tænker at de må klare det selv**
- **At de trækker sig væk fra andre mennesker – også deres nærmeste**
- **At de hurtigt prøver at dulme deres følelser af at være ked af det, af sorg og af angst – fx med alkohol**
- **At de får tendens til at blive vrede på andre eller reagerer med voldsomme reaktioner**
- **At de tænker på selvmord og alt for ofte gennemfører det**

Meget tyder på at der er lige så mange mænd med psykiske problemer som kvinder. Men mænds problemer opdages ikke og mænd får ikke den hjælp de har brug for. Til stor skade og sorg for dem selv og deres familie.





Der er hjælp at få

Mænd bruger den praktiserende læge 30 procent mindre end kvinder og de går langt mindre til psykolog end kvinder. Og der er langt flere kvinder i behandling for depression på psykiatriske afdelinger. Men vi ved, at når mænd kommer i behandling, så har de lige så meget gavn af det som kvinder – og de gennemfører behandlingen i lige så høj grad.



Hvor kan du få hjælp?

- **Kontakt din praktiserende læge**
- **Få henvisning til psykolog eller psykiater**
- **Opsøg en psykiatrisk skadestue eller psykiatrisk afdeling**

De mest brugte former for hjælp er:

- **Samtaler**
- **Medicinsk behandling**

Har du nogle af de tanker og tilstande, som nævnes her i pjecen, så søg hjælp!

Du kan også kontakte Dialog mod Vold, Livslinien eller Linjen, som er gratis.

Og hvis du kender nogen omkring dig – på arbejdspladsen, blandt venner, i familien mv. som har det dårligt – så tal med dem om, hvad du ser og oplever.

Og tal med dem om, at de skal søge hjælp, og at der er hjælp at få – og at det hjælper.





Hvad skal der til, for at mænd lever bedre og længere?

Det kan du gøre meget for selv!

- **Brug motions-apps eller GPS til vise hvor langt og hurtigt du kommer frem**
- **Brug apps, der kan følge dit alkoholforbrug**
- **Find musik eller afslapningsapps, som kan hjælpe dig til at stresses af**
- **Brug apps der tæller hvor mange kalorier du får**
- **Brug apps der støtter god søvn**
- **Brug apps, der hjælper til rygestop**

På din smartphone/
tablet kan du finde gratis apps, du kan bruge til at ændre konkrete vaner. Fx:



KONT**RAST**

DESIGN- OG KOMMUNIKATIONSBUREAU

Telefon 30 51 62 32. kontrast@internet.dk

