вижте новините на детски език

Мъжкият месец – защо през ноември се говори за мъжкото (психично) здраве?

Новини | Общество | на 30.11.2022 07:00 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

На 19 ноември в много държави по света отбелязват Международния ден на мъжете и целият месец ноември се нарича Моември (М като мъж и… мустаци) в името на мъжкото здраве.

Ако в тълпата Лорда в теб опазиш,
в двореца — своя прост човешки смях;
Ако зачиташ всеки, но не лазиш;
ако от враг и свой не те е страх;
Ако запълниш хищната Минута
с шейсет секунди спринт, поне веднъж;
Светът е твой! Молбата ми е чута!
И главно, сине мой — ще бъдеш Мъж!

"Ако", Ръдиард Киплинг (1895)

За идеалните и реалните хора

От храбрите рицари, през мълчаливите каубои до днешните супергерои: популярните мъжки образи имат доста общо помежду си. Те са силни и дейни. Винаги знаят какво да направят. Този идеал е истинско вдъхновение и пример за подражание. Но реалните хора не са идеални и често имат проблеми, за които имат нужда от помощ. Много момчета и мъже избягват да говорят за това, за да не проявят слабост пред другите.

Има популярен мит, че мъжете са по-малко емоционални от жените: по-рядко ги виждаме да плачат или видимо да се вълнуват. Всъщност все повече изследвания показват, че и жените, и мъжете са еднакво емоционални. Просто го показват по различен начин. Гневът е емоция. Много мъже, които не желаят да показват останалите си емоции, изразяват себе си предимно през гняв. Дори всъщност да са тъжни или потиснати, го крият зад маска на грубост и агресия. Това често е заучено от детските години.

Колко пъти си чувал(а) към себе си или момче, което познаваш, "Как ще плачеш? Мъжете не плачат". Звучи като добра идея да направиш някого силен. Но често това кара хората да крият (дори от себе си) как всъщност се чувстват. Така трупат отрицателни емоции, които, ако прелеят, могат да навредят - не само на самия човек, но и на околните. Със сигурност познаваш деца, които са необяснимо груби към другите. Или се подиграват с тях. Това няма нищо общо с истинската сила.

Хубавото на ноември като Месец на психичното здраве е, че е покана за повече разговори. Все повече момчета и мъже говорят по-открито и търсят съвети за нещата, за които имат нужда от помощ. Това е здавословно нещо.

Да поговорим за здравето

Мъжете не обичат да споделят как се чувстват: и психически, и физически. Въпреки това здравните им проблеми съвсем не са малко. В България според данни от 2019 до 2021 г. средната продължителност на живота за мъжете е 70.1 години. При жените е с над 7 години повече: 77.4. Заболяванията на сърцето и ракът са сред главните причини за фатални проблеми. Алкохолът е голям здравен проблем.

Изследвания по целия свят показват сходно нещо: мъжете живеят по-кратко от жените. Данните посочват ред причини. Например мъжете търсят лекарска помощ по-рядко. И говорят с доктора си по-кратко и с по-малко подробности. Обикновено чакат да се появят много сериозни оплаквания и късно откриват проблемите. Това не е добре: за много болести ранната диагноза е особено важна за успешно лечение. Така човек може да се лекува, преди да се влоши.

Ето един добър повод да поговориш с мъжете от семейството, например татко или дядо. Дали те се грижат добре за своето здраве? Напомни им, че така дават пример и на теб как да не се разболяваш или ако случайно се разболееш, да не оставяш това да прерасне в нещо сериозно. А защо не започнеш и друг разговор с тях - дали са щастливи, кое им носи радост и какво ги натъжава. Сигурно ще им е много приятно да могат да поговорят с

теб!

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/2592-mazhkiyat-mesets-zashto-prez-noemvri-se-govori-za-mazhkoto-psihichno-zdrave

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени