**Мужской стресс**

В наше время ритм человеческой жизни возрастает с каждым днем. Жизнь современного человека наполняется бесконечной суетой, что ведет к возникновению постоянного психического напряжения. Это относится и к мужчинам, и к женщинам. При этом мужчина реагирует на стресс несколько иначе, чем женщина, а причины мужских переживаний в свою очередь отличаются от женских.

**Мужской стресс – что это такое?**
Мужчины, хоть и считаются сильным полом, но не менее подвержены стрессу, чем женщины.
Современный мужчина вынужден выполнять традиционные мужские обязанности в постоянно меняющихся условиях жизни, в период нестабильности и неуверенности в завтрашнем дне. К слову, мужчине всегда сложнее приспособиться к переменам нежели женщине.
Кроме того, на мужчину всегда оказывают давление общественные стереотипы относительно того, что такое «мужской характер» и кто такой «настоящий мужчина». Основы ролевого поведения закладываются еще в детстве, поэтому даже мальчик станет переживать, если не будет соответствовать представлениям общества о мужском поведении в определенных ситуациях.
Реализация в профессиональной деятельности и построение карьеры для мужчины чрезвычайно важны. В связи с этим проблемы на работе и неудачи в продвижении по службе для большинства представителей сильного пола – серьезный повод для переживаний.
Мужчина в состоянии стресса в отличие от женщины стремится найти пути решения самостоятельно, при этом переживания чаще он держит в себе, не допуская выхода эмоций, что способствует развитию хронического стресса. Не каждый мужчина согласится принять помощь со стороны в сложный период, а жаловаться окружающим на проблемы, впадать в уныние и ходить к психотерапевту – «как-то не по-мужски».
В итоге усталость, постоянные переживания, неудачи на работе, конфликты в семье могут отразиться на здоровье представителей сильного пола.

**Стресс у мужчин также может быть обусловлен:**

• физиологическими особенностями пубертатного периода (появление признаков полового созревания могут тревожить подростка, но поддержка близких и компетентные ответы на его вопросы помогут в непростой период);

• несоответствием собственных достижений и ожиданий (комплекс отличника вытекает из воспитанного родителями в детстве стремления доказывать, что ты – всегда и во всем – первый, и часто приводит к разочарованиям);

• неуверенностью в своей внешности (постоянное сравнение с конкурентами, отсутствие популярности у противоположного пола приводит к неуверенности в себе);

• переменами в личной жизни (женитьба, отцовство, развод, потеря близких);

• прохождением службы в армии, участием в боевых действиях в «горячих точках» (посттравматические стрессовые расстройства);

• особенностями профессиональной деятельности (работа, связанная с риском для жизни и/или ответственностью за здоровье и жизнь людей);

• разногласиями в семейной жизни (различное понимание прав и обязанностей супругов, завышенные требования к партнеру, противоположность интересов и ценностей, ограничение возможности в самореализации кого-либо из членов семьи, отличный взгляд на воспитание детей, материальные расходы, семейные традиции, досуг и т.п.);

• жизненными кризисами (например, несложившаяся карьера или личная жизнь, потеря работы, выход на пенсию);

• физиологическими возрастными изменениями (появление хронических неинфекционных заболеваний, лишнего веса, облысения, эректильная дисфункция) и др.

**Мужская реакция на стресс**

Мужчине свойственно бороться со стрессом или «убегать» от него, а не искать эмоциональной поддержки, как это делает женщина. Основные проявления мужского стресса: замкнутость, раздражительность, синдром хронической усталости, проблемы со сном, чрезмерное пристрастие к сигаретам и алкоголю.
Мужской организм реагирует на стресс мышечными спазмами, избыточным потоотделением, прогрессированием атеросклероза, развитием артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, язвенной болезни желудка.

Стресс увеличивает риск развития атеросклероза в большей степени у мужчин, чем у женщин в силу гормональных различий. Менее внимательное отношение мужчин к своему здоровью, а также их пренебрежение здоровым образом жизни обуславливает высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний уже в молодом и зрелом возрасте.
Кроме того, длительные стрессы могут привести к снижению потенции. Это обычно временное явление, исчезающее при своевременном устранении стрессовых состояний, но вкупе с гормональными нарушениями и нездоровым образом жизни такое состояние может перерасти в хроническое заболевание.

О способах коррекции мужского стресса можно узнать в разделе [Способы коррекции психоэмоционального напряжения](http://prof.medkirov.ru/site/antistress%202).

За консультацией к врачу-психотерапевту можно обратиться в психоневрологическое поликлиническое отделение КОКПБ им. В.М. Бехтерева – г. Киров, пос. Ганино, ул. Майская, д. 1, регистратура – (8332) 55-70-63, 55-70-92; а также к врачам психиатрам-психотерапевтам центральных районных больниц. Телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям – (8332) 33-22-33.

