



Unterstützung von Männern bei der Pflege ihrer psychischen Gesundheit

Sowohl Männer als auch Frauen leiden unter Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Erkrankungen, aber ihre Symptome können sehr unterschiedlich sein. Da

Männer, die depressiv sind oder unter Angstzuständen leiden, eher wütend oder aggressiv als traurig erscheinen, erkennen ihre Familien, Freunde und sogar ihre Ärzte den Ärger oder die Aggression möglicherweise nicht immer als Depressions- oder Angstsymptome. Darüber hinaus ist es

weniger wahrscheinlich, dass Männer als Frauen Depressionen erkennen, darüber sprechen und sich behandeln lassen. Depressionen und Angstzustände betreffen jedoch eine große Anzahl von Männern. Aus diesem Grund ist die Bewegung, Männer dabei zu unterstützen, die Zeichen zu erkennen und ihre
…



Sowohl Männer als auch Frauen leiden unter Depressionen,

Angstzuständen und anderen psychischen Erkrankungen, aber ihre Symptome können sehr unterschiedlich sein. Da Männer, die depressiv sind oder unter Angstzuständen leiden, eher wütend oder aggressiv als traurig erscheinen, erkennen ihre Familien, Freunde und sogar ihre Ärzte den Ärger oder die Aggression möglicherweise nicht immer als Depressions- oder Angstsymptome.

Darüber hinaus ist es weniger wahrscheinlich, dass Männer als Frauen Depressionen erkennen, darüber sprechen und sich behandeln lassen. Depressionen und Angstzustände betreffen jedoch eine große Anzahl von Männern. Aus diesem Grund ist die Bewegung, Männer dabei zu unterstützen, die Zeichen zu erkennen und ihre Freunde zu erreichen, von entscheidender Bedeutung, wenn wir dazu beitragen wollen, eine neue Kultur für die psychische Gesundheit von Männern zu schaffen.

Mental Health UK gibt das an *In England hat etwa jeder achte Mann ein häufiges psychisches Problem. Männer können jedoch zögern, Unterstützung für ihre psychische Gesundheit zu suchen oder psychische Gesundheitsprobleme gegenüber Angehörigen offenzulegen.*

In den letzten Jahren scheint es in Großbritannien eine große Veränderung in Bezug auf die psychische Gesundheit von Männern zu geben. Es gibt jedoch immer noch viele Hindernisse, denen sich Männer gegenübersehen. Der Begriff „toxische Männlichkeit“ ist ein Ausdruck, der verwendet wird, um alte Konzepte und Überzeugungen zu beschreiben, die Männern im 21. Jahrhundert nicht mehr dienen. Gesellschaftliche Erwartungen, wie sich Männer und Frauen traditionell verhalten sollen, können eine Rolle für die psychische Gesundheit spielen.

Für Männer gehören zu den gesellschaftlichen Erwartungen, wie sich Männer verhalten sollten und was Männlichkeit ist, die Erwartung, dass Männer die Ernährer ihrer Familie sind und dass sie das zeigen, was traditionell als männliche Merkmale wie Stärke, Stoizismus, Dominanz und Kontrolle wahrgenommen

wurde. Obwohl die meisten von uns tief im Inneren wissen, dass dies in der modernen Gesellschaft für Männer nicht der Fall sein muss, sehen wir dieses Stereotyp für viele Männer immer noch als Ganzes. Eines der großen Hindernisse ist, dass diese Vorstellung sie daran hindern kann, Unterstützung zu suchen.

In der Presse ist gut dokumentiert, dass bekannte Persönlichkeiten wie Keith Flint und Mike Thalassitis 2019 Selbstmord begangen haben. Viele Angehörige und Freunde hatten zum Ausdruck gebracht, dass es schwer zu erkennen sei, die Anzeichen und Symptome in den Tagen vor ihrem tragischen Tod zu erkennen. Dies kann ein häufiges Thema sein, nicht nur bei Selbstmord, sondern bei allen psychischen Problemen bei Männern. Was können wir also tun, um Freunden, Angehörigen oder Kollegen bei der Arbeit zu helfen?

Erstens ist es wichtig, sich der Zeichen bewusst zu sein:

- Kleine Änderungen in Gewohnheiten oder Verhalten
- Unterschiedliche Schlafmuster
- Finanzielle Schwierigkeiten oder Mehrausgaben
- Leicht gereizt werden
- Schlechte Ernährung oder eine Änderung der Essgewohnheiten
- Werfen Sie Kommentare wie „Das ist jetzt alles zu viel“ weg.
- Schlechte Konzentration

Wohlfühlkampagnen wie Minds Erste Hilfe für Männer im Bereich psychische Gesundheit und die Kampagne gegen elendes Leben (CALM) verfolgen einen spezifischen Ansatz, um den Bedürfnissen von Männern gerecht zu werden und das Stigma für Männer abzubauen, um Unterstützung zu erhalten. Infolgedessen haben in den letzten Jahren immer mehr Männer Zugang zu Beratung, Teilnahme an Workshops oder Beitritt zu lokalen Selbsthilfegruppen. Diese gezielten Ansätze werden hoffentlich im Laufe der Zeit die Änderung des Denkens, der

Einstellungen und der sozialen Normen ermöglichen, die so dringend benötigt wird.

Tipps zur Selbsthilfe, wenn Sie ein Mann sind, der es schwer hat:

- Greifen Sie zu – chatten Sie mit einem Partner, wenn Sie anfangen, sich zu verstecken
- Hören Sie zu – unterhalten Sie sich und nehmen Sie es von der Brust
- Folgen Sie Social-Media-Konten, auf die Sie sich beziehen können
- Plaudern Sie mit jemandem, der zuhört und nicht „repariert“ – einem Partner, Kollegen, Familienmitglied oder einer Hotline
- Bleiben Sie mit Ihrer Routine auf dem Laufenden – oder fügen Sie Ihrem Tag eine neue Struktur hinzu
- Gehen Sie ins Fitnessstudio oder in eine Form der Übung
- Gehen Sie für einen kurzen Spaziergang nach draußen
- Schwimmen gehen
- Erstellen Sie eine motivierende Wiedergabeliste
- Lesen Sie ein motivierendes oder inspirierendes Zitat, um eine Perspektive zu erhalten
- Stellen Sie sich da raus – machen Sie etwas Neues wie Freiwilligenarbeit oder ein Hobby
- Verlassen Sie Ihre Komfortzone – fühlen Sie sich dadurch erfolgreich
- Halten Sie an und machen Sie eine Pause – nehmen Sie sich Zeit, um mit Achtsamkeit, Schreiben oder Meditation mit Ihrem Kopf einzuchecken
- Konzentrieren Sie sich auf das Atmen: Atmen Sie 3 Minuten lang langsam ein und aus
- Ausschalten – auf eine Weise, die für Sie funktioniert, mit einem Buch, Film, Videospiel usw.
- Fragen Sie einen Partner, wie es ihm geht. Wenn Sie etwas für einen Partner tun, fühlen Sie sich besser

Ressourcen

<https://www.thecalmzone.net> – Zeigen Sie Ihre Unterstützung für die großartige Arbeit von CALM durch eine Spende an der Yogamatters-Kasse, wenn Sie das nächste Mal eine Bestellung bei uns aufgeben. Finde mehr heraus Hier.

<https://www.mind.org.uk>

Home

<https://www.mentalhealth.org.uk/tags/men>

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](#)