



Izvor: www.tportal.hr

Umor

Osobe koje su depresivne prolaze kroz niz fizičkih i emotivnih promjena. Mogu osjetiti umor, kao i slabljenje psihomotornih sposobnosti ili usporavanje pokreta, govora i procesa razmišljanja.

Premalo ili previše sna

Problemi sa spavanjem, poput nesanice, preranog buđenja ujutro ili predugog spavanja česti su simptomi depresije. Poput umora, problemi spavanja jedan su od glavnih simptoma depresije o kojima muškarci razgovaraju sa svojim liječnicima.

Bol u trbuhu ili leđima

Problemi sa zdravljem, poput konstipacije ili dijareje, ali i glavobolje i bolovi u leđima, česte su tegobe depresivnih osoba.

Teškoće pri koncentraciji

Slabljenje psihomotornih sposobnosti može utjecati na sposobnost muškarca da procesira informacije i otežati njegovu koncentraciju na poslu i prilikom izvršavanja drugih zadataka.

Ljutnja i neprijateljski stav

Neki muškarci depresiju manifestiraju kroz ljutnju, neprijateljski stav i agresiju, kažu stručnjaci. Muškarci mogu postati agresivni u situacijama kada se, uslijed depresije, povuku u sebe, ali i

dalje osjećaju pritisak obitelji da se vrate u društvo.

Stres

Može se reći kako je stres također indikator depresije, ali može biti i dio uzroka depresivnog stanja. Dugotrajna izloženost stresu može uzrokovati i fizičke i psihičke promjene, što zauzvrat može voditi depresiji.

Tjeskoba

Muškarci nisu skloniji tjeskobi nego žene – zapravo je tjeskoba češća kod žena, no muškarcima je lakše razgovarati o osjećaju tjeskobe nego depresije i tuge.

Ovisnost o alkoholu

Istraživanja su pokazala kako su alkoholičari dva puta skloniji depresiji nego osobe koje nemaju problem s alkoholom.

Problemi u krevetu

Depresija je čest uzrok gubitka seksualne želje i erektilne disfunkcije te je simptom koji muškarci nerado spominju.

Neodlučnost

Neke osobe se jednostavno teško odlučuju, pa je ova osobina zabrinjavajuća samo ako je nova i nije jedna od osnovnih značajki karaktera osobe.