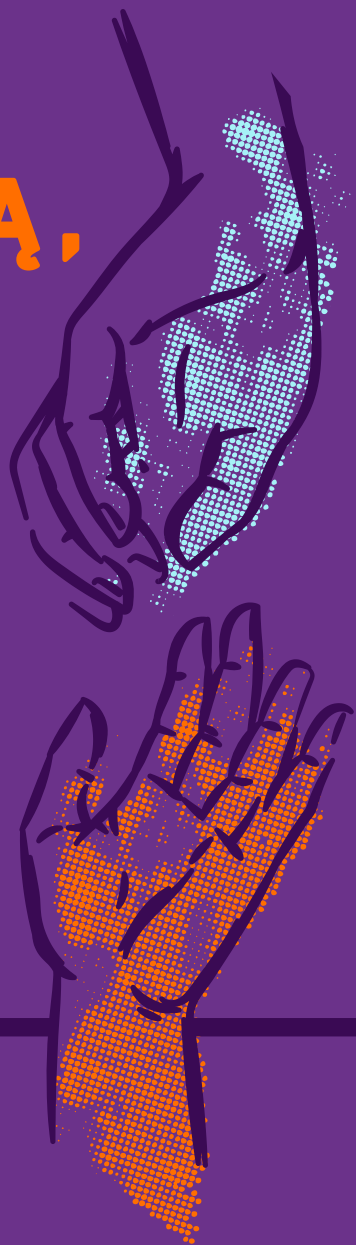


MARCIN DYBUK

CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ, CHŁOPAKI Z OKIEN SKACZĄ

PORADNIK RATUJĄCY ŻYCIE



MARCIN DYBUK

**CHŁOPAKI NIE PŁACZĄ,
CHŁOPAKI Z OKIEN SKACZĄ**

PORADNIK RATUJĄCY ŻYCIE

GDAŃSK 2025

SPIS TREŚCI

Podziękowania	13
Zamiast wstępu	17
Rozdział I	
Kondycja męskości, czyli o co tyle krzyku	21
Chłopaki nie płaczą, chłopaki z okien skaczą	23
Rozdział II	
Trauma i jej dziedziczenie. Jak przeszłość wpływa na teraźniejszość	35
Jak przechodzi z pokolenia na pokolenie?	36
Objawy traumy międzypokoleniowej	36
Wojna w Ukrainie i „budzące się” traumy	37
Co mówi nauka – badania nad dziedziczeniem traumy	38
Trauma relacyjna. Rany, które zadają ludzie	39
Rozdział III	
Emocje, jak sobie z nimi poradzić	43
Wyobraź sobie, że wracasz do domu...	44
Czym są emocje?	45
Po co ci emocje?	46
Emocje nie są twoim wrogiem	47
Jak rozpoznać emocje, zanim rozsądzą cię od środka?	48
Co możesz zrobić?	57
Jak rozładować emocje?	58

Rozdział IV

Uzależnienie to choroba uczuć	63
Nowe oblicze uzależnień	63
Co zapowiada uzależnienie?	64
Jak rozpoznać uzależnienie?	64
Dlaczego nie potrafimy poprosić o pomoc?	65
Czy z uzależnienia można wyjść?	66
Co może pomóc?	66
Jakie są objawy uzależnienia?	67
Gdzie szukać pomocy?	69

Rozdział V

Depresja. Co ją napędza i jak ją lepiej zrozumieć	75
Dlaczego depresji jest coraz więcej?	76
Lęk i strach – paliwo dla depresji	76
Mężczyźni i depresja – cisi cierpiący	76
Alkohol – fałszywy lek	77
Depresja to choroba, nie wyrok	78
Jak rozmawiać z chorym na depresję?	81
Co warto wiedzieć, żeby nie ranić?	81
Czego NIE mówić?	81
Potrzebna jest empatia	82
Jeszcze jedno: leki nie działają od razu	84
Gdzie szukać pomocy	84

Rozdział VI

Jak zadbać o siebie?	89
Ruch i aktywność fizyczna	92
Sen i regeneracja	93
Odżywianie	94

Zdrowie psychiczne i emocje	97
Relacje i wsparcie społeczne	98
Profilaktyka zdrowotna	99
Hormony a kondycja psychofizyczna mężczyzny	100
Skóra, oddech, spokój. Krótka podróż do sauny	102

Rozdział VII

Ojciec i syn, czyli o budowaniu dobrych relacji	107
--	------------

Rozdział VIII

Redefinicja męskości, czyli dokąd zmierzamy	119
--	------------

Rozdział IX

O co pytają mężczyźni?	127
-------------------------------	------------

I. Jak znaleźć równowagę życiową między rodziną, znajomymi, sportem/pasją i pracą?	127
II. Jak na co dzień radzić sobie z rolą głowy rodziny?	131
III. Jak budować inne ścieżki spełnienia niż praca i zadbać o zdrowie psychiczne?	134
IV. Jak odzyskać smak i radość życia oraz ubogacać świat wokół?	137
V. Jak relacje z ojcem przekładają się w życiu na męską samoocenę?	140
VI. Jak nawiązywać zdrowe relacje z innymi mężczyznami, zaprzyjaźniać się?	141
VII. Dlaczego mężczyźni nie szukają pomocy?	143
VIII. Jak próbować uniknąć problemów emocjonalnych, kryzysów psychicznych?	144
IX. Jak nie przejmować się presją związaną z oczekiwaniami względem mężczyzny ze strony otoczenia?	145

Rozdział X

Książki, które pomagają zrozumieć siebie 151

Być mężem i ojcem – nie mówi, jak żyć, tylko zaprasza do bycia obecnym 152

Droga rzadziej przemierzana – książka, która nie obiecuje łatwego życia, ale uczy, jak żyć prawdziwie 153

Niepamięć – książka, która zostaje w pamięci 155

Rodzice w akcji – czyli jak wychowywać dzieci, nie tracąc siebie i miłości 157

Zdradzony przez ojca – dla tych, którzy chcą odzyskać siłę, nie zapominając o bólu 158

Żelazny Jan – jeśli chcesz odzyskać dzikość i stanąć mocno na nogach 160

Osiem gór – opowieść o ciszy, męskości i poszukiwaniu siebie 161

Dolina smutku – przewodnik przez żalobę, lament i nadzieję 163

Dodatkowy rozdział XI

Kobięcy obraz męskości – Aldona Dybuk 167

Męskość między tradycją a współczesnością 173

Zamiast zakończenia 177

Bibliografia 181

■ GŁOSY Z PODRÓŻY DO MĘSKOŚCI

Poznaj historie mężczyzn, którzy dotknęli dna i stanęli twarzą w twarz z kryzysem. Tak jak wielu z nas – długo uciekali przed sobą, bali się przyznać, że potrzebują pomocy. Wydawało im się, że muszą radzić sobie sami, że słabość to wstyd, że nie istnieje w ich świecie. Aż w końcu nadszedł moment przełomu. Zrobili krok, który zmienił ich życie – odważyli się sięgnąć po wsparcie. I odkryli, że nie są sami. Że inni przeszli podobną drogę. Że to nie koniec, ale początek. Dziś odzyskali sprawczość i żyją pełniej – z satysfakcją, radością i poczuciem, że mają wpływ na życie.

- ▶ Pożar gasiłem benzyną i zacząłem się urządzać w dupie – opowiada Jakub Krzyżak. O wizycie w piekle i powrocie do życia 31
- ▶ Zdejmij zbroję. Mieszko Nowak o depresji, ucieczce w sport i sile, by poprosić o pomoc 60
- ▶ Męskie jest tańczenie na trzeźwo – przekonuje Dariusz Kondraciuk, wicemistrz Polski w koszykówce, który zagubił się po zakończeniu kariery 71
- ▶ O depresji która nie wybiera, i o tym, jak chciał zniknąć opowiada Karol Czuba 86
- ▶ Cena złudzeń – Paweł Orlikowski o uzależnieniu od giełdy i tym, jaką moc potrafi mieć jedno zdanie ojca 115
- ▶ Nie widać, ale boli – Rafał Mrowicki o depresji, maskach, lękach, które nie pozwalały mu wyjść z domu. I o powrocie do dobrego życia 124
- ▶ O słabościach nie rozmawiamy. Łukasz Bejm o depresji, męskości i zatrzymaniu się w biegu 146

Partnerzy i patroni



■ ZAMIAST WSTĘPU

Często mężczyźni zmagają się z trudnościami, ale zamiast otwarcie przyznać się do problemów, szukają sposobów, by je ukryć. Wymówki, które stosują, to mechanizm obronny, pomagający unikać konfrontacji z emocjami i rzeczywistością. Wiele z nich wynika z głęboko zakorzenionych przekonań o męskości, które nakazują być silnym, niezależnym i odpornym na trudności. Często jednak za tymi wymówkami kryje się potrzeba wsparcia, zrozumienia, akceptacji. Warto przejrzeć, jak takie tłumaczenia działają, by móc je przełamać oraz otworzyć się na możliwość pomocy – zarówno dla siebie, jak i dla innych.

Prezentuję dziesięć najczęstszych wymówek, które stosujemy, gdy borykamy się z trudnościami, ale nie chcemy się do nich przyznać. Moje „ulubione”, które stosowałem przez wiele lat, kryją się pod numerami 3, 6 i 7. A Twoje?

1. **„To tylko przejściowy problem”** – przekonanie, że trudności są chwilowe i miną same.
2. **„Po prostu mam zły dzień”** – minimalizowanie problemu, traktowanie go jako coś, co można łatwo zignorować.
3. **„Nie mam teraz na to czasu”** – unikanie rozwiązania problemu z powodu obowiązków i braku czasu.
4. **„Jestem zbyt silny, żeby się poddawać”** – przekonanie, że mężczyzna nie może sobie pozwolić na słabość, by pokazać emocje.
5. **„To normalne, że tak się czuję”** – uznanie trudności za coś, co spotyka każdego mężczyznę, więc nie wymaga interwencji.

6. **„Nie chcę zawieść innych”** – obawa przed tym, że wyjawienie swoich problemów może negatywnie wpłynąć na innych.
7. **„Lepiej, żebym się zajął czymś innym”** – ucieczka w pracę lub inne zajęcia, by nie musieć stawić czoła problemowi.
8. **„Inni mają gorsze problemy”** – porównywanie się do innych w celu usprawiedliwienia własnych trudności.
9. **„Jestem zbyt dumny, żeby prosić o pomoc”** – strach przed pokazaniem słabości i utratą poczucia męskości.
10. **„Nie mam z kim o tym porozmawiać”** – przekonanie, że nie ma osoby, której można zaufać, aby podzielić się swoimi problemami.

Warto podkreślić, że stosowanie wymówek może mieć poważne, a nawet tragiczne konsekwencje. Lekarze zwracają uwagę, że wielu mężczyzn zgłasza się po pomoc zbyt późno.

12 mężczyzn dziennie w Polsce popełnia samobójstwo.

Co roku, od kilku lat, w Polsce życie odbiera sobie ponad pięć tysięcy osób, z czego 80% stanowią mężczyźni. W 2024 roku liczba ta drgnęła i spadła do 4845, choć wciąż 4088 to faceci. To daje ponad 11 mężczyzn dziennie (dokładnie 11,2).



Wiem, jak trudno przyznać się, że coś jest z nami nie tak. Przeżyłem to dwukrotnie. Kiedy dziadek, z którym mieszkałem, zachorował na depresję i się utopił. I drugi raz, kiedy sam przez wiele miesięcy zgrywałem twardziela i trwałem w zawieszeniu między życiem a śmiercią. W końcu poprosiłem o pomoc, a dzisiaj żyję pełną piersią, świadomy, że życie, choć bywa trudne, to jest także piękne.

Chciałbym, aby statystyki samobójstw w Polsce z roku na rok były coraz niższe, stąd pomysł na poradnik zawierający odpowiedzi na wiele pytań, które jako mężczyźni sobie zadajemy. Znam to z autopsji. Gdybym wiedział to wcześniej, prawdopodobieństwo, że zderzę się z murem, byłoby dużo mniejsze.

Na koniec chciałbym szczególnie podkreślić jedną z wartości tego poradnika. Historie mężczyzn, którzy zgodzili się opowiedzieć swoją drogę „z piekła na ziemię”, do lepszego życia, bo o takim mówią po tym, jak przyznali, że mają problem. Poprosili o pomoc i przepracowali to, co tego wymagało. Wzięli odpowiedzialność za swoje życie. Zmierzyli się z przeszłością, w której zadano im rany. Zrozumieli, że kiedy trzymamy w ręku ster, zamiast lecieć na autopilocie, życie potrafi być też dobre i piękne.

Mam nadzieję, że poradnik *Chłopaki nie płaczą, chłopaki z okien skaczą* będzie Twoim, drogi Czytelniku, pierwszym krokiem od krawędzi, w stronę lepszego, pełniejszego i co za tym idzie, autentycznego życia.

Dobrej podróży!

■ ROZDZIAŁ I

Kondycja męskości, czyli o co tyle krzyku

Coraz częściej słyszymy, że męskość jest w kryzysie. Ale co to właściwie znaczy? Czy ktoś mężczyznom coś zabiera? Czy to świat się zmienia, a my po prostu nie nadążamy?

Dla mnie „kryzys męskości” – nie lubię tego określenia – nie oznacza ataku na facetów. To raczej moment, w którym stare definicje przestają działać, a nowe jeszcze się nie ukształtowały. Jesteśmy między tym, co znaliśmy, a tym, co dopiero się tworzy.

Przez pokolenia było wiadomo: facet to ten, który zarabia, nie marudzi, nie płacze, ogarnia. Ma być silny. Nie zawieść. Problem w tym, że dziś często takie podejście już nie działa – ani w relacjach, ani w pracy, ani w tym, jak siebie postrzegamy, bo oczekiwania są inne. A jednocześnie nie dostaliśmy nowego przepisu na to, kim być. I prawdopodobnie nigdy nikt nam go nie da. Musimy sami go wypracować.

Jeden z panów w ankiecie, o wypełnienie której poprosiłem mężczyzn, przygotowując się do napisania tego poradnika, stwierdził: *Już nie wiadomo, jaki facet ma być. Twardy? Czuły? Wszystko naraz?* Inny dodał: *Czuję się jakbym miał trzy role do ogarnięcia, ale żadnej nie znam. Mam być obecnym ojcem, ambitnym pracownikiem i partnerem, który rozumie emocje. Tylko nikt mnie tego nie nauczył.* To nie jest narzekanie. To jest realne zagubienie, które dotyczy wielu z nas. Bo świat oczekuje od nas elastyczności, samoświadomości, emocjonalnej dojrzałości, a my przez lata byliśmy uczeni czegoś

odwrotnego: nie okazuj emocji, bądź silny, rób swoje. *Mój ojciec nigdy nie powiedział mi, że coś czuje. Ja swojemu synowi mówię, ale mam wrażenie, że sam dopiero się tego uczę* – powiedział jeden z moich rozmówców w podcaście Podróż do męskości.

W tym rozdziale nie będę narzekał, że „kiedyś było lepiej”. Ale spróbujemy wspólnie przyjrzeć się temu, co właściwie się zmieniło. Kolejne części to próba podpowiedzi, co możemy zrobić – jako mężczyźni, którzy nie chcą udawać, że wszystko gra, kiedy nie gra. Na początek jednak trochę statystyk, które nie pozostawiają złudzeń.



Chłopaki nie płaczą, chłopaki z okien skaczą

Wyobraź sobie mężczyznę w średnim wieku. Elegancki, zadbany. Garnitur z najwyższej półki, błękitna koszula, markowy zegarek na nadgarstku. Właściciel dobrze prosperującej firmy. Na pierwszy rzut oka – człowiek sukcesu. Kilka godzin później jego nazwisko pojawia się w mediach. Nagłówki krzyczą: *Człowiek sukcesu odebrał sobie życie; Nikt nie wiedział, że cierpi; Nic nie zapowiadało tragedii; Był taki miły i uśmiechnięty*. Ile razy już to słyszeliśmy? Ile razy dopiero po fakcie okazuje się, że za uśmiechem krył się ból, którego nikt nie chciał lub nie potrafił zauważyć?

To nie jest pojedyncza historia. To obrazek z życia, który wraca – może nie z regularnością, ale zdecydowanie zbyt często. Już od sześciu lat pięć tysięcy osób rocznie umiera, popełniając samobójstwo. Dla porównania na polskich drogach ginie rocznie dwa tysiące osób. Co więcej, liczba prób samobójczych jest trzy razy wyższa od samobójstw. W ostatnich latach oscyluje w okolicach 15 tysięcy, z czego 10 tysięcy razy na życie targnęli się mężczyźni. Statystyki Komendy Głównej Policji nie kłamią. Powyższe liczby potwierdzają, że z kondycją psychofizyczną mężczyzn jest źle, a za dużą liczbą tych tragicznych decyzji stoi depresja, o której więcej piszę w dalszej części poradnika. Joanna Łunio, psychiatra i ordynatorka oddziału ogólnopsychiatrycznego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Starogardzie Gdańskim, przyznaje, że choroba jest epidemią XXI wieku. *Depresja w 2030 roku stanie się chorobą najbardziej uniesprawniającą człowieka, czyli taką, która na długi czas wyłącza go ze społecznego funkcjonowania. To przerażające, tym bardziej, że to już za niespełną pięć lat – powiedziała doświadczona lekarka w podcaście Podróż do męskości*.

Całej rozmowy
z psychiatrą Joanną Łunio
posłuchasz w podcaście
Podróż do męskości



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest drugą najczęściej występującą chorobą na świecie, a prognozy WHO sugerują, że do 2030 roku stanie się najczęściej występującym schorzeniem. Choruje na nią obecnie 280 milionów ludzi na świecie, co stanowi 3,8% populacji. WHO ocenia, że co roku ponad 700 tysięcy osób na całym świecie popełnia samobójstwo, a w grupie wiekowej 15–29 lat jest to czwarta najczęstsza przyczyna śmierci. Wpływ na zaistniałą sytuację ma wiele czynników. Niestety za większością z nich stoi człowiek i jego tryb życia.

Psychiatra Mateusz Kawka, tak opisuje przyczyny słabnącej psychokondycji Polaków: *Zmienił się zupełnie styl życia, który prowadzimy. Jest coraz szybciej. Wszystko musi być na 100 procent, tu, teraz. Zatarły się granice między życiem osobistym a zawodowym. Dochodzi też do rozluźnienia relacji społecznych, czy to w rodzinach, czy w przyjaźniach. To są zjawiska socjologiczne, związane po części z globalizacją. Styl życia, który w tej chwili uprawiamy, sprzyja temu, żeby zaburzenia psychiczne występowały. Też różna presja społeczna, która wynika czy to z mediów społecznościowych, czy tradycyjnych. To, że ludzie żyją bardziej wizerunkiem niż tym, kim naprawdę chcą być, do czego chcą dążyć. To może powodować różne konflikty, które niestety bardziej nas predysponują do tego typu problemów.*

Całej rozmowy
z psychiatrą Mateuszem
Kawką posłuchasz
w podcaście
Podróż do męskości



Warto także podkreślić, że przez lata nie prowadzono szerokiej dyskusji na ten temat. Mężczyźni nie lubili i nadal nie lubią rozmów na temat kondycji psychicznej, a kiedy już taka się przytrafi, często reagują złością i kpiną. Zatem co jeszcze, oprócz zmiany stylu życia, ma wpływ na kondycję mężczyzn? Czynników jest wiele. Poniżej prezentuję najistotniejsze.

Presja społeczna i zawodowa – mężczyźni często czują, że muszą jednocześnie być: świetnym ojcem, ambitnym pracownikiem, partnerem rozumiejącym emocje, a do tego jeszcze zadbanym, sprawnym fizycznie i finansowo stabilnym. To kumulacja wymagań, które same w sobie są wartościowe, ale razem tworzą presję nie do uniesienia.

Samotność i brak bliskich więzi – wielu przyznaje, że poza partnerką czy żoną nie ma z kim porozmawiać o trudnościach. Przyjaźnielskie relacje z wiekiem się rozluźniają, a rozmowy ograniczają się do powierzchownych tematów. Poczucie osamotnienia – nawet w rodzinie – to ogromny ciężar psychiczny. 40% mężczyzn przyznaje, że nigdy nie rozmawiało o kondycji psychicznej.

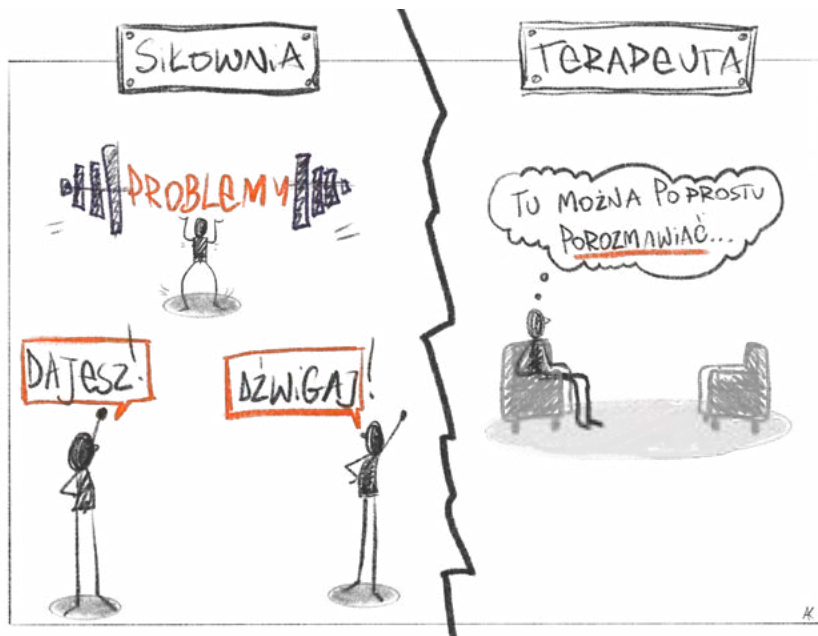
Wychowanie i przekazy pokoleniowe – „nie płacz”, „bądź twardy”, „radź sobie sam” – to hasła, które przez lata kształtowały mężczyzn. Problem w tym, że taki model nie zostawia miejsca na emocje i proszenie o pomoc. Wielu facetów dopiero w dorosłości

musi się uczyć czegoś, co dla kobiet bywa naturalne – mówienia o uczuciach i przeżywaniu słabości.

Brak edukacji emocjonalnej – w szkołach uczymy się matematyki, chemii, historii, ale nikt nie pokazywał, jak radzić sobie ze złością, strachem czy poczuciem winy. Mężczyźni często wchodzi w dorosłość bez narzędzi do mierzenia się z emocjami, a gdy kryzys przychodzi, pozostają bezradni.

Zdrowie fizyczne i styl życia – brak ruchu, siedzący tryb pracy, używki, zła dieta – to prosta droga nie tylko do chorób ciała, ale i do pogorszenia nastroju. Ciało i psychika są ze sobą ściśle powiązane. Facet, który jest zmęczony, niewyspany i zestresowany, szybciej wpada w złość i traci energię do życia.

Brak wzorców i mentorów – dawniej syn uczył się męskości, podpatrując ojca lub dziadka. Wielu chłopaków dorastało (ciągle to się



zdarza) w rodzinach, gdzie ojciec jest nieobecny – fizycznie lub emocjonalnie. Brakuje przewodników, którzy pokazaliby, że męskość to nie tylko siła, ale też odpowiedzialność, empatia i konsekwencja.

Kryzys ról społecznych – facet miał kiedyś jasno określoną rolę – głowa rodziny, żywiciel. Dziś świat się zmienił: kobiety zarabiają, rozwijają kariery, często lepiej radzą sobie emocjonalnie. To dobre zjawisko, ale dla wielu mężczyzn oznacza zagubienie. *Sko-ro nie jestem już jedynym żywicielem, to kim mam być?* – pyta jeden z mężczyzn z ankiecie.

Stygmatyzacja korzystania z pomocy – kobieta idąca do psychologa nie budzi zdziwienia. Facet, który idzie na terapię, nadal słyszy: „Nie przesadzaj, weź się w garść”. To blokuje przed sięganiem po wsparcie. Zamiast rozmowy wybierane są np. alkohol, praca ponad siły, sport do granic wytrzymałości.

Ekonomia i niepewność jutra – nie da się uciec od tematu pieniędzy. Inflacja, kredyty, koszty życia, niepewność pracy – to dodatkowy stres. A mężczyzna, który został wychowany w przekonaniu, że „musi utrzymać rodzinę”, w takiej sytuacji czuje się jak w pułapce.

To wszystko nakłada się na siebie i prowadzi do sytuacji, w której wielu mężczyzn funkcjonuje pozornie dobrze, a w środku toczy walkę, o której nikt nie wie. Radzą sobie na swój sposób, często ten, którego nauczyli się w domu. Uciekają przed emocjami, które są dla nich niewygodne, trudne do nazwania albo uznawane za „niemęskie”. Strach, smutek, bezradność, poczucie porażki – to są stany, z którymi wielu facetów nie wie, co zrobić. I zamiast je przeżyć, próbują je zagłuszyć albo przykryć, zastąpić czymś innym. Sposoby na ucieczkę można mnożyć. Te najczęściej spotykane to:

- **Praca** – nadgodziny, kolejne projekty, byle nie zostać sam na sam z myślami.

- ▶ **Używki** – alkohol, narkotyki czy nawet nadmierne palenie, które na chwilę „wyłączają głowę”.
- ▶ **Sport** – treningi do granic wytrzymałości, często bardziej jako kara dla siebie niż dbanie o zdrowie.
- ▶ **Rozrywka i technologia** – gry komputerowe, social media, scrollowanie telefonu po nocach.
- ▶ **Perfekcjonizm i kontrola** – obsesyjne dążenie do tego, by wszystko było idealne „na zewnątrz”, bo wtedy łatwiej nie czuć chaosu wewnętrznego.
- ▶ **Maska „wszystko gra”** – czyli udawanie przed światem, że jest okej, nawet kiedy wewnątrz wszystko się sypie.
- ▶ **Seks i przelotne relacje** – jako sposób na potwierdzenie swojej wartości i zagłuszenie pustki.
- ▶ **Hazard i ryzyko** – kasyno, zakłady bukmacherskie, szybkie inwestycje, adrenalina. To daje chwilowe poczucie kontroli albo mocy.
- ▶ **Jedzenie** – objadanie się lub restrykcyjne diety, które stają się sposobem regulacji emocji.
- ▶ **Religia lub duchowość** – nie jako świadome poszukiwanie sensu, ale ucieczka przed odpowiedzialnością: *„Bóg tak chciał, to nie ode mnie zależy”*.
- ▶ **Gadżety i zakupy** – samochód, zegarek, elektronika, ciągła potrzeba posiadania czegoś nowego jako dowodu, że „jest dobrze”.
- ▶ **Fantazje o „nowym życiu”** – myślenie „Gdybym zmienił pracę/partnerkę/kraj, wtedy wszystko by się ułożyło”.
- ▶ **Bycie „ratownikiem”** – zajmowanie się cudzymi problemami, żeby nie zajmować się własnymi.
- ▶ **Polityka i ideologia** – mocne utożsamianie się z jakąś „wielką sprawą”, żeby nie musieć patrzeć na prywatne trudności.

- **Humor i ironiczny dystans** – śmieszkowanie, żartowanie z samego siebie, zamiast powiedzieć wprost, że się cierpi.

Każda z tych dróg ucieczki działa tylko na chwilę. Niestety prawdziwy problem zostaje – tyle że ukryty głębiej. Mówi się, że depresja to najbardziej uśmiechnięta choroba. Angielski klub Norwich City przygotował reklamę społeczną. Widzimy w niej dwóch mężczyzn, którzy regularnie przychodzą razem na mecze – kibicują, uśmiechają się, ale jeden z nich przez cały czas pozostaje nieco wycofany i obojętny. W kolejnej scenie na stadionie pojawia się już tylko jeden kibic, ten smutny – miejsce obok pozostaje puste, a na krześle leży szalik przyjaciela, który popełnił samobójstwo. Spot kończy się przesłaniem: czasem widać, że ktoś cierpi, ale często sygnały są trudne do odczytania, dlatego warto zwracać uwagę na ludzi wokół nas i sprawdzać, jak się naprawdę mają. Warto prosić o pomoc, kiedy czujemy, że coś jest nie tak.

Zeskanuj kod QR i obejrzyj reklamę społeczną
angielskiego klubu Norwich City



■ Z ANKIETY:

JAKIE POTRZEBY MAJĄ MĘŻCZYŹNI?

Z jakimi wyzwaniami w życiu codziennym zmagasz się najczęściej?

- ▶ Presja społeczna (np. wymagania dotyczące sukcesu zawodowego) – 34,8% ankietowanych
- ▶ Problemy emocjonalne (np. tłumienie emocji, brak wsparcia) – 51,5%
- ▶ Kryzysy psychiczne (np. wypalenie, depresja, myśli samobójcze) – 35,6%
- ▶ Problemy ze zdrowiem fizycznym – 25%
- ▶ Konflikty w relacjach – 40,2%

Jakie wyzwania zawodowe najczęściej powodują u Ciebie stres lub przeciążenie?

- ▶ Presja wyników i osiągnięć – 43,8%
- ▶ Konflikty w miejscu pracy – 25,4%
- ▶ Brak równowagi między pracą a życiem prywatnym – 52,3%
- ▶ Praca zdalna i ciągła dostępność – 13,8%
- ▶ Brak satysfakcji z wykonywanej pracy – 26,9%

Co powstrzymuje Cię przed rozmową o własnym zdrowiu psychicznym?

- ▶ Obawa przed oceną – 19,6%
- ▶ Brak wiedzy, jak to zrobić – 13,1%
- ▶ Przekonanie, że to niemęskie – 9,3%