



Parforhold og bipolar lidelse

Å være gift eller i et forhold med en som har bipolar lidelse kan til tider være vanskelig.

Ved bipolar lidelse veksler man mellom tilstander med depresjon og mani. Det som kjennetegner en depresjon er at man er svært trett, man føler seg nedfor og verdiløs, har vansker med å konsentrere seg og man opplever gjerne overdreven skyldfølelse. Typiske tegn på en manisk tilstand er at man er svært oppstemt, har masse energi og er i økt aktivitet. Man er gjerne impulsiv og kan ha en ukritisk atferd. Irritabilitet og vrangforestillinger er ikke uvanlig.

Symptomene kan få følger i forhold til jobb eller skole, og i sosiale relasjoner. Å være i et parforhold kan også være en utfordring – for begge parter.

Man påvirker hverandre

Mentale sykdommer er til en viss grad smittsomme. Er den ene parten deprimert, kan det bringe ut sterke negative følelser hos den andre.

I tillegg til å gjøre begge parter nedstemte kan en bipolar lidelse føre til mye stress i hverdagen, seksuell misnøye og økonomiske problemer.

Det er gjort relativt lite forskning på hvordan bipolar lidelse påvirker et forhold. De få studiene som er blitt gjennomført viser at sykdommen fører ofte til både praktiske og emosjonelle problemer i forholdet.

Forstyrrer rytmen i dagliglivet

Vekslingen mellom depresjon og mani kan lett forstyrre rytmen og rutinene i hverdagen.

I en undersøkelse fra 2005 rapporterte mer enn halvparten av deltagerne - som alle var partnere med en som hadde bipolar lidelse - at sykdommen:

- gjorde at de var mindre sosialt aktive enn tidligere
- medførte økt ansvar og arbeidsmengde i hjemmet
- innebar at de ble tvunget til å ta seg mer fri fra jobben

Når den friske partneren får økt fravær fra arbeidsplassen, i tillegg til at den syke ofte jobber mindre, kan det gå utover økonomien. Pengeproblemer som partneren på kan pådra seg i en manisk fase kan også lede til mye stress og bekymring.

I en annen studie beskrev 86 prosent av deltakerne at de ble kraftig stresset som følge av partnerens sykdom. Ni av ti syntes det var vanskelig å holde forholdet gående.

Bipolar lidelse har også en negativ effekt på sexlivet. 73 prosent av kvinnene og 53 prosent av mennene i førstenevnte studie fortalte at de hadde mindre sex enn før.

Det finnes råd

Det er liten tvil om at sykdommen er en utfordring i parforhold. Ofte ender det med brudd og skilsmisse. Det er imidlertid ikke umulig å bevare et nært, godt og velfungerende forhold. Her er noen tips:

Stå sammen

For det første må begge parter ønske og å gå inn for å få forholdet til å fungere. Husk at det ikke noens feil at en av dere er syk. Dere kan heller ikke kurere eller kontrollere lidelsen, men man kan lære å takle den.

Søk hjelp

Det kan være lurt å søke profesjonell hjelp hos en terapeut eller psykolog. Om dere ikke ønsker å snakke om forholdet deres til en fremmed, kan fortrolige samtaler med familie og nære venner ha samme effekt. Det viktigste er å ha et støttesystem.

Ikke skjul det

Bipolar lidelse er en sykdom og er ikke noe å skamme seg over. Fortell familie, venner og gjerne kollegaer om situasjonen. Å holde sykdommen skjult kan være en ekstra belastning.

Støttegruppe

Som partner til en bipolar har man mange spørsmål. Hva kan man gjøre for å hjelpe? Er det noe

man ikke bør si eller gjøre? I tillegg kan det være vanskelig å skille sykdommen fra personen. Det kan derfor være smart å delta i en støttegruppe. Her kan du treffe mennesker som er i samme situasjon og som forstår hva du går gjennom. En fin arena for å dele tanker, erfaringer og råd.

Åpenhet

Å være åpen og ærlig er viktig i alle forhold, men særlig i dem der en av partene er kronisk syk. Ved bipolar lidelse kan man som tidligere nevnt, oppføre seg ukritisk når man er i en manisk tilstand. Å være enig på forhånd om at partneren har lov til å gi beskjed når dette skjer, kan gjøre ting en del enklere.

Planlegg

Å ha forutsigbare dager er ekstra viktig når man er bipolar. Med enkel planlegging kan dere sørge for at den syke for eksempel får nok søvn og at partneren får nok tid for seg selv. Sørg også for at dere får tilstrekkelig med kvalitetstid. Velg en fast kveld i uken dere er sammen, kun dere to. Bruk tiden til å snakke og komme nærmere hverandre.

Kunnskap

Å ha kunnskap om sykdommen er en stor fordel for begge to. Det blir lettere å takle utfordringer når dere vet hva som kommer. Og det er enklere å vise aksept og tålmodighet når man forstår hva bipolar lidelse innebærer. Snakk med lege, gjerne sammen, for å finne ut mest mulig.

Kilde:Health.com 2009