



Deprimert partner?

Å dele livet sammen med en som er deprimert kan være en utfordring. Man vil gjerne hjelpe sin syke partner, men samtidig skal man bevare egen identitet. Er man i et slikt forhold er det naturlig å ha mange spørsmål. Her er svar på noen av de vanligste.

Spørsmål: Hva kan jeg gjøre for å beskytte min egen mentale helse?

Svar: For det første må du ikke ta det personlig. Depresjon er en sykdom. Det betyr altså ikke at partner er misfornøyd med deg eller forholdet deres.

Videre må du innse at du ikke kan være pleier eller psykoterapeut døgnet rundt. Sett av tid til deg selv, der du gjør ting som gir deg glede. Det kan også være lurt å snakke med en psykolog om hvordan du kan ivareta din egen helse.

Spørsmål: Hvor mye kan jeg forvente at min syke partner skal bidra i hjemmet?

Svar: Å frarøve den syke oppgaver som han eller hun kan gjøre selv, er å ta fra dem muligheten til å bli en del av familien. La ham eller henne bidra der det er mulig. Få en oversikt over alt som må gjøres i huset, og tildel den syke oppgaver som han eller hun kan klare. Det kan være vanskelig å vite hvilke oppgaver som er passende for den syke. Det er derfor viktig å ha en løpende dialog om dette.

Spørsmål: Hvordan kan jeg vite om partner trenger mer hjelp enn hva jeg kan gi?

Svar: Svaret på dette spørsmålet finner du hos deg selv. Hvis du ofte føler deg utmattet, frustrert, overveldet eller irritabel, så bør du forandre på situasjonen. Finn en måte slik at også andre kan hjelpe til.

Spørsmål: Hvordan kan jeg unngå at partners depresjon går utover forholdet?

Svar: Dette er et vanlig problem i alle forhold der en av partene har en kronisk sykdom. Lidelsen kommer gjerne i hovedfokus. Dette kan tære på ethvert forhold. Prøv å la sykdommen utgjøre en birolle og ikke hovedrollen i forholdet. La familielivet handle om det fine dere har sammen, ikke kun om begrensningene og problemene som sykdommen medfører.

Spørsmål: Hvor mye skal jeg fortelle barna, familie og venner om min partners depresjon?

Svar: Fortell barna at mor eller far er syk, men understrek at det ikke er barnas skyld. Barn har en tendens til å tenke at det er deres feil dersom det er problemer i familien.

Øvrig familie og venner må først og fremst forstå at dette er en kronisk sykdom som kan komme og gå i perioder. Den syke trenger tid til å bearbeide depresjonen. Han eller hun vil trenge støtte og omsorg, og kan kanskje ikke være med på alle aktiviteter.

Spørsmål: Partneren unnlater å gå på jobb på grunn av depresjonen. Hva skal jeg si til sjefen og kollegaene?

Svar: Dette er ikke ditt ansvar. Her må den syke selv bestemme hvor mye han eller hun vil fortelle. Det er imidlertid viktig at sjefen får vite årsaken til fraværet, slik at en ikke står i fare for å miste jobben.

Spørsmål: Hvordan skal jeg takle min partners selvmordstanker?

Svar: Det er tre nivå av slike tanker: ide, planlegging og faktisk utførelse. Sier partner ting som "jeg vil ikke leve lenger", så er han eller hun på første nivå. Da bør du hjelpe han eller henne til å kontakte legen eller terapeuten sin. Vis omsorg og fortell at disse vonde følelsene vil forsvinne etter hvert. Dersom du oppdager at partner planlegger å ta sitt eget liv, må du kontakte vedkommendes lege selv om partneren ikke ønsker dette. Dersom det er akutt fare, må du selvsagt ringe nødtelefonen.

En impulsiv personlighet, bruk av rusmidler og tidligere selvmordsforsøk øker risikoen for at en person tar livet sitt.

Spørsmål: Partneren føler seg bedre og vil derfor redusere medisineringen. Bør jeg fortelle legen om dette?

Svar: Å endre dosen(e) på egenhånd kan være farlig. Oppfordre derfor partneren til å snakke med legen sin. Hvis partner la være å gjøre dette, bør du informere legen om situasjonen.

Spørsmål: Bør jeg være bekymret for våre barns mentale helse, både nå og i fremtiden?

Svar: Psykiske lidelser er til en viss grad arvelig. Hvis én av foreldrene lider av depresjon er det mindre enn 50 prosent risiko for at barnet blir deprimert. En lege kan fortelle om hvilke faretegn dere bør se etter.

Vær også obs på barnas roller i familien. Barn som vokser opp med en mor eller far som ikke fungerer optimalt, tar gjerne på seg mer ansvar enn hva som er vanlig blant jevnaldrende. Dette kan på den ene siden gjøre dem mer forsiktige og ansvarsfulle. På den andre siden mister de en del av barndommen sin. De kan dermed bli sårbare for depresjon senere i livet. De kan også få problemer i fremtidige parforhold.

Spørsmål: Jeg er ikke enig i den behandlingen min partner får av sin lege eller psykolog. Bør jeg si noe?

Svar: Fortell partner hva du tenker, og snakk gjerne selv med psykiateren. Vær spesifikk på hva du er uenig i. Det er dog ikke sikkert at meningene dine blir tatt til følge.

Spørsmål: Noen ganger er det jeg som trenger støtte. Hvordan kan jeg få partner til å vise mer omsorg for meg?

Svar: Fortell at du også trenger litt oppmerksomhet i blant. Dette kan være positivt for begge parter. Å være den som gir hjelp kan gjøre godt for den syke. Det kan føles belastende alltid å være den som trenger omsorg fra andre.

Spørsmål: Min partners depresjon begynner å tære på meg. Jeg har snart ikke mer tålmodighet igjen. Er det egoistisk å vurdere skilsmisse?

Svar: Dersom forholdet kun handler om sykdom og den sykes behov, er det forståelig at den friske har slike tanker. I et forhold må begge parter få noe igjen. Familieterapi kan være verdt et forsøk før dere tar steget.

Kilde: Health.com, 2008