

Odporúčania pre partnerov / partnerky

Až 20% obyvateľstva v priebehu svojho života ochorie na depresiu. Depresia, o ktorej tu hovoríme je utrpením, je chorobou. Psychiater ju rozpoznáva podľa charakteristických príznakov, ktoré sa týkajú citového života, myšlienkového sveta, telesných prejavov a pocitov. Zmeny v nervových, mozgových a psychických reguláciách (spontánne či psychicky alebo telesne vyprovokované) spôsobia, že sa znižuje alebo stráca schopnosť tešiť sa, slobodne myslieť, sústrediť sa, spať, alebo bdiť, zamerať sa na cieľnú aktivitu atď. Depresia môže byť ľahká, stredne ťažká alebo ťažká. Môže trvať dni, týždne, mesiace ojedinele i roky. Liečba a prevencia je možná hlavne pomocou liekov a psychoterapie. Depresia je vždy i vážnou výzvou pre okolie, pre blízkych. Náhle majú dočinenia akoby s iným človekom, než ho dosiaľ poznali. Cítia sa zneistení, nevedia ako reagovať, čo si počať. A práve pre príbuzných a partnerov depresívnych sú určené nasledovné odporúčania.

Nebagatelizovať, nevyvracať alebo nevyhovárať negatívne pocity, ktoré depresívny má (napr. sťažnosti na nepohodu, telesné ťažkosti, nespavosť). Vyhnúť sa planému utešovaniu alebo bežnému povzbudzovaniu. Nepoužívať ďalšie pokusy o rozveseľovanie, keď prvé pokusy nevedú k úspechu.

Momentálnu beznádej depresívneho prijímať ako známku, príznak depresívneho stavu, realisticky dávať nádej, že sa depresia raz skončí.

Neapelovať na vôľu. nehovoriť, že sa depresívny musí „pozviechať“, „premôcť“, že to dokáže, len keby chcel. Naopak, treba mu dať pocítiť, že to nie je jeho zlyhanie, že sa neprevinil, že jednoducho nie je vinný za svoj súčasný stav.

Neapelovať na cnosti ako je viera alebo zodpovednosť. Ťažko depresívneho treba zbaviť rozhodnutí, keď sú pre neho trýznivé. Pokojné, jasné, isté vedenie. vždy sami zorganizujte návštevu lekára a sprevádzajte ho/ju k lekárovi.

V žiadnom prípade nerobiť životne dôležité rozhodnutia počas depresívnej epizódy, napr. zmenu zamestnania, rozvod, otehotnenie atď.

Len relatívne odbremenenie v oblasti vzťahov a profesie (s výnimkou ťažkých depresí). Žiadne veľké zmeny v doterajších životných zvyklostiach. Pri výraznej depresii nechodte na dovolenku, do kúpeľov.

Dať najavo citlivé pochopenie, keď má depresívny ťažkosti niečo robiť, podporiť ho ale v tom, aby vykonával vlastné a realisticky stanovené úlohy, na ktoré stačí. Upozorniť depresívneho na všetko, čo sa mu darí – bez triumfujúceho tónu.

Dbať na pravidelné, rytmické členenie denného režimu (vstávať, pracovať, jesť, ísť do postele), ktoré by sa malo dodržiavať aj vo sviatočných a voľných dňoch.

Podporiť depresívneho, aby ráno nezostával pravidelne ležať v posteli, aby sa večer neúťahoval predčasne do postele a aby sa cez deň úplne neizoloval.

Prejaviť pochopenie pre to, že sexuálne cítenie sa počas depresie znižuje alebo prechodne vyhasína.

Podporovať samostatnú telesnú hygienu.

Nenechať sa zastrašiť a obráť o odvahu, keď napr. cítite, že Váš depresívny partner/partnerka reaguje na všetko len negatívne a nič mu nie je dobré. Neuvoľňovať alebo dokonca neprerušovať vzťah, keď viazne slovné dorozumievanie.

Vyhýbať sa predstieraniu veselosti, prílišnej aktivity v spoločnosti s depresívnym partnerom/partnerkou.

Vyhýbať sa poznámkam, ktoré by mohli depresívneho/-nu zosmiešňovať, vzbudzovať pocity viny. Nerobiť výčitky, nenapomínať, nekritizovať. Myslieť na to, že je veľmi citlivý/-á a zraniteľný/-á a ľahko si môže vyvodiť záver, že za nič nestojí a nemá žiadnu hodnotu.

Opatrne s iróniou, sarkazmom a tzv. nevinnými vtipmi. Zmysel pre humor v depresii často zaniká.

Nevenovať sa hlbaniu nad udalosťami v minulosti. Počas ťažkej depresívnej fázy nepátrať po podnetoch a príčinách rozladenosti. Pokiaľ možno zostať v prítomnosti, pri aktuálnych pocitoch. Ak dokáže depresívny plakať (čo mnohí depresívni nedokážu), je treba ho/ju povzbudiť, aby sa vyplakal/-a. Neopisovať sklon, že sa má vždy ovládať.

Pri nie príliš ťažkých depresiách ev. podnecovať dýchanie (terapia dýchaním, plávanie, behanie na telo orientované terapie). Ev. špecifické masáže, napr. šije, celého tela, brucha. Tvorivé sebavyjadrovanie (maľovanie, hudba, tanec) podporovať až potom a len vtedy, keď depresívny/-a sám o to žiada.

Liečba depresívneho môže prebiehať ambulantne (s čiastočnými alebo podstatnými úľavami od práce), prípadne v kombinácii s absolvovaním psychoterapeutického programu v dennom psychiatrickom stacionári alebo formou prechodnej hospitalizácie na psychiatrickom oddelení a naväzujúcim ambulantným doliečovaním.