

كيف تتعامل مع شريكك إن كان يعاني من مرض نفسي؟

المرض النفسي حالة صعبة جداً للشخص الذي يعاني منه، ولكنه أصعب إن كان الشخص مرتبط بشريك. في أي علاقة، هناك مستوى من التوتر الموجود دائماً، و لكن إن كان يعاني أحد الشريكين من مرض نفسي، فالتوتر سيزيد في العلاقة، والوظيفة الوحيدة للعلاقة ستكون في حل المشكلة النفسية. معظم الناس يعتقدون أن المرض النفسي يمكن أن يدمر العلاقة. و لكن هذا غير صحيح لأن الإنسان هو الذي يدمر العلاقة وليس المرض.

هذه بعض التوجيهات التي يمكن اتباعها للحفاظ على علاقة جيدة مع شريكك الذي يعاني من مرض نفسي:

من المهم جداً أن تعرف ما هو المرض بالذات و ما علاجه. المرض النفسي شيء مريبك لجميع المعنيين بالمريض. قد تعتقد أن شريكك كسول، متعكر المزاج، أو مشئت الأفكار. و لكن، هذه العيوب في الشخصية ممكن أن تكون أعراض مرض نفسي. أيضاً، من الضروري التأكد من أن شريكك يتلقى العلاج الفعال.

اعرف كيفية مساعدة شريكك. استفسر من الأطباء ما ينبغي عليك فعله أو كيف ينبغي عليك التصرف لمساعدة شريكك على الشفاء. عدم معرفة كيفية المساعدة يمكن أن يكون شيئاً محبطاً و موتراً لكلا الشريكين. اعرف كيف يمكنك دعم شريكك في هذه الفترة العصيبة.

اعتبر التشخيص تحدياً جديداً في حياتك. العلاقة الصحية و السليمة لا تسمح لمرض نفسي أن يعيق العلاقة بين الشريكين، بل تكمن في مواجهة التحديات الصعبة و التغلب عليها.

اخلق وقتاً خاصاً بك وبشريكك لكي تستمتعا ببعضكما البعض. هذه الأوقات المرحية ستساعدكما في التغلب على الأوقات الصعبة.

حافظ على مستوى تواصل ايجابي. لا تكف عن القول لشريكك أنك تحبه، و اسأل عنه عدة مرات في النهار. هذه التصرفات الصغيرة ستحقق نتائج كبيرة و تعزز العلاقة.

لا تنسى أن تهتم بنفسك أيضاً! البعض من الناس سيظنون أن هذا تصرف

أناني و لكن، من المهم الاعتناء بنفسك لكي يكون لديك الطاقة لمساعدة شريكك في التغلب على مرضه. تأكد من أنك تحصل على قسط كاف من النوم، تناول مأكولات صحية، و مارس الرياضة.

تذكر أن كل علاقة تمر بفترات وجيزة من الدراما، و أنه من السهل أن تدع هذه اللحظات تؤثر في علاقتك. الحقيقة هي أنه إذا كان شخصان يحبان بعضهما البعض، من السهل جداً التغلب على المرض و المحافظة على علاقة سليمة و صحية!