

طرق لدعم حبيبك الذي يعاني من مرض نفسي

عندما تتعامل مع حبيبك الذي يعاني من مرض نفسي، يمكن أن تشعر الأمور وكأنها ساحقة. ولكن هنا بعض الأشياء التي يجب أخذها في عين الاعتبار والتي يمكن أن تساعدك وتحافظ على زواج صحي وجيد.

افهم أنه ليس خطئه:

قد يكون من الصعب تذكر ذلك عندما يكون زوجك يشعر بالحزن، الغضب، القلق، أو الكآبة بشكل عام. خذ في عين الاعتبار أن زوجك لا يحب كيف يشعر أو يتصرف، مثلما تشعر تجاهه أنت أيضا.

تذكر أنك تتعامل مع أعراض المرض. الأعراض هي حقيقية وحالة طبية مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم وليس مجرد نتيجة الأفكار السلبية أو موقف سيء.

بيّن له الحب، المودة، والاحترام (حتى عندما لا تريد أن تبدي هذه المشاعر):

حبيبك ليس المرض الذي يعاني منه. في حين أنه من المهم أن تتذكر أن لديه مرض نفسي، فمن المهم أيضا أن تفصل حبيبك عن مرضه. فمن الطبيعي جدا أن تريد الانقطاع العاطفي وحماية نفسك عندما يظهر زوجك علامات الاكتئاب والغضب، أو القلق والسلوك الذي يجعله يتصرف بطريقة مختلفة تماما عن الشخص الذي عرفته قبل المرض.

تذكر أن الشخص المكتئب يشعر وكأنه عالق في حفرة مظلمة:

ان الأمر لن يجيد نفعا إذا قفزت في الحفرة مع حبيبك. لا تدع الشخص الذي يعاني من المرض النفسي أن يرسم واقعك. يمكنك دعم زوجك من خلال البقاء على ارض الواقع خارج الحفرة.

افهم أن المرض قد يلوث تصوره، لذلك لا تدع عواطفه تملي عواطفك أنت. اعثر على منفذ بحيث لا تصبح مثبت، ضائع، أو في الحفرة

المظلمة الخاصة بك.