

## Pårørende

Dette info-arket har som mål å gi kunnskap om angst- og depresjonssymptomer under graviditet og etter fødsel. Vi vil også gi generelle tips og råd til pårørende.

Opptil 1 av 10 kvinner og 1 av 20 menn kjenner på angst og depresjonssymptomer i den perinatale fasen.

Det er forskjellige tegn og symptomer på angst og depresjon, blant annet:

- Panikkanfall (høy puls og hjertebank, svette, pustevansker, kvelningsfølelse, brystmerter og ubehag, kvalme og urolig mage, svimmelhet, prikking uvirkelighetsfølelse)
- En generell og vedvarende engstelse, ofte fokusert på frykt for barnets helse eller velvære
- Man utvikler overdrevet eller tvangsmessig atferd
- Endringer i matlysten: man spiser for mye eller for lite
- Søvnproblemer som ikke har sammenheng med barnets behov
- Ekstrem sløvhhet: Man føler seg fysisk eller følelsesmessig utslitt og ute av stand til å klare både husarbeid og stell av babyen
- Problemer med hukommelsen eller konsentrasjonsevnen ("hjernetåke")
- Dårligere selvtillit og selvfølelse
- Man er trist eller gråter hele tiden
- Man trekker seg tilbake fra venner og familie
- Man er redd for å være alene med barnet
- Irritabilitet og/eller sinne
- Økt bruk av alkohol eller narkotika
- Man mister interessen for sex eller aktiviteter man var glad i før
- Man plages med tanker om å skade seg selv eller barnet, eller om selvmord og døden.

Les også info-ark på angst og depresjon.

## **Hvordan er det å være pårørende i denne situasjonen?**

Å prøve å hjelpe noen som sliter med fødselsangst/depresjon kan føre til fortvilelse og konfrontasjoner.

Noen eksempler:

Du blir forvirret eller usikker på hva du skal si eller gjøre for å hjelpe:

**“Jeg vet ikke hva jeg skal si, jeg er redd for å gjøre tingene verre”**

Du føler at det ikke nytter:

**“Ingenting jeg gjør eller sier ser ut til å hjelpe!”**

Du blir frustrert og sint:

**“Hvorfor er hun sånn mot meg når jeg prøver så godt jeg kan?”**

Du føler deg overveldet:

**“Jeg orker bare ikke mer!”**

Du føler deg fremmedgjort:

**“Jeg vet sannelig ikke hvordan jeg skal forholde meg til dette”.**

Du vet ikke riktig når og hvordan du skal hjelpe:

**“Kanskje jeg er for innpåsliten? Burde jeg hjelpe mer? Burde jeg gitt henne mer pusterom?”**

Du føler et savn:

**“Når blir hun sånn som hun var før?”**

Du føler at du har mistet en god støtte:

**“Den som jeg pleide å stole på kan ikke lenger stille opp for meg”**

## Tips til pårørende

Angst og depresjon er faktisk sykdommer. Prøv å ikke ta deg nær av merkelig og uvanlig oppførsel.

Ha fokus på å gi praktisk hjelp og forsiktig følelsesmessig støtte. Prøv å fange opp signaler fra vedkommende om hvor mye og hva slags hjelp som trengs.

Husk at du er en støtteperson, ikke en helsepersonell. Det er ikke ditt ansvar å gi råd eller ta avgjørelser om medisiner eller annen behandling. Sørg for at vedkommende får god hjelp av helsepersonell.

Det kan bety mye for den som lider av angst eller depresjon at noen de stoler på blir med dem til medisinske undersøkelser eller samtaler. Spør om vedkommende ønsker eller trenger dette eller vil ha noen å diskutere behandlingsalternativer med. Prøv å ikke kritisere hva vedkommende bestemmer, særlig når det gjelder medisiner.

## Spesielle utfordringer for partneren

Det kan hende du legger merke til:

- Endringer i humøret og personligheten til "den som du trodde du kjente godt"
- Mindre intimitet: Partneren din kan trekke seg unna eller avvise deg
- Endringer i sexlivet ditt: Den som lider av angst eller depresjon mister ofte interesse eller overskudd til sex
- Partneren krever svært mye av deg. Dette kan føre til frustrasjon når du i tillegg har stress i forbindelse med jobben og en forestående fødsel eller en liten baby.
- Økt fysisk stress fordi det er du som må ta deg av det meste (matlaging, husvask, jobben og en baby), i tillegg til at du ikke får nok søvn.

*Ha fokus på å gi  
praktisk og forsiktig  
følelsesmessig støtte.*

### Tips for partneren

- Det beste du kan gjøre for partneren din i denne perioden, er å gi følelsesmessig støtte. Prøv å være rolig, vennlig og oppmuntrende. Husk at symptomene til partneren skyldes sykdommen, det betyr ikke at det er noe i veien med forholdet deres.
- I denne perioden er det ikke lurt å ta viktige avgjørelser om for eksempel forholdet deres, arbeid eller hus.
- Gjør det klart for partneren din at du er innforstått med en midlertidig mangel på interesse for sex. Det kan være veldig frustrerende når en deprimert partner mister sexlysten, men dette er jo et utslag av sykdommen. Men det finnes andre måter å uttrykke intimitet på.
- Det er veldig viktig å ta vare på seg selv og egen helse og hvis du gjør det, vil du lettere kunne støtte din partner.
- Ta imot tilbud om hjelp fra familie eller venner.

### Hvordan få hjelp og støtte

Hvis du er bekymret for partneren din, noen i familien din eller en venn, prøv å oppmuntre vedkommende til å snakke med fastlegen, jordmor, fødselslege eller helsesøster. Du kan også kontakte hjelpetelefonen 116 123 (Mental Helse) for videre råd og veiledning. Du som er partner eller pårørende kan også ringe hjelpetelefonen – det er jo viktig for deg å føle at du også får hjelp og støtte.

Ikke la din partner eller familiemedlem være alene hvis du er redd for at det kan skje noe alvorlig. Bli hos ham/henne og søk hjelp fra en lege, psykolog/psykiater eller sykehus. Du kan kontakte fastlegen legevakten, eller 113 hvis du mener det er umiddelbar fare for liv eller helse.

Husk at tilstanden er midlertidig og at med rett hjelp blir alle helt friske.

### Referanse:

Viguera A. Uptodate.com. Postpartum unipolar major depression: Epidemiology, clinical features, assessment, and diagnosis. <https://www.uptodate.com/contents/postpartum-unipolar-major-depression-e...> (25.01.2019)