

MASENNUS JA PARISUHDE



Lukijalle

Kun masennus hiipii parisuhteen yhdeksi kutsumattomaksi osapuoleksi, voi suhteessa tapahtua paljon muutoksia.

Tämä opas on tarkoitettu Sinulle, jonka kumppani on sairastunut masennukseen. Oppaan tarkoitus on toimia informatiivisena pakettina omaiselle ja auttaa ymmärtämään sairauden vaikutusta parisuhteeseen. Unohtamatta kuitenkaan Sinun omaa jaksamistasi ja hyvinvointia.

Opas on tehty opinnäytetyön tuotoksena Karelia-ammattikorkeakoulussa 2021. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset - FinFami ry.

Opinnäytetyön voi lukea kokonaisuudessaan osoitteessa www.theseus.fi

Oppaan tekijänoikeudet: Laura Oksman ja Miisa Voutilainen

Oppaan päivitysoikeudet ovat toimeksiantajalla

Sisällys

MASENNUS

- Oireet
- Miten masennus vaikuttaa parisuhteeseen?

PARISUHDE

- Seksuaalisuus
- Läheisyys
- Voimattomuus
- Keinoja

OMAISEN JAKSAMINEN

- Hyvinvointia suojaavat tekijät
- Omat rajat

Masennus

OIREET

Masennus on yksi mielenterveyden häiriö ja yksi kansanterveydellisistä ongelmista. Masennuksen kehittymiseen ja laukeamiseen vaikuttavat monet tekijät, mm. vaikeat elämäntilanteet ja perinnöllinen alttius.

Masennus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sairastuneen omaan, sekä läheisten ihmisten hyvinvointiin ja arkeen. Masennusta on lievää, keskivaikeaa ja vaikeaa. Mitä vaikeampi sairaus on, sitä enemmän se vaikuttaa toimintakykyyn. Kokemus toimintakyvyn heikkenemisestä on yksilöllinen.

Kun yksi ihminen sairastuu, monen maailma muuttuu.

Masennuksen oireita ovat:

- mielihyvän ja kiinnostuksen väheneminen
- mielialojen vaihtelu
- väsymys
- itsesyytökset
- hidastuneisuus tai kiihtyneisyys
- unihäiriöt

Masennus vaikuttaa sairastuneen tunne-elämään. Ihminen voi sairastuessaan menettää hallintansa omiin tunteisiinsa ja kielteiset tunteet ottavat ylivallan. Sairastuneen ihmisen itsetunto ja minäkuva ovat vääristyneet. Masennus muuttaa ihmistä.

Masennus vaikuttaa sairastuneen sosiaalisiin suhteisiin. Sairastunut voi eristäytyä, eikä ole enää kiinnostunut keskustelemaan tai olemaan toisten ihmisten lähellä.

Masennus vaikuttaa myös ihmisen seksuaalisuuteen ja seksiin. Sairaus ja/tai siihen tarkoitetut lääkkeet voi aiheuttaa haluttomuutta ja kyvyttömyyttä kiihottumiseen tai orgasmiin. Sairastunut henkilö voi karttaa koskettamista ja läheisyyttä.

MITEN MASENNUS VAIKUTTA PARISUHTEESEEN?

Muutoksen voivat tapahtua hitaasti ja kumppani voi havaita muutoksia sairastuneen käytöksessä ja arjessa ennemmin kuin sairastunut itse.

Koska masennus vaikuttaa niin vahvasti ihmiseen itseensä, se vaikuttaa myös parisuhteeseen monilla tavoin.

Riitaisuus

Masennuksen tuomat oireet voivat aiheuttaa parisuhteessa riitaisuutta ja turhautuneisuutta osapuolien välille.

Varpailla olo

Omainen voi kokea olevansa varpaillaan sairastuneen kanssa, omia ajatuksiaan ja tunteita ei ehkä uskalla sanoa ääneen. Omainen voi muokata omaa käyttäytymistään sairastuneen mukaan, ettei vaikuttaisi haavoittavasti kumppaniinsa.

Uskonpuute

Uskonpuute parisuhteen toimivuuteen, parantumiseen ja tulevaisuuteen. Kun masennus on nielaissut parisuhteen, voi olla hankalaa nähdä parempaa huomista.

Vireystila, yhteisen tekemisen väheneminen

Oireet vaikuttavat vahvasti ihmisen kiinnostukseen ja jaksamiseen. Tällöin parisuhteessa aikaisemmin ollutta yhteistä tekemistä ja kokemista ei enää ole samalla lailla. Arki voi tuntua hidastuneelta, tylsältä ja turhautavalta.

Läheisyyden väheneminen

Läheisyys on voinut hiipua, koska masennus voi viedä ihmisen jaksamisen huomioida toista ihmistä. Omainen voi tulla torjutuksi.

Rakkauden tunteet ja muut myönteiset tunteet ovat tiukassa

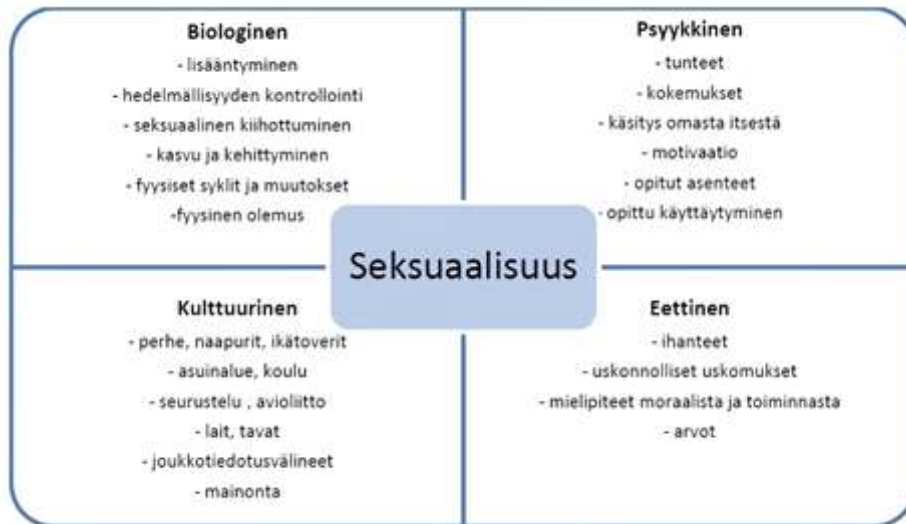
Masennus nostaa pintaan kielteisiä ajatuksia ja tunteita, painaen syrjään myönteiset asiat. Arjesta ei enää saa iloa samalla tavalla kuin ennen.

Roolit voi muuttua

Masennus vaikuttaa ihmisen persoonaan ja omainen voi joutua hoitavaan rooliin parisuhteessa. Omaiselle voi myös jäädä päävastuu arjen pyöryksestä, mikä voi olla kuluttavaa.

SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmiselämää jokaisessa elämän vaiheessa. Seksuaalisuus käsittää erotiikan ja mielihyvän lisäksi sukupuolen, sukupuoli-roolit, sukupuoli-identiteetin, seksuaalisuhteet ja lisääntymisen.



Kuva Hannisen & Mikkosen 2014 pro gradu - tutkielmasta. Alkuperäinen lähde Greenberg, Bruess & Mullen 1993.

Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia. Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen, kumppanin valintaan, päätökseen tehdä lapsia ja toteuttaa seksuaalisuuttaan ilman väkivaltaa tai pakottamista.

LÄHEISYYS

Masennus vaikuttaa parisuhteen läheisyyteen.

Kun masennus vaikuttaa kiinnostukseen ja vireytysilään vähentävästi, myös yhteinen tekeminen saattaa vähentyä tai puuttua parisuhteesta. Omaisen hyvää tarkoittavat hellyydenosoitukset tai muut läheiset kanssakäymisyhteydet voivat tulla torjutuksi. Läheisyys ei kiinnosta sairastunutta samalla tavoin kuin ennen.

Kun ihminen on masentunut, hänelle on haasteellista ilmaista rakkautta tunteitaan tai muita myönteisiä tunteita. Tämä johtuu masennuksen latistavasta vaikutuksesta tunne-elämään. Aiemmin ollut läheisyys voi kadota tai vähentyä.

VOIMATTOMUUS

Kumppanin sairastaessa ei omaisella välttämättä ole aikaa ja voimia huolehtia parisuhteesta, koska kaikki energia menee sairaudesta huolehtimiseen. Omainen voi olla turhautunut, koska kokee olevansa riittämätön auttamaan kumppania.

Omaa roolia suhteessa voi joutua miettimään. Sairastuneen omainen voi alkaa pohtimaan eroa uupuessaan itse.

Masennus muuttaa ihmisen persoonaa. Oireet ovat usein ne, jotka puhuvat. Monesti voi olla vaikea erottaa mikä kumppanin käytöksessä on sairauden aiheuttamaa oireilua ja mikä häntä itseään.

MITÄ VOIN TEHDÄ PARISUHTEEN ETEEN?

Näitä pieniä asioita voit toteuttaa kotona, yksin ja kumppanin kanssa. Jotkin asiat voivat tuntua haasteellisilta, jotkin helpoilta toteuttaa. Näiden keinojen ja apukysymysten tarkoitus on huomata hyvät asiat arjessa, auttaa sanoittamaan tunteita, auttaa ottamaan askel parisuhteen huomiointiin ja tukea omaista ajatustyössä.

- Kiitä kumppania.
- Kysy kumppanilta, mitä hänelle kuuluu.
- Sano kumppanille hyvä asia. Esimerkiksi mikä toisessa tekee sinut iloiseksi. Kerran viikossa, kerran päivässä.
- Kosketa toista olkapäähän ohi kulkiessa
- Vältä sanomasta ”sinä aina...”, ”sinä et koskaan...” tai ”taas sinä...”
- Mikä tässä päivässä oli hyvää?

Omaisien jaksaminen

HYVINVOINTIA SUOJAAVAT TEKIJÄT

Omaisella on paljon tunteita, jotka pyörivät mielessä kumppanin sairastaessa. Näitä tunteita voi olla syyllisyys, voimattomuus, viha ja yksinäisyys. Suuret tunteet vievät voimia. Omia ajatuksia on hyvä jakaa sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet samaa. Myös se voi auttaa, että omista asioista pääsee puhumaan jollekin toiselle.

Omasta hyvinvoinnista saa ja pitää muistaa pitää huolta. Omista tarpeista huolehtiminen on ehto sille, että voit olla tueksi toiselle.

Hyvinvointia suojaavat tekijät ovat mm. ystävät, harrastukset, töissä käynti, arjen pienet ilot, usko itseän, liikunta ja itseluottamus.

OMAT RAJAT

Omainen voi tuntea jaksamisensa olevan ääri rajoilla ja joskus etäisyyden ottaminen ja omaan itseensä keskittyminen on tarpeellista. Rajoja saa ja pitää asettaa itselleen ja kumppanille, etteivät omat voimavarat ehdy. Rajojen asettaminen voi tuntua haastavalta.

Rajojen asettamista on oman jaksamisen määrän tiedostaminen ja voimavarojen kunnioittaminen.

Rajojen asettamista on se, että;

- syyllisyyden tunteet eivät estä tekemästä jotain mitä haluat tehdä
- osaat sanoa "ei"
- tiedät ja tunnistat, mihin asti voit toisen elämään vaikuttaa tai puuttua
- tunnistat OMA tunteita ja ajatuksia
- opit nauttimaan yksinolemisesta
- tutkit itseäsi, omia ajatuksia ja tunteita

Apua ja tukea

Muista, ettei sinun tarvitse jäädä yksin. Tukea on saatavilla kasvotusten, puhelimitse ja netissä.

Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset – FinFami ry
Omaistyöntekijä Raija Korhonen-Pusa
050 362 6818
Karjalankatu 4 A 2
80200 Joensuu

Omaisryhmien lisäksi neuvontaa on saatavilla parisuhde- ja seksuaaliterapiassa. Terapiaan voi osallistua joko yksin tai kumppanin kanssa. Pohjois-Karjalan keskussairaalassa toimii myös seksuaaliterveyspoliklinikka.

HYÖDYLLISIÄ NETTISIVUJA

Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami
finfami.fi

Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-oppaita ja palveluhakuja
mielenterveystalo.fi

Lähteet

Greenberg, Bruess & Mullen. 1993.
Seksuaalisuuden ulottuvuudet.

Hanninen, K. & Mikkonen, P.
Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus peruskoulun oppikirjoissa.

Heiskanen, T., Tuulari, J. & Huttunen, M. 2011.
Masennuksen riskitekijät ja oireet. Teoksessa Huttunen, M, Heiskanen, T. & Tuulari, J. (toim.). Masennus.

Huttunen, M. 2018.
Masennus. Duodecim.

Jähi, R. Koponen, T. & Männikkö, M. 2011.
Masennuspotilaan omaisen jaksaminen ja hyvinvointi. Teoksessa Huttunen, M, Heiskanen, T. & Tuulari, J. (toim.). Masennus.

Jähi, R. Koponen, T. & Männikkö, M. 2011.
Puolison masennus. Teoksessa Huttunen, M, Heiskanen, T. & Tuulari, J. (toim.). Masennus.

Lehti, J. 2017.
Masennus mahdollisuutena - matkaopas muutokseen.

Luodemäki, S. 2009.
Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja.

THL 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi.

Weizman, A. & Zemishlany, Z. 2008. The impact of mental illness on sexual dysfunction. Advances in Psychosomatic Medicine.



FinFami

MIELENTERVEYSOMAISET
Pohjois-Karjala