

Rola wsparcia ze strony kobiety w chorobie partnera

Informacja o chorobie wywołuje niepokój o przyszłość nie tylko u pacjenta, ale także u jego najbliższych. Wsparcie rodziny, a szczególnie partnerki życiowej, jest często głównym motywatorem do walki z chorobą. To właśnie kobieta najlepiej zna mocne i słabe strony swojego mężczyzny i wie, jakie życiowe doświadczenia ma za sobą, jakie są jego priorytety. W jaki sposób może pomóc partnerowi w walce z chorobą? Na nasze pytania odpowiada ekspert programu „Zdrowa ONA” - Iwona Haak, psycholog.

Kobieta – fundament zdrowia mężczyzny?

Mama pełni szczególną rolę w życiu dziecka. Łączy ich wyjątkowa więź, gdyż są razem od samego początku. Uwaga i troskliwość mamy przyczynia się do wychwytywania subtelnych sygnałów ze strony dziecka i odpowiadania na jego potrzeby. Często to ona dba o wyznaczanie wizyt u różnych specjalistów i towarzyszy dziecku w gabinecie lekarskim. W perspektywie chłopca, a później mężczyzny, może utrwalić się postawa mniejszej aktywności w dbaniu o własne zdrowie. W związku z tym, na różnych etapach życia, kobieta przyjmuje odpowiedzialność za stan zdrowia najbliższych. Rola mężczyzny wiąże się również z wieloma obowiązkami – oczekuje się od niego bycia idealnym ojcem, mężem, pracownikiem. W natłoku zadań pierwsze objawy schorzeń urologicznych zwykle są przez niego pomijane. Często partnerka zauważa zmiany w funkcjonowaniu mężczyzny i podejmuje pierwsze kroki umożliwiające zdiagnozowanie choroby. Bardzo ważna jest rozmowa z partnerem, przekonanie go o powszechności występowania schorzeń urologicznych oraz nakłonienie go do wizyty u lekarza. Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie firmy Gedeon Richter kobiety lepiej od mężczyzn zdają sobie sprawę z potrzeby kontaktu z lekarzem. Prawie 15% pań przekonało swojego partnera do konsultacji ze specjalistą problemów urologicznych w tym samym dniu, w którym pojawiły się dolegliwości, podczas gdy tylko 3,4% mężczyzn deklaruje, że podjęło tę decyzję samodzielnie¹ - tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA” Iwona Haak, psycholog.

Oczekiwania mężczyzny

W momencie diagnozy schorzenia urologicznego, dla **co drugiego mężczyzny po 40. r. ż.** najważniejsze jest zrozumienie i wysłuchanie przez partnerkę. **1/3 panów** oczekiwałaby również pomocy we wprowadzaniu zmian w trybie życia oraz wsparcia w szukaniu informacji na temat schorzenia. Mniej istotne dla mężczyzn jest wsparcie w sferze emocjonalno – psychicznej, jak np. uspokajanie przed badaniami czy pozytywne wzmocnienie w postaci komplementów².

Jak możesz pomóc?

Kobiety, u których partnerów zostały zdiagnozowane schorzenia urologiczne, wychodzą naprzeciw oczekiwaniom mężczyzn. Jak wynika z badania „Zdrowa ONA” 46% pań po usłyszeniu wiadomości o chorobie partnera, rozpoczęło poszukiwania informacji

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 19-25 marca 2015 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło udział 800 osób (400 mężczyzn wieku powyżej 40. r. ż. i 400 kobiet w wieku powyżej 30 r. ż., których partnerzy skarżą się na dolegliwości związane z dolnymi drogami moczowymi).

² j.w.

o schorzeniu w prasie lub Internecie³. Świadomość tego, co może czekać bliską osobę w związku ze schorzeniem pozwala na bardziej racjonalne podejmowanie decyzji i często pozytywnie wpływa na efektywność leczenia. W jaki sposób można jeszcze pomóc mężczyźnie w walce z chorobą?

Bądź przy nim. *Bliska relacja z partnerem, będąca źródłem wsparcia to jeden z najważniejszych czynników warunkujący dobrostan psychiczny mężczyzny doświadczającego choroby. Jest to szczególnie ważne, gdy schorzenie jest związane ze sferą intymną – mówi Iwona Haak. Współtowarzyszenie na różnych etapach diagnozowania i leczenia pomoże nie tylko mężczyźnie, ale także partnerce oraz rodzinie oswoić się z sytuacją. Warto być z partnerem w trudnych chwilach – podczas wizyty u lekarza, w szpitalu – to na pewno doda mu odwagi i siły do walki z chorobą.*

Bądź wyrozumiała. Choroby urologiczne są dla mężczyzny szczególnie wstydliwe. Częstomocz, trudność z rozpoczęciem mikcji, nietrzymanie moczu – to tylko niektóre objawy, które mogą budzić obawy i negatywnie wpłynąć na poczucie własnej wartości oraz jakość życia. W tym okresie szczególnie ważne jest okazywanie wsparcia, zrozumienia oraz bliskości. Mężczyzna wiedząc, że jest ktoś, kto się o niego troszczy i go rozumie, może pozwolić sobie w chwilach kryzysu na wyrażenie swoich obaw i chwile słabości. Po „wyrzuceniu” z siebie złych emocji będzie mógł wykorzystać całą swoją energię do walki z chorobą.

Wysłuchaj go. Bardzo dużą ulgę może przynieść „wygadanie się”, dlatego tak ważne jest samo wysłuchanie – bez oceniania oraz radzenia. Należy też pamiętać o zadawaniu pytań lub parafrazowaniu słów partnera. Bierność w inicjowaniu kontaktu może być odebrana jako niechęć do rozmowy. Dyskusja pomaga we wzajemnym zrozumieniu swoich potrzeb, oczekiwań, wyrażaniu uczuć. Możliwość podzielenia się z kimś swoimi emocjami i objawami pozwala oczyścić umysł oraz dopuścić do siebie pozytywne myśli o skutkach leczenia. Kiedy i w jaki sposób najlepiej poruszać temat choroby ze swoim partnerem?

- Znajdź odpowiedni czas i miejsce na rozmowę, by przebiegała ona w komfortowych i intymnych warunkach, np. w domu, wieczorem, po zamknięciu wszystkich pilnych spraw dnia codziennego.
- Zapewnij o gotowości do pomocy, nawet jeśli partner zapewnia, że nie jest mu potrzebna.
- Nie przytłaczaj chorego swoją nadopiekuńczością i nadmierną kontrolną. Pamiętaj o złotym środku, nie bądź nadgorliwa i nie traktuj go jak dziecka.

Wspieraj go w nadchodzących zmianach. Każda choroba niesie za sobą zmiany. Konieczność przyjmowania leków, systematyczne wizyty u lekarza, modyfikacja diety – często pacjenci mają problem z akceptacją konieczności wprowadzenia zmian w dotychczasowym stylu życia. W związku z tym potrzebują pomocy i wsparcia najbliższych. Przede wszystkim należy pamiętać, że zmiany wprowadzane rewolucyjnie z reguły nie są trwałe. Dlatego należy je wprowadzać metodą małych kroków – powoli i stopniowo. Warto skoncentrować się na wybranych zagadnieniach, np. zaleceniach lekarza odnośnie zmiany trybu przyjmowania napojów, leków. W przypadku zalecanej farmakoterapii konieczna jest systematyczność i samodyscyplina. Warto zwracać uwagę partnera na pozytywne efekty wprowadzonych zmian. Dzięki temu zacznie on postrzegać siebie jako osobę aktywną i odpowiedzialną za swój proces leczenia.

Pokaż mu, że jest dla Ciebie atrakcyjny! Łagodny rozrost stercza nie wpływa bezpośrednio na życie seksualne - nie powoduje problemów ze wzwodem, jego utrzymaniem, ani też ejakulacją. Jednakże pojawiające się emocje, nastawienie,

³ j.w.

doświadczane aktualne problemy i stres wpływają na komfort, spontaniczność oraz poziom libido. Psychika i to, co się w niej dzieje, odgrywa istotną rolę – szczególnie w kontaktach intymnych. Doświadczane trudności psychiczne mogą mieć większe znaczenie niż dolegliwości czysto fizyczne. Mężczyźni doświadczający schorzeń urologicznych obawiają się, że podczas intymnych chwil dojdzie na przykład do niekontrolowanego wycieku albo partnerka zwróci uwagę na nieprzyjemny zapach lub poplamioną bieliznę. W efekcie zaczynają unikać zbliżeń bez podania powodu, co może rzutować na relacje w związku.

Bliskość między partnerami, potrzeba poczucia bezpieczeństwa oraz wzajemnej atrakcyjności jest bardzo ważna na każdym etapie związku. Dystans w postawie partnera – szczególnie doświadczającego schorzeń urologicznych - może wynikać z potrzeby przemyślenia obecnej sytuacji i odnalezienia w sobie siły. Kobiety często interpretują taką sytuację bardzo osobiście, upatrując przyczyn w obniżeniu własnej atrakcyjności w oczach mężczyzny. Innym powodem wycofania partnera może być unikowy sposób reagowania na problemy, który pozwala na zachowanie dobrego zdania o samym sobie. W takiej sytuacji tym, co łączy osoby w związku, jest głęboka potrzeba akceptacji, która – z uwagi na doświadczane trudności – nie jest właściwie zaspokojona. Często partnerki czekają na inicjatywę partnera, gdyż identyfikują to z dowodem na dalsze zaangażowanie w związek. Jednocześnie wydłużający się czas oddalenia utrwala doświadczaną niepewność. Czas zmniejszonej aktywności seksualnej może być okazją do odnalezienia alternatywnych sposobów okazywania bliskości i wzajemnej atrakcyjności. Otwartość partnerki i zaangażowanie w dążeniu do porozumienia mogą być dla mężczyzny dobrym przykładem do zmiany jego zachowania. Warto wspólnie określać najkorzystniejszy czas i miejsce na rozmowę. Pojawiający się wstyd oznacza, że poruszane tematy są bardzo osobiste. To dobry znak, gdyż wzmacnia wyjątkowość relacji między partnerami, a przez to wzajemną atrakcyjność.– dodaje Iwona Haak.