

# Åtta sätt att stötta en partner med OCD

Att leva med OCD är en stor utmaning, både för den som är drabbad, och för dig som är partner. Sommarledigheten kan bli en utmaning, då ni tillbringar mer tid tillsammans och tvången blir allt tydligare.

När den vi älskar mår dåligt kan vi fyllas av känslor av olika slag: ilska, uppgivenhet, sorg. Men du är inte ensam. OCD-förbundet har forum över hela landet dit du är välkommen.

Här kommer några råd på vägen...



# 1

## Kämpa tillsammans

Även om det inte är du som lider av OCD, så blir du naturligtvis drabbad när din partner lider. Den stress som OCD orsakar kan leda till både konflikter och hårda ord i parrelationen. Men försök att ha tålmod och att inte vara så snabb att klandra dig själv eller din partner. Kämpa mot OCD:n, inte mot varandra!

# 2

## Träna på att slappna av

Även om det inte finns vetenskapliga belegg för att avslappning i sig hjälper mot OCD, så har ni båda allt att vinna på att lära er tekniker för att slappna av. Den del av hjärnan som aktiveras vid stress är mer primitiv och vi tenderar då att hamna i ett svart-vitt tänkande, vilket kan undergräva de tankar som dominerar vid OCD. Chansen att din partner vågar utmana sina tvång ökar om ni har tränat på att slappna av.

# 3

## Gör det som fungerar

Även i de svåraste fallen går svårigheterna i fråga om symtom upp och ner. Notera de stunder som din partner mår bättre och visar färre symtom. Försök att tillsammans resonera om dessa stunder, för att lära er mer om tvånget och vad i vardagen som kan minska problemen.

# 4

## Heja på

När det är tungt och motigt för din partner kommer du att spela en viktig roll i fråga om att tro på en bättre framtid. Detta kan utgöra precis den pepp som krävs för att din partner ska orka vidare. Beröm alla framsteg och försök att utmana. Om din partner inte lyckas, så beröm modet att överhuvudtaget utsätta sig för en situation som är svår.

# 5

## Notera skillnader

Att leva med OCD kan kännas hopplöst. Men ingen situation är någonsin statisk, och du behöver hjälpa din partner att inse detta. Uppmuntra att skatta problemen och obehaget, exempelvis på en skala från 1 till 10. Detta kan minska aktiviteten i den del av hjärnan som involveras vid känslomässiga upplevelser, till förmån för ett mer rationellt tänkande.

# 6

## Försäkra inte

Visst är det lockande att ge efter och ge en försäkran, när din partner för tionde gången frågar om dörren verkligen är låst. Men här gäller det att bita sig i tungan. Åtminstone om du vill hjälpa din partner på sikt. Försäkningar kommer bara att hjälpa en kort stund, snarare kommer känslan av osäkerhet att förstärkas. Hjärnan lär fel och blir mer övertygad om att försäkran från dig är nödvändig. För precis så funkar OCD!

# 7

## Lär dig mer om OCD

Det finns mängder med bra information och litteratur om OCD som kan hjälpa dig att förstå OCD bättre och hitta strategier för att orka stanna hos din kärlek. Kanske är en stödgrupp inom OCD-förbundet något som skulle hjälpa dig. Tvång följer ett visst mönster, och har du väl knäckt nöten så kan du nog förstå din partner bättre.

# 8

## Ta hand om dig själv

Inför alla flygningar lyssnar vi på hur kabinpersonalen instruerar om hur viktigt det är att vid en nödsituation ta på sig syrgasmasken själv, innan man hjälper andra. Ta till dig detta viktiga råd på ett filosofiskt plan! Ingen mår bättre av att du också stupar. Ta hand om dig själv och gör saker som du tycker om tillsammans med vänner och familj. Kanske behöver du själv professionell hjälp att hantera din situation.

Text: Hannah Mälarborn, med inspiration från en artikel av psykologen Dan Jones i nättidningen *Female First*.