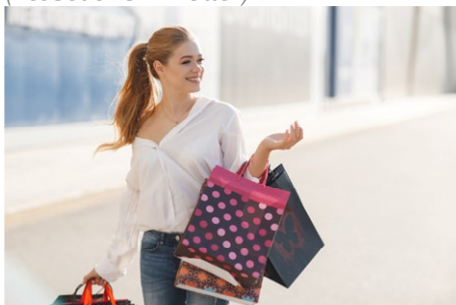


Min hustru blev manisk

4. okt. 2019/40



(Læsetid: 3 minutter)



Under en tur til Bangkok blev min hustru meget rastløs og urolig og tog pludselig afsted alene ned i byen. Her købte hun en diamantring. Nu har hun fået diagnosen bipolær lidelse, skriver en læser.

Kære Poul Henning

Jeg har af min ægtefælle fået lov at skrive. I sommers gik det helt galt på vores tur til Bangkok.

Det startede med, at hun var vældig opløftet og overoptimistisk.

Hun ville opleve det hele på kort tid. Hun sov ikke i tre dage og blev ind imellem meget vred over, at jeg ikke kunne følge hendes mange tanker og planer.

Hun var meget rastløs og urolig og tog pludselig afsted alene ned i byen. Her købte hun en diamantring, vi på ingen måde havde råd til. Det var ikke nemt at skulle levere den tilbage.

Sidst på ugen blev hun helt mærkelig, og i denne tilstand gik hun ud foran en tuk-tuk, heldigvis nåede føreren at bremse. Hun fortalte mig, at hun følte sig forfulgt.

Hun husker kun delvist disse dage. Hun blev hasteindlagt på et lokalt sygehus, og vi fløj ret hurtigt hjem for at blive indlagt i Danmark.

Hun har nu fået diagnosen en bipolar lidelse og er sat i medicinsk behandling. Hun er udskrevet, og svingningerne er mindre, nogle dage føles det som om, det er to skridt frem og et tilbage. Hun har haft sin første konsultation i lokalpsykiatrien.

Har du nogle gode råd, det er stadigvæk helt uvirkeligt for os.

Kærlig hilsen

Lene og Peter

Søvnmangel kan udløse mani

Kære Lene og Peter

Hvilken voldsom historie. Tak til Gud, at I nu er i gode hænder. Efter en sådan sygdomsperiode har man behov for at få det bedre i sit eget tempo.

I må være nådige over for jer selv og hinanden og give tid til sammen at finde vej. Det er normalt, at der kommer dage med store udsving. Man kan let have kognitivt besvær og problemer med træthed, hukommelse, overblik, initiativ og opmærksomhed.

Præcise aftaler og en ajourført kalender er vigtigt. Stemningsregistrering er et centralt redskab. Dagligt er det klogt at notere antal timers søvn, stressende begivenheder, stemningsleje og angstniveau. Ofte kan en hurtig indsats i form af medicinjustering og regulering af aktivitetsniveau forhindre udviklingen af en ny sygdomsperiode.

Naturligvis skal I læse meget om denne sygdom, og modtage al den hjælp, I kan få, fra lokalpsykiatrien. Her har man ofte flere pårørende-samtaler, individuelle og gruppesamtaler. Man kan lære meget fra andre i lignende situationer. Samtidig skal I ikke overdrevent sygeliggøre jeres tilværelse.

At opleve en ferie på denne måde kommer ikke til at gentage sig for jer. Sygdomsperioder starter ofte med nedsat søvn, vredladen hurtig og springende tankegang.

En mani kan ligefrem udløses, hvis søvn udelades. Det ses også, meget apropos, at rejse gennem tidszoner kan udløse en sygdomsepisode.

Du som ægtefælle er en uvurderlig støtte. I må arbejde på at få den samme indsigt og se det samme billede. Din ægtefælle skal helst give dig lov til at foreslå en indlæggelse i tide, særligt i den situation, hvor hun ikke selv kan se behovet herfor.

I skal på ingen måde have pinlige, skamfulde eller skyldfulde følelser. Denne lidelse er en lidelse ligesom diabetes. Lærer man at acceptere virkeligheden, får man det bedste liv.

Når alt det lægelige er sagt, så har vi den største læge af alle – Jesus.

Han kan og vil læge, lindre og lede jer. Jeg vil bede om, at forløbet fremover vil blive et mildt forløb.

Kærlig hilsen
Poul Henning