

Życie z przewlekłą chorobą to dla związku prawdziwy test siły i wytrzymałości. Zmiana ról, nowa dynamika codzienności, a do tego ból i trudne emocje – to wszystko wpływa na relację między partnerami. Coraz więcej par zastanawia się wtedy, czy sięgnąć po **terapię par**. Jak rozpoznać, kiedy jest ten moment? Jak zadbać o komunikację i zapobiegać konfliktom? W tym wpisie postaram się to wyjaśnić na podstawie informacji z platformy Releaf Cannabis, a także kanałów społecznościowych Together Magazyn na Facebooku i Instagramie.

Zmiana ról w związku przy chorobie przewlekłej

Przewlekła choroba zwykle przebiega powoli, ale nieuchronnie zmienia sytuację obu partnerów. Jedna osoba staje się pacjentem, druga – często opiekunem. To podstawowa zmiana, która może podkopać dotychczasowy porządek w relacji.

Co dokładnie mam na myśli?

Nie chodzi tylko o to, że jedna osoba potrzebuje pomocy, a druga ją daje. Chodzi o coś więcej, o [sprawdź tutaj](#) redefinicję ról, które na co dzień spełniamy w związku. Bywa, że pacjent traci autonomię – a to bywa frustrujące i boli psychicznie. Opiekun natomiast, często nieświadomie, zaczyna być bardziej kontrolujący lub przejmuje całkowitą odpowiedzialność, przez co rośnie jego zmęczenie.

Jak to konkretnie wygląda?

- Osoba chora może czuć się zależna, a nawet bezradna.
- Opiekun może mieć poczucie przeciążenia, braku czasu dla siebie i partnera.
- Może pojawić się złość, rozczarowanie, obwinianie się nawzajem, co rodzi kryzys w związku.

Z tego powodu właśnie rozmowy o tym, jak się czujecie, co jest wam potrzebne i jak zmieniają się oczekiwania wobec siebie, to nie luksus, a konieczność.



Komunikacja o bólu i potrzebach – jak zacząć?

Przez chorobę pojawia się ból – zarówno ten fizyczny, jak i psychiczny. Niestety, często ciężko go opisać i przekazać partnerowi, bo jest to bardzo subiektywne doświadczenie. Stąd wynikają trudności w komunikacji, a nawet nieporozumienia.

Co dokładnie masz na myśli?

Przyjmijmy, że masz chorobę przewlekłą, w tym bóle, które zmieniają się z dnia na dzień. Jak powiedzieć partnerowi: "Dziś nie dam rady, chyba potrzebuję pomocy"? Tym bardziej że nie chce się czuć jak "ciężar" czy "problem".

Jak temu pomóc?

- **Otwarta rozmowa:** Ustalcie „rytuał” krótkich, codziennych rozmów o tym, jak się czujecie. Nawet 10 minut dziennie może dużo zmienić.
- **Używaj jasnego języka:** Zamiast mówić „nie mam siły”, powiedz co to dla ciebie znaczy. Na przykład: „Dziś zmęczenie fizyczne sprawia, że nie jestem w stanie zrobić samodzielnie zakupów”.
- **Autonomia i potrzeby:** Nie bójcie się ustalać, gdzie jest granica samodzielności chorego. To ważne, by czuć się jak najbardziej niezależny.

Platforma Releaf Cannabis wskazuje również na wsparcie w postaci naturalnych rozwiązań wspomagających komfort życia przewlekle chorych. Mimo to kluczowa pozostaje szczerza komunikacja.

Zmęczenie opiekuna i zapobieganie konfliktom

Jeśli bierzesz na siebie rolę opiekuna i robisz to non stop, łatwo o wyczerpanie. To naturalne uczucie, ale nie wolno go ignorować. **Zmęczony opiekun** staje się mniej cierpliwy, bardziej podatny na stresujące sytuacje, co może wywołać konflikty i napięcia.



Jak sobie z tym radzić?

1. **Nie bój się prosić o pomoc** – od rodziny, znajomych, a także służb społecznych.

2. **Znajdź czas na odpoczynek** – nawet 30 minut dziennie na coś, co lubisz, to podstawa.
3. **Organizujcie zadania** – podzielcie obowiązki tak, aby każdy miał chwilę na regenerację.
4. **Terapia par** – to miejsce, gdzie można porozmawiać o zmęczeniu i frustracjach bez obaw o ocenę.

Gdy emocje są na skraju wybuchu, warto rozważyć wsparcie psychologa – to nie znaczy, że związek jest słaby. Wręcz przeciwnie: szukanie pomocy to inwestycja w waszą przyszłość.

Kiedy terapia par jest wskazana?

Nie ma jednej, uniwersalnej zasady. Każdy związek jest inny, a sytuacje inne. Mimo to na podstawie rozmów i materiałów z Together Magazyn i platformy Releaf warto rozważyć terapię, gdy:

- Problemy w komunikacji i wspólnym planowaniu życia narastają;
- Pojawia się poczucie, że jesteście bardziej "współlokatorami" niż partnerami;
- Chroniczne zmęczenie jednego lub obu partnerów wpływa na relację;
- Trudno porozumieć się w kwestii roli chorego i opiekuna;
- Konflikty powtarzają się i błędne koło się zamyka;
- Oboje chcecie działać, ale udaje się to coraz gorzej.

Podsumowanie

Życie z chorobą przewlekłą to wyzwanie dla Was jako pary. Ważne są:

- Świadomość zmiany ról i szacunek dla autonomii osoby chorej;
- Szczera, jasna komunikacja o bólu, potrzebach i granicach;
- Zwrócenie uwagi na zmęczenie opiekuna i regularna regeneracja;
- Otwartość na wspólne szukanie rozwiązań, także w formie terapii par.

Pamiętaj, że pomoc psychologa nie jest oznaką słabości ani porażki, ale rozsądnym krokiem, gdy codzienność staje się trudna do udźwignięcia. Jeśli chcesz pogłębić temat, zajrzyj też na platformę Releaf Cannabis oraz profile Together Magazyn na Facebooku i Instagramie.