

# דיכאון והתפקוד המיני

## ד"ר ירון בוקר

דיכאון משפיע על כל האספקטים של חיינו כולל מערכות היחסים ובהן גם יחסי המין. כשאחד מבני הזוג סובל מדיכאון, המצב ישפיע גם על בן הזוג השני. מערכת יחסים טובה עם בני הזוג היא טפול מצוין לדיכאון כי במצב נפשי ירוד אנו זקוקים לאהבה. הבנה, קרבה ותמיכה של הסובבים אותנו.

### מה יקרה כאשר לבן/ת זוגך יש דיכאון?

האדם המדוכא מרגיש שאין לו אנרגיות אפילו לתפקוד היומיומי הפשוט. זה יכול לגרום לבן הזוג הבריא להרגיש שהוא אינו רצוי או אינו אהוב ולגרום לריחוק נוסף. קשה לתפקד כאשר בן הזוג שלך מתנהג באופן מוזר ואינו שמח כפי שהיה בעבר. מאד קשה להיות בן זוג לאדם מדוכא אך חשוב להכיר בעובדות שהשינוי בהתנהלות האדם המדוכא הוא חלק מתופעות המחלה והדיכאון בד"כ חולף לבסוף.

### תפקוד כללי ותפקוד מיני

אין אנו יודעים מספיק על השינויים הביוכימיים החלים במוחו של המדוכא אך ברור לנו שהדיכאון משפיע על כל מערכות הגוף לרעה. אחת ההשפעות השליליות המוכרות היא הפרעות קשות בשינה. כאמור גם התפקוד המיני הוא אחד הנפגעים העיקריים. הרבה אנשים מדוכאים מפסיקים להביע עניין במין, אם כי חשוב לציין שיש הסובלים מדיכאון שכן מצליחים לקיים חיי מין סדירים. לפעמים חיי המין הם הדבר היחיד הנותן להם נחמה מתחושת הדיכאון.

בגברים – הירידה בחיות הכללית עקב הדיכאון גורמת לירידת חשק ולבעיות בזקפה.

בנשים – התופעות השליליות הן בד"כ חוסר עניין במין וקשיים בהגעה לאורגזמה.

כל הבעיות שתוארו חוזרות למצב הראשוני לאחר העלמות הדיכאון ולעיתים העניין במין הוא אחד הסימנים הראשונים להבראה מהדיכאון.

### מין ותרופות נוגדות-דיכאון

לא רק הדכאון הבסיסי משפיע לרעה על המיניות. גם תרופות נוגדות דיכאון, בעיקר אלו מקבוצת ה SSRI (כגון פרזאק, לוסטאל, רסיטל, ציפרלקס, סרוקסט ועוד) משפיעים לרעה על התפקוד המיני. תרופות אלו מורידות לעיתים את החשק המיני וכן גורמות לעיכוב השפיכה בגברים ולעיכוב ההגעה לאורגזמה בגברים ונשים. בגברים עם שפיכה מהירה זהו לעיתים יתרון, אך בגבר עם שפיכה רגילה או איטית, התרופות יכולות לגרום לשפיכה מעוכבת באופן שיקשה על הגעה לאורגזמה וירע את התחושה המינית.

## **כיצד יכולים אנשים דיכאוניים לעזור לעצמם !?**

- \* צאו לטיול יומי, עדיף עם בן הזוג. האויר הצח והפעילות הגופנית מגבירים הפרשת אנדורפינים (הנחשבים כ"כימיקלים שמחים") שישפרו את המצב הכללי
- \* גם ביום קשה, נסו למצוא 3 דברים קטנים חיוביים – ציפור מצייצת, פרח יפה וכדומה
- \* ב"יום טוב" נסו להביע אהבה לסובבים אותך
- \* גם אם אין לכם תאבון, נסו לאכול 5 פירות ביום
- \* האזינו למוסיקה
- \* האמינו בכך שהדיכאון יחלוף ותחזרו לתפקוד הראשוני שלכם
- \* גם אם אין לכם חשק מיני, נסו להגיע למגע מיני כלשהו, לאו דווקא אקט מלא הכולל חדירה. ניתן להנות ממגע הדדי. כדאי לשתף את בן הזוג ולהחליט יחד מראש איזה סוג מגע יהיה נעים לשניכם. מגע הדדי, גם מגע לא מיני, גורם לקרבה ורגיעה לשני בני הזוג

## **כיצד תעזרו לבן זוגכם המצוי בדיכאון !?**

- \* אל תאמרו להם שאתם מבינים את מצבם, כי אינכם יכולים להבין את מצבם
  - \* זכרו שחוסר רצון למין אינו נובע מחוסר ענין בכם, אלא מהווה חלק מהמחלה
  - \* אל תתיאשו, העזרה שלכם יכולה להיות משמעותית בהחלמה
  - \* עודדו את בן הזוג לקבל את כל הטיפול הרפואי והנפשי לו הוא זקוק
  - \* נסו לבצע פעילות גופנית משותפת (התעמלות, הליכה, ריקוד), הפעילות תשפר את מצב הרוח של שניכם
  - \* נסו להרגיש כאילו הם מחלימים ממחלה גופנית קשה או מניתוח ולא ממחלה נפשית. תנו להם אהבה אך אל תצפו להחלמה מהירה. החלמה מדיכאון בד"כ אינה מהירה
  - \* פנקו את עצמכם מדי פעם, תנו לעצמכם זמן לבד או צא לסרט או בילוי עם חברים. לא קל לחיות במחיצת אדם דכאוני והיציאות יחזקו אתכם ויעזרו לכם להתמודד יותר בקלות
  - \* זכרו שמדובר בתקופה חולפת שמדובר באותו אדם שהכרתם לפני תקופת הדיכאון
- זכרו – אהבה ומגע גופני גורמים לרוגע ומאפשרים להתגבר על הרבה בעיות !**