



Prof. MUDr. Eva Havrdová CSc.

Renáta Malinová

Mgr. Lucie Suchá

Mgr. Klára Novotná

Rozcestník aneb mám RS a co dál?

Psychoterapie tu není od toho, aby za pacienta „řešila problém“, nebo aby mu dávala rady do života. Spíš má člověku pomoci, aby si souvislosti svých potíží uvědomil a naučil se svůj vlastní potenciál využívat efektivněji. V užším smyslu jde o změny postojů, o sebeuvědomění a rozvinutí aktivního přístupu k léčbě a vytvoření nového zdravějšího životního stylu s respektem k nemoci a k sobě samému.

Uslyšet diagnózu RS není radostný zážitek. Nově diagnostikovaní pacienti mnohdy potřebují hlavně prostor ke sdílení emocí, naslouchání a provázení. Mohou si k psychoterapeutovi přijít pro podporu, informace, vyvztekát se, vyplakat se, popřemýšlet, hledat odpovědi, srovnat myšlenky, najít motivaci a sílu.

Psychoterapie pomáhá pacientům přijmout novou životní situaci, odpoutává je od chorobného procesu a dává prostor pro zvědomění souvislostí mezi tělem, pocity a životními událostmi, čímž se rozvíjí vlastní síla k uskutečňování nových řešení a k tvorbě spokojené životní cesty.

Možnostník

- Být chvíli sám se sebou v ústraní a pak si opakovat si větu: „Žádá kaše se nejí tak horká, jak se uvaří.“
- Svěřit se někomu.
- Opatrně se zdroji informací! Raději se znovu zeptat ošetřujícího lékaře – spolupacienta – poučeného laika – kohokoliv, komu důvěřujete. Vyhledávat kdekoliv na webu se nevyplácí. Uvědomit si, že ne vše, co je psáno na webech, je svatá pravda. Leckteré informace jsou tendenční. Jen některé informace jsou validní. Šťastní, spokojení a vyrovnaní pacienti se diskuzí na webech nezúčastňují.
- Plakat, vztekat se, nebo cokoliv je emočně potřeba. To se prostě smí. A je divné, když to někdo neudělá.
- Vzít si neschopenku a mít na sebe čas.
- Jsou mnozí, kteří se mnoho let štváli a nikdy se pořádně nezastavili, až z toho onemocněli – takže je to výzva udělat si na sebe čas, zastavit se a věnovat se tomu, co je potřeba udělat **PRO SEBE TEĎ**. Ale pozor! nejde o to pasivně ulehnout a vydat se v nicnedělání vstříc nemoci.
- Nedělat unáhlená rozhodnutí jakéhokoli druhu.
- Počkat, až přijde zklidnění.
- Hledat a uvědomovat si vlastní zdroje síly.
- Vyhledat odbornou pomoc (psychoterapeuta) nebo zdravou spřízněnou duši.
- Nestydět se. Neobviňovat se.
- Najít rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou.
- Spřátelit se s léčbou
- Seznámit se s nabízenými možnostmi fyzioterapie specializované na RS
- Znova a znova restartovat optimistické informace

Kde se můžete inspirovat

Autogenní trénink

video na www.prvnikrok.cz

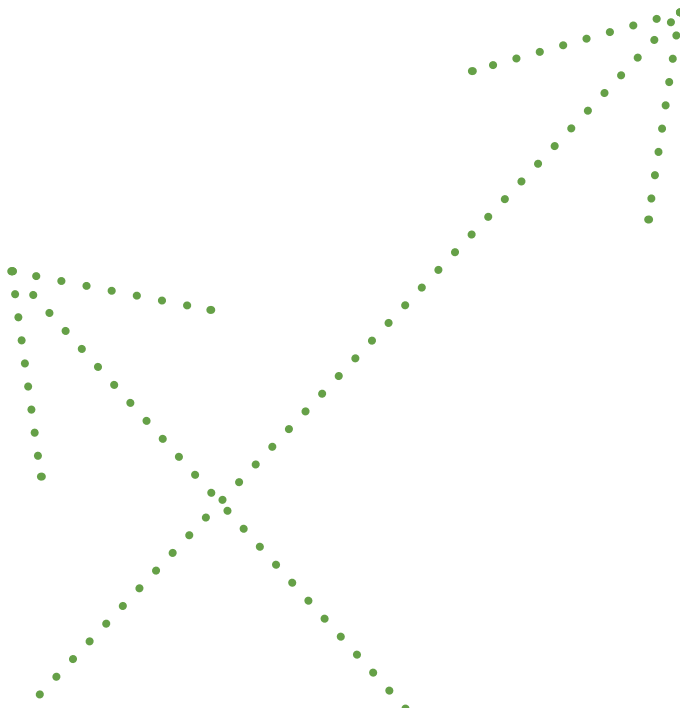
Drobnomalby

kniha psychoterapeutky Renáty Malinové (Schubertové), která je sestavena ze skutečných příběhů lidí s roztroušenou sklerózou, hovoří o tom, jak je důležité při léčbě této nemoci propojit tělo s duší.

Můžete objednat na adrese:

novakova@multiplesclerosis.cz nebo zakoupit v RS centru na Karlově náměstí v Praze.

Některá RS centra mají svého psychoterapeuta. Pokud ne, hledejte profesionální psychoterapeuty, kteří nabízejí provázení v těžké životní situaci. Kontakty na psychoterapeuty a psychology se zkušeností s pacienty s RS můžete získat ve svém RS centru nebo také na webu www.msrehab.cz v sekci Kontakty.



- ŘEKLI VÁM, ŽE MÁTE RS A NEVÍTE ÚPLNĚ PŘESNĚ, CO TO OBNÁŠÍ A CO S TÍM DÁL?
- CHCETE PRO SEBE NĚCO UDĚLAT A NEVÍTE JAK NA TO?
- POTŘEBUJETE INFORMACE A POMOC?



Proto jsme pro vás připravili **Ucelený program pro nově diagnostikované pacienty**.

Nemoc se dotýká vždy všech složek života, a proto léčba vyžaduje komplexní a specifický terapeutický přístup již od počátku onemocnění (ideálně ihned po ukončení diagnostického procesu).

V našem programu vám sdělíme všechny důležité informace o nemoci a léčbě, vysvětlíme vám souvislosti komplexního přístupu a dozvíte se vše o možnostech fyzioterapeutické a psychoterapeutické péče.

Poskytneme vám možnost setkat se všemi odborníky léčebného týmu v jeden den, vyslechnout si jejich přednášky a probrat s nimi vaše dotazy.

Setkání budou probíhat formou jednodenních seminářů, na kterých bude přítomen:

- lékař
- fyzioterapeut
- psychoterapeut
- sociální pracovník.

Samostatný prostor budou mít i rodinní příslušníci a jejich otázky.

Každé další tři měsíce budeme pokračovat tříhodinovým setkáním „Klubem“, kde se budou probírat vaše nové otázky a zkušenosti s nemocí.

Další informace včetně termínů jednotlivých setkání získáte na:

Renáta Malinová – renatamalina@volny.cz

Lucie Suchá – lucka.sucha@email.cz

Člověk je osobně zodpovědný za všechno ve svém životě, jakmile si uvědomí, že je osobně zodpovědný za všechno ve svém životě.

Bruce H. Lipton

UŽITEČNÉ A SPOLEHLIVÉ WEBOVÉ ODKAZY



Unie Roska

Pacientská organizace s dlouholetou tradicí, která zastupuje zájmy osob s RS navenek a díky regionálním pobočkám může nabídnout poradenství, cvičení a další aktivity v mnoha krajích po celé ČR.

www.roska.eu

InteRoska

Nezisková organizace zastupující zájmy pacientů s RS a nabízející odborné informace od lékaře, fyzioterapeuta a psychoterapeuta z RS centra formou aktuálních blogových příspěvků.

www.interoska.cz

Mladí sklerotici

Pacientská organizace zastupující nejen mladé pacienty s RS. Zaměřuje se především na poradenství a akce pro nově diagnostikované.

www.mladisklerotici.cz

Aktivní život

Aktuální a spolehlivé informace o RS. Lexikonovou formou postihuje různé oblasti života s RS.

www.aktivnizivot.cz

RS kompas

Internetová verze magazínu, se nímž se můžete setkat ve svém RS centru. Časopis přináší různé zkušenosti a rady pro život s RS a dále rozhovory se zajímavými osobnostmi se vztahem k RS.

www.rskompas.cz

Dej si šanci

Stránky informační kampaně, která si klade za cíl opravit a vyvrátit, některé mýty a omyly, které o onemocnění RS přetrvávají mezi laickou veřejností. Součástí jsou vysvětlující animovaná videa a také videa s názory odborníků. Mohou posloužit jako zdroj informací pro Vás nebo na ně můžete odkázat i své blízké, aby se o Vaší nemoci více dozvěděli.

www.bezmytu.cz



www.roska.eu