



Multipla skleroza i emocije



Razumijevanje vlastitih emocija i poduzimanje koraka za upravljanje njima korisne su vještine za svaku osobu. Nakon dijagnoze multiple skleroze (MS) vjerojatno ćete se suočiti s velikim brojem emocija s kojima se ranije možda niste susreli.

U ovoj ćete knjižici pronaći savjete za lakše razumijevanje emocija koje se mogu javiti tijekom vašeg života s MS-om, kao i tehnike kojima možete poboljšati svoje emocionalno blagostanje.

MS i emocije

Dijagnoza doživotne bolesti poput MS-a može promijeniti cijeli život. Stoga je normalno da će se tijekom tog razdoblja javljati čitav niz različitih emocija.

Na koji će se način mijenjati moje emocije?

Ljudi različito reagiraju na svoje dijagnoze. Neke osobe osjećaju olakšanje jer napokon znaju od koje bolesti pate. Drugi osjećaju strah, tugu ili krivnju. Važno je zapamtiti da ne postoji jedna „ispravna“ reakcija ili osjećaj.

Neke će osobe koje boluju od MS-a tijekom bolesti proživjeti svaku od tih emocija, dok kod drugih to ne mora biti tako.

Te se emocije mogu javljati bilo kojim redoslijedom. Neke od njih mogu se preklapati s drugima ili ponovno pojaviti. Emocionalno stanje može se promijeniti i u razdoblju povrata simptoma bolesti (relapsa). Tada se mogu ponovno javiti emocije koje ste već proživjeli, a nove okolnosti i promjene mogu uzrokovati nove ili pojačane emocije.

Nadalje, možda će Vam se činiti da MS utječe i na osjećaje Vaših bližnjih. Nemojte dozvoliti da misli i reakcije drugih ljudi utječu na Vas. Prije nego što pomognete drugima s njihovim emocijama, važno je da najprije obratite pozornost na vlastite osjećaje.

„Ostvarila sam toliko toga od trenutka postavljanja moje dijagnoze, upoznala sam nevjerojatne ljude koje inače nikada ne bih imala priliku upoznati i imam zaista pozitivan pogled na svoj život i budućnost.“

- Ela M.





MS i mentalno zdravlje

Ponekad možete imati osjećaj da Vaše mentalno zdravlje pati zbog MS-a, primjerice zbog naglih promjena raspoloženja, tjeskobe ili depresije. Nije rijetkost da osobe koje boluju od MS-a pate od depresije ili anksioznosti.^{1,2}

Briga o mentalnom zdravlju jednako je važna kao i briga o tjelesnom zdravlju. Ako ste potišteni, pokušajte porazgovarati o tome s bliskom osobom, kao i s Vašim liječnikom. Oni bi Vas mogli uputiti stručnjaku, primjerice, psihologu ili terapeutu koji će Vam pružiti daljnju pomoć.

Možda Vam je teško razgovarati o vlastitim emocijama i to je sasvim normalno. Ovi izrazi mogu Vam poslužiti kao dobar uvod:

- Pod stresom sam zbog toga što...
- Tužan/tužna sam zbog toga što...
- Ponosan/ponosna sam zbog toga što...

Pokušajte osvijestiti i podijeliti i pozitivne i negativne emocije.

RAZMISLITE O OVOME

Vođenje dnevnika o tome kako se osjećate moglo bi Vam pomoći da uvidite postoje li neki obrasci u Vašim osjećajima i što na njih pozitivno utječe. Zabilježite i pozitivne i negativne emocije i iskustva.



Koji su savjeti za pomoć oko emocija?

Postoji nekoliko općenitih aktivnosti koje možete poduzeti da biste se lakše nosili s različitim emocijama. Neke od njih vrlo su jednostavne, na primjer:



Boravite na otvorenom prostoru



Promijenite okolinu



Razgovarajte s nekim



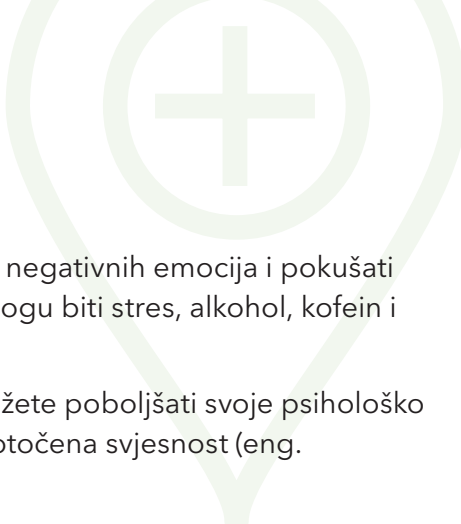
Posvetite vrijeme hobiju ili čak pronađite novi hobi



Slušajte glazbu, čitajte ili slušajte audio knjigu



Dobro se naspavajte



Također je važno prepoznati okidače negativnih emocija i pokušati ih izbjegavati. Emocionalni okidači mogu biti stres, alkohol, kofein i prekomjerno iscrpljivanje.

Druge, formalnije metode kojima možete poboljšati svoje psihološko zdravlje jačanje su otpornosti, usredotočena svjesnost (eng. *mindfulness*) i upravljanje stresom.

„Nakon što sam se ohrabrila i uključila u zajednicu osoba s MS-om, bila sam oduševljena energijom i podrškom koja vlada u toj skupini. Mi smo posebni i zajedno smo jači.“
- Ivana N.

Otpornost

Na koji način pomaže otpornost?

Osobe koje pate od doživotne bolesti kao što je MS moraju se prilagoditi promjenama. Otpornost je sposobnost suočavanja s promjenom.^{3,4}

Otpornost se može osnažiti tijekom vremena te Vam može pomoći prevladati teškoće i poboljšati opće zdravstveno stanje. Postajat ćete otporniji unaprjeđujući načine na koje procesuirate promjene i stresne događaje te kako na njih odgovarate.





Svjesnost - shvatite što osjećate i s kojim se izazovima susrećete zbog MS-a



Prihvatanje - prihvatite činjenicu da se promjene događaju i da postoje stvari koje su izvan Vaše kontrole



Budite dobri prema sebi - nemojte se osuđivati zbog vlastitih emocija



Povežite se s drugima - izgradite mrežu podrške koju čine vaša obitelj i prijatelji te učite iz iskustva drugih osoba koje žive s MS-om



Brinite o sebi - potrudite se da dovoljno spavate, zdravo se hranite i držite stres ili umor pod kontrolom



Prilagodite se - otkrijte načine da nastavite funkcionirati bez obzira na to što se okolnosti mijenjaju

Usredotočena svjesnost

Na koji način pomaže usredotočena svjesnost?

Usredotočena svjesnost oblik je samosvijesti koji se s vremenom može ojačati vježbom. Uključuje usredotočenost na vlastite misli, emocije, tjelesne osjete i svijet oko Vas.^{5,6}

Osobe koje su usredotočene na sadašnji trenutak otvoreno i bez predrasuda bolje razumiju svoje emocije i lakše se s njima nose.^{5,6} Na taj se način može zaustaviti začarani krug negativnih emocija.

Dokazano je da treniranje usredotočene svjesnosti pomaže osobama s MS-om smanjiti razinu stresa, ublažiti depresiju i umor te poboljšati kvalitetu života.^{7,8} Trening može uključivati različite tečajeve, primjerice tečaj meditacije.



Kako početi s treningom usredotočene svjesnosti?



**Budite prisutni -
obratite pozornost
na sadašnji trenutak
i nemojte brinuti o
prošlosti ili budućnosti**



**Nemojte se osuđivati
zbog svojih osjećaja**



**Imenujte svoje
osjećaje**



**Odredite redovito
vrijeme za prakticanje
usredotočene svjesnosti**



**Vježbajte smirenost
tehnikama pravilnog
disanja**

RAZMISLITE O OVOME

Vaša medicinska sestra, lokalno društvo za MS ili grupa podrške moći će Vas uputiti na izvore o treniranju usredotočene svjesnosti



Upravljanje stresom

Živjeti s doživotnom bolešću može biti stresno. Prepoznavanje trenutaka u kojima ste pod stresom i uzroka koji su do toga doveli prvi su koraci prema upravljanju stresom. Vježbanje usredotočene svjesnosti ili razgovor s drugim osobama mogu Vam pomoći da prepoznate kada ste i zbog čega pod stresom.

Znakovi stresa^{10,11}



Učestala
razdražljivost



Stalna
zabrinutost



Loše
raspoloženje



Gubljenje
koncentracije



Anksioznost



Poremećaji
spavanja

Kako upravljati stresom¹⁰⁻¹²



Nemojte se pasivno nadati boljoj situaciji, već preuzmite kontrolu



Odredite si vrijeme za aktivnosti koje Vas vesele i ispunjavaju



Usredotočena svjesnost i meditacija



Izbjegavajte nezdrave strategije suočavanja s emocijama kao što su cigarete ili alkohol



Razgovarajte s nekim o tome kako se osjećate



Čuvajte tjelesno zdravlje: vježbajte i hranite se zdravo



Unaprijed planirajte obaveze za koje znate da će biti stresne



Postavite si ciljeve da biste stvorili zdrave navike



Odredite koje obaveze su Vam prioriteti



Živite svoj život

Razvijanje zdravih životnih navika i ostvarenje ambicija

Razmišljanje o tome koje su Vam stvari bitne u životu i posvećivanje vremena tim stvarima može biti blagotvorno. Dijagnoza MS-a ne bi Vas trebala spriječiti u tome da živite svoj život i nastavite ostvarivati svoje ciljeve i ambicije.

Jedan od načina na koji možete raditi na ostvarivanju ambicija i razvoju zdravih navika jest postavljanje ciljeva. Imajte na umu da je proces često važniji od samog rezultata. Nekim je osobama lakše ustrajati u zdravim navikama ako si mogu predočiti cilj. Možda ćete trebati prilagoditi svoje ciljeve ovisno o trenutnim okolnostima i o tome kako se osjećate.

„Moja me dijagnoza nije zaustavila. Stalno idem na koncerte i festivale, putujem u inozemstvo i imam posao. Morala sam napraviti neke promjene, ali svjesna sam svojih granica i znam kako u potpunosti iskoristiti svaku priliku.“
- Ela M.

Ciljevi se razlikuju od osobe do osobe. Neki od njih mogu biti:



Oснаživanje
odnosa s drugima



Svakodnevne
aktivnosti



Kreativan rad



Održavanje zdravih
navika



Razmišljanje o brizi
za samog sebe

Da biste lakše planirali i ostvarivali svoje ciljeve, pokušajte ih postaviti tako da budu:

- konkretni
- mjerljivi
- dostižni
- realni
- vremenski definirani



Za početak si postavite **konkretan** cilj:

Htjela bih više čitati.

Zatim razmislite o tome kako ga možete **mjeriti**:

Potrudit ću se pročitati jednu knjigu svaki mjesec.

Pripazite da vam cilj bude **dostižan**:

Učlanit ću se u čitateljski klub pa ću se družiti i bit će mi zabavnije.

Cilj treba biti **realan**. Stoga biste trebali pripaziti da imate dovoljno vremena i sposobnosti da ga ostvarite:

Ako ne uspijem čitati, slušat ću audioknjigu.

Cilj naposljetku treba biti **vremenski definiran** kako biste imali krajnju viziju:

U roku od godine dana pročitat ću ili ću poslušati deset knjiga.

Imajte na umu da se okolnosti mogu promijeniti. Nemojte se brinuti ako budete morali prilagoditi svoje ciljeve novim potrebama.

Predložak za planiranje

Ako vam se ova metoda čini korisnom, možete koristiti sljedeći predložak za postavljanje ciljeva i praćenje napretka.

K Konkretan	<ul style="list-style-type: none">• Što mi daje osjećaj uspjeha?• Što želim ostvariti?• Zašto to želim ostvariti?• Koji su uvjeti za ostvarenje tog cilja?• Koje su prepreke?
M Mjerljiv	<ul style="list-style-type: none">• Kako ću mjeriti napredak?• Kako ću znati kada je cilj ostvaren?
D Dostižan	<ul style="list-style-type: none">• Kako mogu ostvariti cilj?• Zabilježite vanjske čimbenike koji mogu utjecati na cilj i načine na koje ih možete prevladati.• Koje smislene korake trebam poduzeti?
R Realan	<ul style="list-style-type: none">• Jesam li si dao/dala dovoljno vremena da ostvarim ovaj cilj?• Je li ovaj cilj nešto što mogu ostvariti?• Imam li sve što mi je potrebno da ostvarim ovaj cilj?• Imajte na umu da se okolnosti mogu promijeniti. Nemojte se brinuti ako svoje ciljeve budete morali prilagoditi novim potrebama.
V Vremenski definiran	<ul style="list-style-type: none">• Koliko će mi vremena trebati da ostvarim cilj?• Koji mi je rok za ovaj cilj?• Kada ću se baviti ovim ciljem?



Izvori i podrška

Gdje mogu pronaći dodatnu podršku?

Razgovarajte s liječnikom ili medicinskom sestrom specijaliziranom za MS o svojim emocijama. Oni bi Vam mogli pomoći da razvijete vještine za kvalitetniji život s MS-om. Ili će Vas jednostavno uputiti drugim izvorima podrške.

Psihološka podrška i učenje o strategijama suočavanja s negativnim emocijama ne služe samo kako biste pronašli pomoć kad Vam je ona potrebna. Stupite u kontakt sa svojom lokalnom udrugom bolesnika za dodatne informacije i resurse.

Osim toga, pokušajte izgraditi mrežu podrške izvan profesionalne pomoći. Povezivanje s drugim osobama koje imaju MS može Vam pomoći u razumijevanju vlastitih emocija. Udruge bolesnika na internetu, primjerice, na forumima ili blogovima, mogu Vam dati uvid u iskustva drugih.

Komu se mogu obratiti?

Ovdje možete zapisati informacije o kontaktima. Ne morate se javiti svim navedenim izvorima podrške, važno je samo da otkrijete koji najbolje odgovaraju Vama.

Moja medicinska sestra specijalizirana za MS

Moj liječnik

Lokalno društvo za MS

Lokalna udruga bolesnika s MS-om

Telefonska linija za podršku oboljelima od MS-a

Savjetnik

Psihoterapeut

Savjetnik za zdravlje na radu

Moja obitelj i prijatelji

Mreža potpore na društvenim mrežama

Blogovi ili zajednice oboljelih od MS-a na internetu

Reference:

1. Siegert, RJ and Abernethy, DA. Depression in multiple sclerosis: A review. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2005;76(4):469-475.
2. Boeschoten RE, Braamse AMJ, Beekman ATF, et al. Prevalence of depression and anxiety in multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *J Neurol Sci*. 2017;372:331-341.
3. American Psychological Association. The road to resilience. Available at: www.apa.org/helpcenter/road-resilience Accessed September 2019.
4. Nery-Hurwit M, Yun J, Ebbeck V. Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life for individuals with multiple sclerosis. *Disabil Health J*. 2018;11(2):256-261.
5. MS Trust. Mindfulness. Available at: www.mstrust.org.uk/a-z/mindfulness#how-can-mindfulness-help-with-ms Accessed September 2019.
6. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev*. 2015;37:1-12.
7. Senders A, Bourdette D, Hanes D, et al. Perceived stress in multiple sclerosis: the potential role of mindfulness in health and wellbeing. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2014;19(2):104-111.
8. Grossman P, Kappos L, Gensicke H, et al. MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training. *Neurology*. 2010;75(13):1141-1149.
9. NHS. Mindfulness. Available at: www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/ Accessed September 2019.
10. National Multiple Sclerosis Society. Taming stress in multiple Sclerosis. Available at: www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Taming-Stress.pdf Accessed September 2019.
11. MS Trust. Stress. Available at: www.mstrust.org.uk/a-z/stress Accessed September 2019.
12. NHS. 10 stress busters. Available at: www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/reduce-stress/ Accessed September 2019.

Dodatne informacije:



www.multipla-skleroza.hr



Savez društava multiple skleroze Hrvatske

Trnsko 34, 10020 Zagreb
<https://sdmsh.com.hr/>



Biogen Pharma d.o.o., Savska cesta 32, 10000 Zagreb, Hrvatska,
T: +385 (0)1 775 73 22, Datum pripreme: siječanj 2021 • Biogen-87245