

CO MOHU UDĚLAT PRO SVOU DUŠI

Konference pro rodinné příslušníky pacientů s RS

Clarion Congress Hotel Prague
4. 11. 2017

Renáta Malinová
psychoterapeutka

Centrum pro demyelinizační onemocnění
Neurologická klinika 1. LF UK a VFN
Karlovo nám. 32, 128 08 Praha 2



JÁ v systému rodina, společnost a svět

syn/ dcera
bratr/sestra
synovec/neteř
vnuk/vnučka
mileneč/ milenka
manžel/ka
zeť/snacha
švagr/švagrová
teta/strýc



otec/ matka
tchán/ tchyně
dědeček/babička
kamarád/ka
kolega/kolegyně
přítel/kyně
člen/ka správní rady
kynolog

ÚKOLY A CÍLE

CHOROBA



JÁ v systému rodina, společnost a svět

syn/ dcera
bratr/sestra
synovec/neteř
vnuk/vnučka
mileneč/ milenka
manžel/ka
zeť/snacha
švagr/švagrová
teta/strýc

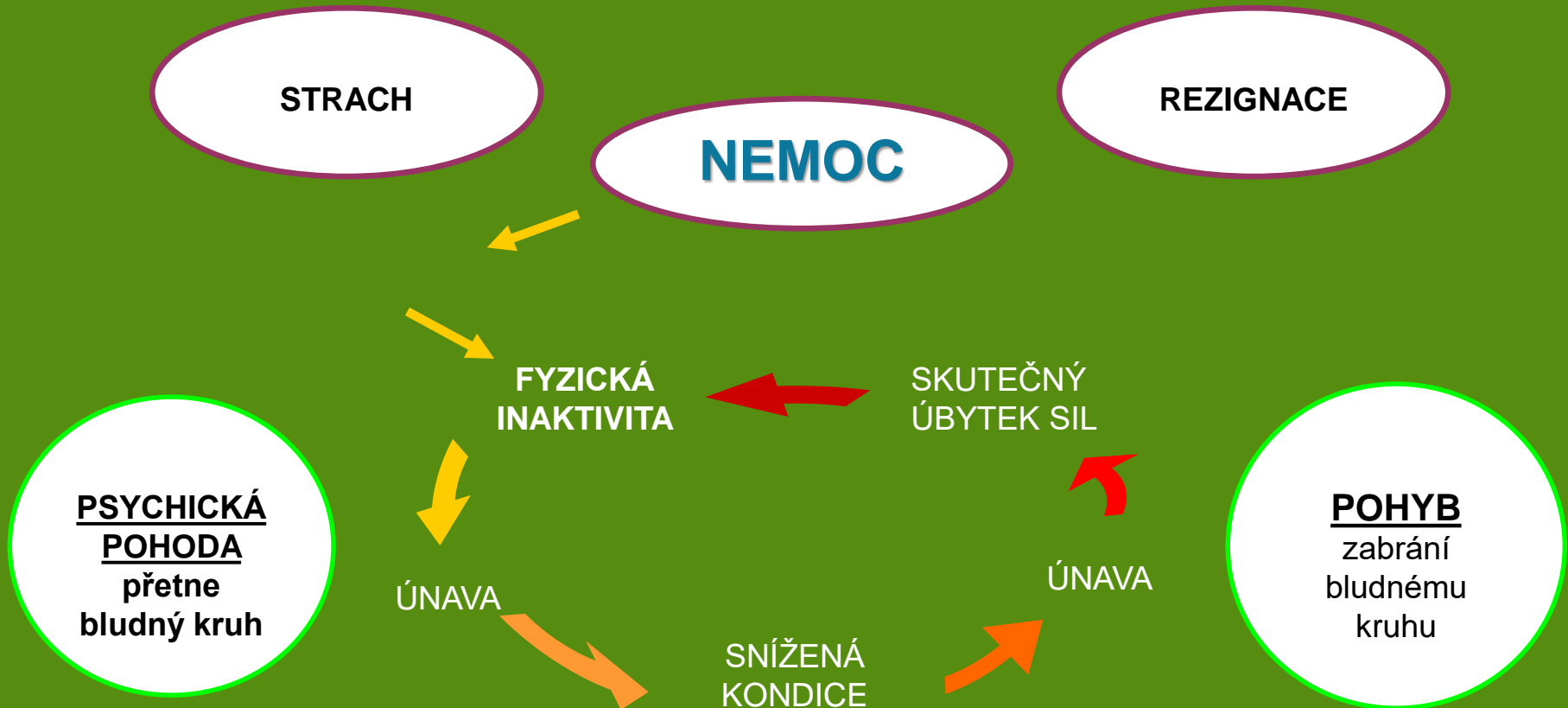


otec/ matka
tchán/ tchyně
dědeček/babička
kamarád/ka
kolega/kolegyně
přítel/kyně
člen/ka správní rady
kynolog

ÚKOLY A CÍLE

PACIENT

BLUDNÝ KRUH INAKTIVITY



CO PROŽÍVÁ PACIENT

<p><u>Fáze popření</u> negace, šok, popření <i>Navenek racionální</i></p>	<p><u>NE – MOCNÝ</u> „To přeci nemůže být pravda!“</p>	<p>Neopustit, zůstat na blízkou. Navázat kontakt, získat důvěru.</p>
<p><u>Fáze propukání chaotických emocí</u> bolest, strach, radost, úzkost, vztek, smutek, pocity viny, obviňování, smlouvání s osudem, vyjednávání, deprese, neklid. <i>Zaplavující</i></p>	<p><u>MIXÉR</u> „Proč zrovna já? - Je to křivda – Vždyť mi nic nebylo.“ Zlost na zdravé lidi, zdravotníky. Hledání zázračných léků, léčitelů. Strach z budoucnosti. Zármutek nad ztracenými možnostmi. Velké sliby. Strach o zajištění rodiny.</p>	<p>Dát emocím průchod. Dovolit odreagování, nepohoršovat se. Maximální trpělivost. Naslouchání. Pozor, nenaletět uzdravovacím podvodníkům. Vyhledat odbornou psychoterapeutickou pomoc.</p>
<p><u>Fáze hledání a nalézání</u> přemítání o životě, o smyslu, rekapitulace, bilancování.</p>	<p><u>ROZKVÉTAČI</u> Orientace na budoucnost, třídění hodnot, rozhodování co delegovat a co ponechat, hledání, posilování původních a nalézání nových zdrojů. Práce na sobě.</p>	<p>Pomoci urovnat vztahy, pomoci hledat řešení. Korekce. Spolupráce na nových počácích. Podpora.</p>
<p><u>Fáze nového vztahu k sobě a ke světu</u> Vyrovnání, pokora, aktivita</p>	<p>„Já nejsem ne-mocný, nemoc je jen jednou mojí malou částí“</p>	<p>žit</p>

CO PROŽÍVÁ BLIŽNÍ

<p><u>Fáze popření</u> negace, šok, popření <i>Navenek racionální</i></p>	<p><u>NE – MOCNÝ</u> „To přeci nemůže být pravda!“</p>	<p>Neopustit, zůstat na blízkou. Navázat kontakt, získat důvěru.</p>
<p><u>Fáze propukání chaotických emocí</u> bolest, strach, radost, úzkost, vztek, smutek, pocity viny, obviňování, smlouvání s osudem, vyjednávání, deprese, neklid. <i>Zaplavující</i></p>	<p><u>MIXÉR</u> „Proč zrovna já? - Je to křivda – Vždyť mi nic nebylo.“ Zlost na zdravé lidi, zdravotníky. Hledání zázračných léků, léčitelů. Strach z budoucnosti. Zármutek nad ztracenými možnostmi. Velké sliby. Strach o zajištění rodiny.</p>	<p>Dát emocím průchod. Dovolit odreagování, nepohoršovat se. Maximální trpělivost. Naslouchání. Pozor, nenaletět uzdravovacím podvodníkům. Vyhledat odbornou psychoterapeutickou pomoc.</p>
<p><u>Fáze hledání a nalézání</u> přemítání o životě, o smyslu, rekapitulace, bilancování.</p>	<p><u>ROZKVÉTAČI</u> Orientace na budoucnost, třídění hodnot, rozhodování co delegovat a co ponechat, hledání, posilování původních a nalézání nových zdrojů. Práce na sobě.</p>	<p>Pomoci urovnat vztahy, pomoci hledat řešení. Korekce. Spolupráce na nových počácích. Podpora.</p>
<p><u>Fáze nového vztahu k sobě a ke světu</u> Vyrovnání, pokora, aktivita</p>	<p>„Já nejsem ne-mocný, nemoc je jen jednou mojí malou částí“</p>	<p>žít</p>

MOŽNOSTNÍK

- ❖ Být chvíli sám se sebou v ústraní a pak opakovat si větu: „Žádná 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, na podrobnosti, než vyhledávat kdekoliv na webu

MOŽNOSTNÍK

- ❖ Plakat, vztekat se, nebo cokoliv je emočně potřeba
- ❖ Vzít si neschopenku a mít na sebe čas
- ❖ Nedělat unáhlená rozhodnutí všeho druhu
- ❖ Počkat, až přijde zklidnění
- ❖ Hledat a uvědomovat si vlastní zdroje síly
- ❖ Vyhledat odbornou pomoc (psychoterapeuta) nebo zdravou spřízněnou duši
- ❖ Nestydět se. Neobviňovat se

MOŽNOSTNÍK

- ❖ Najít rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou
- ❖ Spřátelit se s léčbou
- ❖ Seznámit se s nabízenými možnostmi fyzioterapie specializované na RS
CVIČIT HNED OD ZAČÁTKU!!!!!!!!!!!!
- ❖ Znova a znova restartovat optimistické informace

nejen MS centra...



eReS
tým ČR

SMS
sdružení mladých sklerotiků



!MPULS
nadační
fond

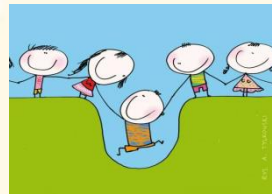


AKTIVNÍ ŽIVOT



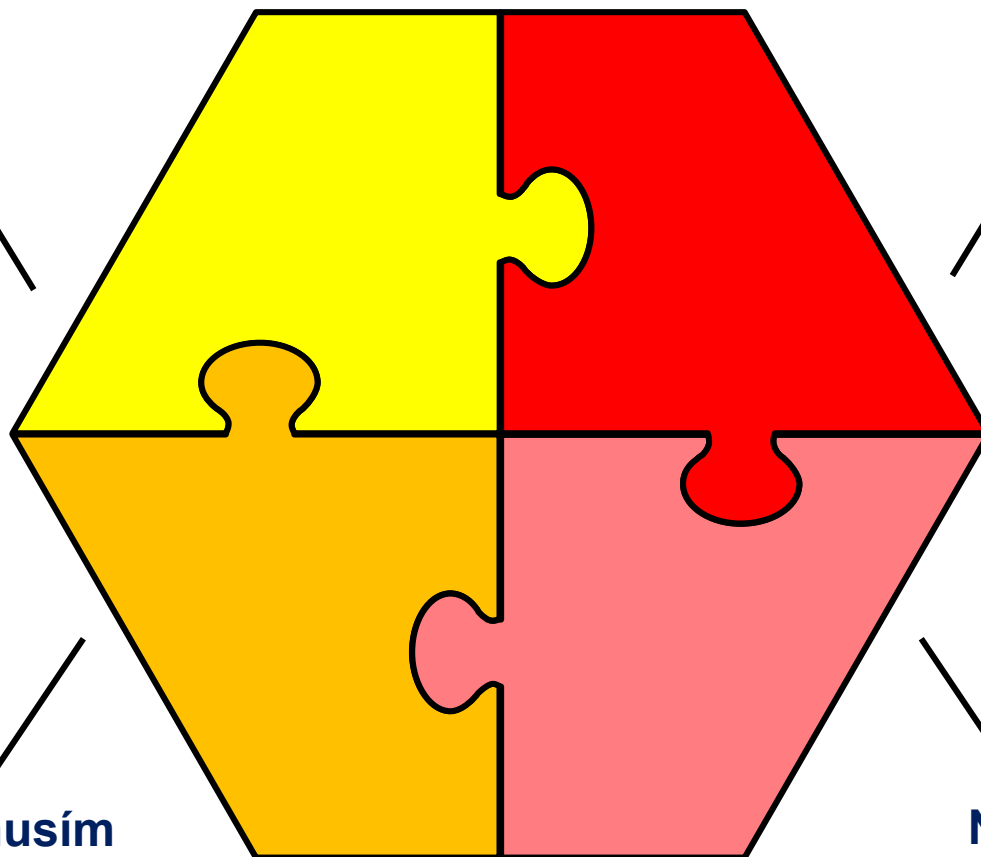
Nadace
**JAKUBA
VORÁČKA**

www.bezmytu.cz



**DOMOV
SVATÉHO
JOSEFA**

**Nepřijímání
nemoci okolím
(nic Ti není,
musíš se tomu
postavit a
překonat to...)**



**Vydírání okolí,
„položení“ se
do nemoci
(jsem chudák,
nic nemůžu,
„starejte se...“)**

**Všechno musím
zvládnout sám
(nemůžu polevit
ani rozdělit práci
i mezi ostatní)**

**Nadměrná péče
(raději odpočívaj,
nic nedělej...)**

- **Obecně by lidé s RS měli být podporováni, aby pokračovali v činnostech jak pracovních, tak volnočasových jako před diagnostikováním, ale s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu**
- **Významným cílem by mělo být naučit pacienty s nemocí „vycházet“, nebojovat s ní, spíše najít jakousi symbiózu a vyhovět si.**

Kde brát, abych mohl dávat

MODLITBA O VNITŘNÍ SMÍR

*Bože, dej mi **sílu**, abych přijal to,
co změnit nemohu*

***Odvahu**, abych změnil, co změnit mohu
a **moudrost**, abych dokázal jedno
od druhého rozeznat*

Každý z nás je nejpovolanejším odborníkem na svůj vlastní problém

Ale někdy potřebujeme pomoc.



- psych iatr
- psych olog
- psych oterapeut

- ❖ provázení v těžké životní situaci
- ❖ psychosomatické nemoci

PROČ PSYCHOTERAPIE ?

- ❖ **Uslyšet diagnózu RS není radostný zážitek. Nově diagnostikovaní pacienti si mohou přijít pro podporu, informace, vyvztekat se, vyplakat se, popřemýšlet, hledat odpovědi, srovnat myšlenky, najít motivaci a sílu.**
- ❖ **Nemoc, životní situace i člověk se neustále posouvají a vyvíjí, i dávno diagnostikované pacienty může překvapit událost, se kterou se mohou svěřit a hledat nová řešení.**

© Eva Havrdová a kol., 2013, © Mladá fronta a. s., 2013

Základním cílem psychoterapie u pacientů s RS je vést je k tomu, aby:

- **Využívali možností a zdrojů ke kvalitnímu a smysluplnému životu, které mají**
- **Nalezli/posílili motivaci k tomu, aby se naučili s nemocí žít**
- **Dokázali snášet obtíže, které s sebou nemoc i léčba přinášejí**
- **Udržovali zájem o všechny oblasti svého života**
- **Spolupracovali s léčebným týmem**

© Eva Havrdová a kol., 2013, © Mladá fronta a. s., 2013

Motto:

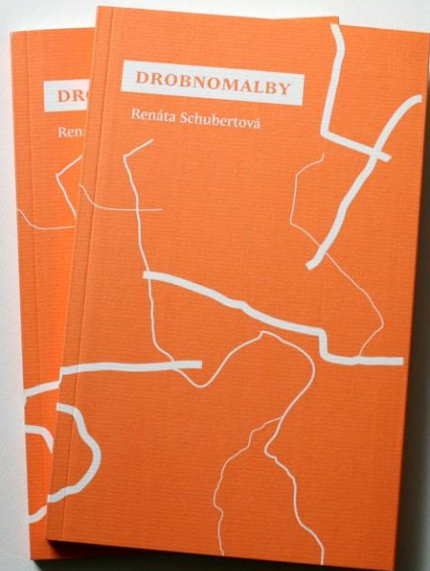
„Člověka nerozruší samotné události, ale to, jak je vnímá.“

(Epiktétos)



DROBNOMALBY

Osm povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše a zároveň nechávají nahlédnout do tajemství terapeutického procesu.



Kniha Drobnomalby 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.

- *Celkový výtěžek bude věnován Nadačnímu fondu IMPULS na podporu fyzioterapie a psychoterapie v RS centrech.*

DĚKUJI ZA POZORNOST

