

3. O zvládnání nemoci

Není vždy jednoduché zjistit, jak zvládat potíže. Zdroje jsou nástroje, které máme a jimž můžeme věřit. Máme individuální zdroje (schopnost emoční kontroly stresu, schopnost řešit problémy) a společenské zdroje (rodina, přátelé, veřejné a soukromá pomocná zařízení).

- Individuální zdroje

Naše hodnoty, v které věříme, stanovují cíle našeho života a řídí naše činy či jednání, ale často se objevují mnohonásobné překážky, které zasahují a narušují okamžité splnění těchto cílů. Tyto frustrující situace jsou pak původem stresu.

Stres a fyziologické korelace

Ve skutečnosti je stres nespecifikovanou reakcí těla na okolní požadavky. Určité množství stresu posiluje a stimuluje změnu.

Stres je přítomen ve všech fázích adaptace na nemoc; jeho účinek na proces demyelinizace není jasný, ačkoliv je možné, že faktory stresu mohou ovlivňovat imunitní systém. Proto je nezbytné rozvinout vhodné postupy kontroly stresu, díky čemuž můžeme snadněji sdělovat naše potřeby. Strategie může být např. taková:

- a. Utvořte seznam situací, kdy byste se z vašeho pohledu cítili psychologicky lépe a uložili si povinnost dokončit alespoň některé z nich.
- b. Osvojit si přístup, kdy aktivně přispíváte ke společenskému životu a snažíte se do něj vstoupit.
- c. Žádat o pomoc specialisty automaticky neznamená být „nemocný“, ale pouze fakt, že chcete co nejdříve vyřešit obtížnou situaci.
- d. Naučte se říkat „ne“ určitým žádostem či prosbám tak, abyste nepoškodili sami sebe.
- e. Utvořte seznam lidí, kterým věříte, a zavolejte jim, když jste v zoufalé situaci a požádejte je, aby vás poslouchali.
- f. Snažte si sobě vnutit disciplinovaný a také co nejkolidnější styl života; toto je vynikající výchozí bod ke zdraví a fyzické kondici.
- g. Zajímejte se o věci mimo vaši rodinu, abyste pořád nezůstávali jen v prostředí domova.

- h. Převzmete iniciativu v situacích, které se vás přímo týkají, nečekejte jen pasivně na ostatní.
- i. Stanovte si cíle a utvořte plány do budoucna.

Hlavní stresové epizody vyvolané RS by mohly vyžadovat radu psychologa.

Schopnost řešit problémy

Případné selhání při konfrontaci s problémy by nás nemělo odradit, protože schopnost je řešit je proces zvládaný postupně pomocí aktivního, racionálního a vlastního chování. Osvojení pasivního chování s nadějí, že se problémy vyřeší nebo zmizí jen tak, omezuje možnost nalézt užitečnější alternativu.

Některé postupy, jak řešit problémy, které můžete přidat ke svým osobním strategiím, jsou tyto:

1. Především si vyjasnit, o jaký problém se vlastně jedná.
2. Navrhnout případná řešení, i ta nejvíce podivná. Zpracování jiných alternativ rozšíří nabídku možných řešení.
3. Zhodnotit a vybrat to nejlepší z navrhovaných řešení.
4. Aplikovat zvolené řešení.
5. Obviňovat se poté ze zvoleného řešení nemá smysl; chyby nám mohou dokonce pomoci růst.

▪ Společenské zdroje

Hlavní společenskou podporou a pomocí je bezpochyby rodina a lidé žijící v blízkém styku s námi. Abychom tento zdroj maximálně rozvinuli, měl by se využít nejefektivnější styl komunikace, a to podle vlastní osobnosti a ve všech případech s ohledem na obecná pravidla.

1. Respektovat koncept vzájemnosti, to znamená vzájemnou výměnu: dávat a přijímat. Abychom byli posloucháni, je nutné umět naslouchat druhým.
2. Používat konstruktivní zprávy. Existují dva typy komunikace: konstruktivní (např. „bojuji s mnoha pocity, které chci s tebou sdílet. Skutečností je, že se necítím velmi atraktivní, protože jsem nemocný. Mám obavy ze ztráty tvé náklonnosti a tvého ocenění“) a destruktivní (např. „protože jsem nemocný, tak už ti nepřipadám atraktivní“).

3. Vždy se zajímat, jestli „tato zpráva byla namířena na mě, posílí to nebo zničí to komunikaci?“.
4. Jasně projevit vlastní potřeby.
5. Zamezit tomu, aby ostatní přebírali odpovědnost za vaše vlastní problémy.

▪ Relaxační techniky

Složitost společenského života znamená, že osoba není často připravená zvládat emoční konflikty. Když je stres velmi intenzivní nebo trvá velmi dlouho, tak se dostáváme do stavu panické blokáce jakékoliv vhodné odpovědi a reakce; tehdy může být relaxace užitečným nástrojem, jak zlepšit komunikaci s vnějším světem, jak kontrolovat stres a získat tak psychofyzickou pohodu.