МС и емоциите

Biogen

Разбирање на емоциите и преземање чекори за подобро справување со истите се корисни вештини кои секој треба да ги развие. Следејќи ја Вашата дијагноза со МС, Вие веројатно доживувате еден спектар емоции со кои не сте морале претходно да се справувате.

Оваа брошура е еден вид упатство за разбирање на емоциите кои може да ги доживеете додека живеете со МС и одредени техники кои може да Ви помогнат за Вашата емоционална добросостојба.

МС и емоциите

Дијагностицирањето со една доживотна состојба како што е МС, може да Ви го промени животот. Нормално е за ова време да чувствувате еден широк спектар емоции.

Како ќе бидат засегнати моите емоции?

Реакцијата на луѓето за нивната дијагноза варира; некои луѓе може да најдат олеснување во тоа што конечно знаат која им е состојбата, а други може да чувствуваат страв, тага или вина. Првенствено, може да доживеете шок од дијагнозата, па ќе Ви бидат потребни денови или недели да може да ја прифатите и да почнете да размислувате за иднината.[12] Важно е да запомните дека нема „правилен“ начин како да реагирате или да се чувствувате.

Кога живеат со МС, некои луѓе може да ги доживеат сите овие чувства, а други не.

Можете да ги доживеете овие чувства по кој било редослед и некои од нив може одново да се појавуваат. Вашите емоции може, исто така, да се менуваат со влошувањето на болеста. Тогаш може да се јават емоциите кои сте ги имале претходно, но може да искусите и нови.

Исто така, може да чувствувате дека Вашите сакани се емоционално засегнати поради вашата МС. Обидете се да не дозволите мислите на другите луѓе и нивните реакции да влијаат на Вашите. Важно е да обрнете внимание на Вашите сопствени чувства, пред да им помогнете на другите да ги обработат нивните чувства.

„Толку многу постигнав откако ми ја дијагностицираа МС, сретнав некои извонредни луѓе кои инаку не би ги запознала и имам навистина позитивен поглед на животот и мојата иднина“, Елен М.

МС и менталното здравје

Често, првото чувство кое се јавува е тагата, поради промената на способностите, на пример, работоспособноста, подвижноста, спортувањето. Тагата, често, тешко се разграничува од депресијата.[10] Понекогаш може да почувствувате дека МС влијае на Вашето ментално здравје кое може да вклучува промени во расположението, вознемиреност или депресија. Соработката со семејството може да помогне при справувањето со емоциите, но некогаш за препознавање и дијагностицирање на промените е потребна помош од професионалци.[10] Чувството на депресија или вознемиреност не е невообичаено за лице кое живее со МС.[1,2]

Грижата за Вашето ментално здравје е исто онолку значајно колку и грижата за Вашето физичко здравје. Ако се чувствувате безнадежно, обидете се да се доверите некому, вклучувајќи го и Вашиот доктор. Тие може да Ви посочат стручно лице, како психолог или советник, кој би можел да Ве советува.

Може ќе Ви биде тешко да разговарате за своите емоции и тоа е сосема нормално. Овие почетни изјави може да Ви помогнат:

- Се чувствувам напнат/та, бидејќи...
- Се чувствувам тажен/на, бидејќи...
- Се чувствувам горд/а, бидејќи...

Обидете се да ги препознаете и споделите Вашите позитивни емоции како и негативните чувства.

НЕШТА КОИ ТРЕБА ДА ГИ ЗЕМЕТЕ ПРЕДВИД

Водењето дневник за Вашата емоционална состојба може да Ви помогне да видите дали постои некаква шема за тоа како се чувствувате и што може да Ви помогне. Сетете се да ги бележите како позитивните така и негативните емоции и искуства.

Постојат ли некои совети кои ќе ми помогнат со емоциите?

Има некои општи активности кои би можеле да ги правите да си помогнете себеси низ различни емоции. Понекогаш тоа е нешто едноставно како:

- седење надвор;
- промена на средината;
- разговарање со некого;
- занимавање со некое хоби или дури наоѓање ново;
- слушање музика или читање/слушање добра книга;
- подобар сон навечер.

За повеќе информации како да се справите со емоционалната состојба, обратете се кај вашето здружение за МС.

Исто така, важно е да се обидете да препознаете што ги активира некои од негативните чувства и да се обидете да ги избегнете причинителите. Ова може да вклучува стрес, алкохол, кофеин и претерување во вашите навики.

За Вашата психолошка добросостојба може да помогнат градењето истрајност, свесноста и справувањето со стресот.

„Увидов дека кога активно се вклучив во комуникација и се вклучив во заедницата за МС бев преплавена со енергијата, поддршката и водството кои ги искусив во групата. Ние сме посебни луѓе и заедно сме посилни“, Дона Н.

Приспособливост

Како приспособливоста може да помогне?

Живеејќи со доживотна состојба како МС значи дека мора да се адаптирате на промената. Приспособливоста е Вашата способност да се справите со оваа промена.[3,4]

Таа може да биде подобрена со текот на времето и може да Ви помогне да ја надминете тагата поради новонастанатата состојба, подобрувајќи ја Вашата општа добросостојба. Може да станете поприспособливи, работејќи на тоа како размислувате и одговарате на промените и стресните ситуации.

Свесност – разбирање како се чувствувате и предизвиците со кои се соочувате поради МС.

Прифаќање – прифаќање дека промените се случуваат и има нешта што не можете да ги контролирате.

Љубезен кон себеси – не осудувајте се себеси за Вашите емоции.

Поврзување со други – изградете мрежа за поддршка од пријатели и семејство и учете од искуството на другите лица кои живеат со МС.

Грижа за себеси – работете на тоа да јадете добро, да спиете добро и да се справувате со стресот или заморот.

Приспособување – најдете начини да продолжите да функционирате и покрај промените во околностите.

За повеќе информации во врска со техниките како да се справите со вашата емоционална состојба, посетете ја интернет-страницата на вашето здружение за МС.

Самосвесност

Како самосвесноста може да помогне?

Самосвесноста е една форма на свесност што може практично да биде подобрена со текот на времето. Тоа вклучува да бидете свесни за Вашите мисли, чувствата, физичките сензации и светот околу Вас.[5,6]

Обрнувајќи внимание на сегашниот миг на еден отворен начин, луѓето може подобро да ги разберат своите емоции и да изградат вештини за да се изборат со истите.[5,6] Ова може да го спречи циклусот на негативните емоции.

Тренирањето самосвест при МС покажа дека го намалува стресот, помага кај депресијата и заморот и го подобрува квалитетот на животот.[7,8] Оваа обука може да вклучува серија часови како медитација.

Да се биде свесен - совети да започнете:[9]

НЕШТА КОИ ТРЕБА ДА ГИ ЗЕМЕТЕ ПРЕДВИД

Вашата медицинска сестра за МС, локалното здружение или групата за поддршка за МС ќе може да Ви посочат извори во врска со обуката за самосвесност.

Исто така, можете да ја посетите интернет-страницата на здружението за МС за да дознаете повеќе за тоа.

Справување со стресот

Присуството на доживотна состојба може да биде стресно. Да препознаете кога чувствувате стрес и што го предизвикува, се првите чекори во справувањето со стресот. Тренирањето на самосвесноста или разговарањето со други лица може да Ви помогне да препознаете кога и зошто сте напнати, вознемирени.

Знаци на стрес:[10,11]

- Постојана надразливост;
- Постојано грижење;
- Лошо расположение;
- Лесно одвлекување на вниманието;
- Чувство на вознемиреност;
- Проблеми со спиењето.

Начини да се справите со стресот:[10-12]

- Преземете контрола, наместо да сте само патник и да се надевате дека нештата ќе се променат сами од себе.
- Одвојте време за работите што Ве прават среќни и сметате дека Ве исполнуваат.
- Мајндфулнес и медитација.
- Ограничите ги штетните навики како цигарите или пиењето алкохол.
- Разговарајте со некого за тоа како се чувствувате.
- Водете сметка за Вашето физичко здравје – вклучувајќи вежби и здрава исхрана.
- Планирајте однапред ако знаете дека одредена задача веројатно ќе биде стресна.
- Поставете си цели, ова може да помогне да најдете здрава рутина.
- Дајте им предност на задачите кои најмногу Ви значат.

Живејте си го животот

Развивање здрави навики и постигнување на Вашите амбиции

Размислувањето за тоа што Ви е важно и одвојувањето време за овие нешта може многу да Ви помогне. Тоа што сте дијагностицирани со МС не треба да Ве сопре да го живеете животот и да продолжите да ги постигнувате Вашите цели и амбиции.

Поставувањето цели е еден начин да продолжите да работите на Вашите амбиции и ќе Ви помогне да развиете здрави навики. Запомнете, процесот почесто е поважен отколку постигнувањето на самата цел – на некои лица им е полесно да се придржуваат до одредена навика ако имаат поставено определена цел. Може ќе треба да ги приспособите целите во согласност со тоа како се чувствувате и Вашата моментална состојба.

„Мојата МС не ме сопре, јас постојано одам на концерти и фестивали, патувам во странство и работам полно работно време. Морав да направам некои промени, но си ги знам ограничувањата и како да извлечам максимум од можностите“, Елен М.

Целите може да бидат различни за секого. Ова може да вклучува:

- зајакнување на Вашите врски;
- секојдневни активности;
- да станете креативни;
- одржување на здравите навики;
- размислување за самогрижа.

За помош во Вашето планирање и работата кон целите, можете да почнете со тоа што ќе ги направите да бидат ОМОРВ (англискиот акроним е SMART - паметни):

- **О**дредени
- **М**ерливи
- **О**стварливи
- **Р**еални
- **В**ременски одредени

Почнете со одредувањето на Вашата цел:

Би сакал да читам почесто.

И потоа размислете како би ја измериле:

Би се обидел да читам по една книга месечно.

Целта мора да биде остварлива:

Ќе се придружам на читачки клуб да го направам тоа со повеќе дружење и забава.

Вашите цели треба да бидат реалистични, така што мора да се осигурите дека имате време и можност да ги постигнете:

Ако не можам да читам, ќе слушам книга наместо да читам.

И, конечно, целта треба да има временска рамка, така што ќе имате (таргет) цел:

До ова време следната година ќе имам прочитано или преслушано 10 книги.

Запомнете, Вашите околности може да се променат. Секогаш приспособите ги Вашите цели да одговараат на Вашите нови потреби.

Образец ОМОРВ

Ако мислите дека овој пристап е корисен, можете да го користите образецот подолу да ги препознаете целите и да го следите напредокот.

О **Одредени**	• Што ми дава чувство на можност за постигнување? • Што сакам да постигнам? • Зошто сакам да го постигнам тоа? • Што е потребно? • Кои се пречките?
М **Мерливи**	• Како ќе го мерам мојот напредок? • Како ќе знам дека целта е постигната?
О **Остварливи**	• Како може да се оствари целта? • Забележете некои надворешни фактори кои може да влијаат на Вашата цел и како да ги надминете. • Кои се логичните чекори што треба да ги преземам?
Р **Реалистични**	• Дали си дадов доволно време за остварување на целта? • Дали оваа цел е нешто што можам да го постигнам? • Дали ги имам потребните извори да ја постигнам оваа цел? • Запомнете дека Вашите околности може да се променат. Прилагодете ги Вашите цели според потребите.
Т **Временски ограничени**	• Колку време ќе ми треба да ја постигнам оваа цел? • Кога е крајниот рок да ја остварам оваа цел? • Кога ќе работам на оваа цел?

Извори и поддршка

Каде може да најдам дополнителна поддршка?

Дискутирајте со Вашиот доктор или медицинска сестра за МС за тоа како се чувствувате. Тие може да Ви помогнат да развиете начини да живеете подобар живот со МС или едноставно свртете се кон други за поддршка.

Добивањето психолошка поддршка и учењето стратегии да се изборите не е само да барате помош кога Ви е потребна. За повеќе информации контактирајте го вашето здружение за МС.

Исто така, подгответе се да изградите мрежа за поддршка надвор од кругот на овие професионалци. Поврзувањето со други луѓе кои имаат МС може да Ви помогне да ги сфатите Вашите сопствени емоции. Интернет-заедници за МС, како форуми и блогови, може да Ви помогнат да учите од искуствата на другите луѓе.

Со кого можам да разговарам?

Можете да додадете контакт-информации во просторот подолу. Можеби нема да сакате да ги контактирате сите овие потенцијални извори на поддршка, важно е да откриете што Вас ви е потребно.

Мојата сестра за МС

Мојот доктор

Локалното здружение за МС

Локалната група за поддршка за МС

Локалната/Националната линија за помош за МС

Советник

Психотерапевт

Работен здравствен советник

Мои пријатели или семејство

Мрежа за поддршка на социјалните медиуми

Интернет-блогови или заедници за МС

Референци:

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. Достапно на: www.apa.org/helpcenter/road-resilience Припрема: октомври 2021.
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. Достапно на: www.mstrust.org.uk/a-z/mindfulness#how-can-mindfulness-help-with-ms Припрема: октомври 2021.
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. Достапно на: www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/ Припрема: октомври 2021.
10. National Multiple Sclerosis Society. Taming stress in multiple Sclerosis. Достапно на: www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Taming-Stress.pdf Припрема: октомври 2021.
11. MS Trust. Stress. Достапно на: www.mstrust.org.uk/a-z/stress Accessed September 2019.
12. Multiple Sclerosis & Your Emotions. Достапно на: https://nmsscdn.azureedge.net/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Emotions.pdf Припрема: октомври 2021.

Стручен преглед и адаптација:
Прим. д-р Татјана Петковска Бошкова

ЈЗУ Универзитетска клиника за неврологија, Скопје

Biogen

MEDIS Therapeutics

Медис Македонија ДООЕЛ Скопје
ул. Наум Наумовски Борче 50/2-6, 1000 Скопје

MK-MS-1021-006

Национално здружение за МС

Национално здружение за помош и поддршка на лица со мултипла склероза - Национално здружение за МС
ул. „Франклин Рузвелт“ бр. 8/37 Скопје, Македонија
+389 71 21 88 70
msmakedonija@gmail.com
www.msmakedonija.eu.org