# O AUTORECH

**Doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.** je docentkou klinické psychologie a zakladatelkou oddělení somatopsychiky VFN v Praze. Dlouhodobě se zabývá psychologií v oblasti aplikované medicíny především u chronicky a těžce nemocných pacientů. Je ředitelkou Institutu partnerských vztahů a prorektorkou Vysoké školy aplikované psychologie. Publikovala stovky odborných i populárních článků a je autorkou řady knih věnovaných chronickým onemocněním, bolesti a rodinným vztahům. Z oblasti RS publikovala knihu *Ač máš eRSku, nepropadej stesku.*

**Prof. MUDr. Jan Mareš, Ph.D., MBA,** je profesorem neurologie a zástupcem přednosty Neurologické kliniky LF UP a FN v Olomouci, kde je rovněž vedoucím RS centra a Likvorologické laboratoře. V současné době je předsedou Sekce klinické neuroimunologie a likvorologie ČNS ČLS JEP v ČR. Je autorem či spoluautorem více než 150 odborných publikací, 2 monografií, 7 kapitol v monografiích a také řady učebnic. Je šéfredaktorem časopisů MS News a Žijeme s roztroušenou sklerózou. Je odborným garantem Unie ROSKA České republiky. Za svou práci pro pacienty byl v roce 2006 oceněn Cenou Senátu České republiky.

# ROZTROUŠENÁ SMUTEK NEZNAMENÁ

Průvodce od Laury Janáčkové a Jana Mareše

# ROZTROUŠENÁ SMUTEK NEZNAMENÁ

*Průvodce od Laury Janáčkové a Jana Mareše*

SANOFI GENZYME

# USILUJEME

## O ZLEPŠOVÁNÍ ŽIVOTA PACIENTŮ A JEJICH RODIN

SANOFI GENZYME

Inovace/Biotechnologie/Pacienti

sanofi-aventis, s.r.o.
Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6
tel.: +420 233 086 111, fax: +420 233 086 222
e-mail: cz-info@sanofi.com

MAT-CZ-2100323-1.0-04/2021

Czech multiple sclerosis society

MS

UNIE ROSKA

Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.

Brožura je vydána ve spolupráci
s Unie ROSKA česká MS společnost z. s.,
která se podílí na její distribuci.

V případě zájmu o brožuru se prosím obracejte
na roska@roska.eu.

*Milí a stateční,*

*ve své práci se již více než čtvrt století setkáváme s lidmi, které trápí chronické onemocnění. Onemocnění, které současná medicína zatím nedokáže zcela vyléčit. Člověk se s ním musí naučit žít.*

*Musí mít sílu překonávat překážky spojené s tělesným postižením. Sílu žít s nemocí kvalitní život. Postavit se bolesti, strachu a nechtěným ztrátám.*

*Musí mít sílu bojovat s nepřízní. V každém okamžiku hledat naději a věřit. Víra přináší člověku poznání prosté jednoduchosti žití, přirozené krásy a vzájemné blízkosti. Naplňuje smysl života.*

*Roztroušená skleróza v nitru duše nemocného člověka vzkřísí bojovníka, který dokáže, navzdory všemu zlému, žít život se ctí. Medicína pomáhá účinnou léčbou, lékař moudrostí, podporou, laskavým slovem, okolí porozuměním a nejbližší úctou a láskou.*

*Brožurka, kterou právě držíte ve svých rukou, je malou inspirací při hledání duševního klidu a životní spokojenosti. Přáli bychom si, aby pro vás byla pomocníkem při navrácení pohody v dobách klidu i vzplanutí nemoci.*

*Vaše Laura a Honza*

# OBSAH

ONEMOCNĚNÍ
Jak zvládnout diagnózu roztroušené sklerózy a její léčbu

STRACH
Jak překonat obavy, bolesti, smutky

OPTIMISMUS
Jak přeprogramovat hlavu

SCHOPNOSTI
Jak se motivovat a zkvalitnit pohyb

SPOKOJENOST
Jak se zbavit stresu a najít smysl

# ONEMOCNĚNÍ

# JAK ZVLÁDNOUT DIAGNÓZU ROZTROUŠENÉ SKLERÓZY A JEJÍ LÉČBU

Roztroušená skleróza představuje pro člověka nadlimitní životní zátěž, protože opakovaně v různě silných atakách zasahuje a ovlivňuje psychické i tělesné funkce. Sdělení této diagnózy znamená výraznou změnu dosavadního života. Do plánů, nadějí, přání, tužeb i možností vstupuje nejistota, obavy a strach. Nemocný potřebuje svou mysl zmítanou emocemi zklidnit, aby se mu vrátila racionální kontrola nad událostmi.

**1. Rozdýchejte prvotní šok.** Ať jste kdekoliv – v nemocnici, doma, na ulici, v čekárně…, obraťte svůj pohled do sebe. Zaměřte se na svůj dech. Zhluboka se nadechněte a vydechněte. Soustřeďte se na dech, pomalu ho dostávejte pod svou kontrolu. Vnímejte, jak se zklidňuje, jak se stává pravidelným. Při každém dalším nádechu a výdechu se vrací pocit klidu. Díky dechu můžete také v sobě nalézt sílu bojovníka. Vydechněte a zadržte dech. Pozorujte spočinutí uvnitř těla, vnímejte tlukot srdce a pak náhle prožijte prudký impulz k nádechu. Spolu s ním se dere na povrch i mohutná síla, s nádechem roste, zaplavuje mysl odhodláním žít, překonávat nezbytné.

**2. Nebuďte se svými myšlenkami sami.** Svěřte se se svými starostmi.

**3. Poznejte svého nepřítele - nemoc, a nalézejte odpovědi na otázky.** Ptejte se lékaře, získávejte informace a poznávejte obraz nemoci.

**Roztroušená skleróza (Sclerosis multiplex, RS, eReSka)** je chronické autoimunitní onemocnění centrálního nervového systému (mozku a míchy),

při kterém dochází k tvorbě zánětlivých ložisek, v jejichž důsledku jsou narušovány obaly nervových vláken (tzv. myelin). To způsobuje poruchy vedení vzruchů obnažených nervových vláken. Důsledkem jsou různé neurologické projevy podle toho, jaká nervová vlákna jsou postižena. Mohou se např. vyskytovat poruchy zraku, svalová slabost, pohybové obtíže, poruchy koordinace, rovnováhy, citlivosti, svěračů atd. Proto se někdy roztroušená skleróza nazývá „onemocněním tisíce tváří“.

Podle průběhu onemocnění rozeznáváme několik forem RS. Nejčastější formou je tzv. relaps remitující RS, vyskytující se přibližně u 85 % pacientů. Dále se mohou objevit sekundárně progresivní RS, primárně progresivní RS a jiné.

**Příčina** onemocnění není zcela známá. Vliv mohou mít genetické faktory, ale spouštěčem mohou být také infekce, kolísání hladin pohlavních hormonů, obezita, kouření, stres a životní prostředí, nedostatek vitamínu D atd.

**4. Lečte se komplexně.** Cílem komplexní péče specialistů je zmírnění obtíží, předcházení novým atakám, zpomalení progrese onemocnění a zabránění invalidity. Terapie RS využívá hlavně imunomodulační léčbu (DMD) ke zpomalení progrese onemocnění. Při akutních atakách se používají ve vyšších dávkách a v krátkých cyklech kortikosteroidy působící protizánětlivě. Plazmaferéza (nitrožilní imunoglobuliny) se používají, když neúčinkují kortikosteroidy či DMD. Lékaři též využívají léky na konkrétní příznaky RS (svalová relaxancia, antidepresiva, léky na lepší spánek, účinnější vyprazdňování močového měchýře, proti bolesti atd.)

**Léčba první linie** (počáteční) spočívá v podávání imunomodulačních léků

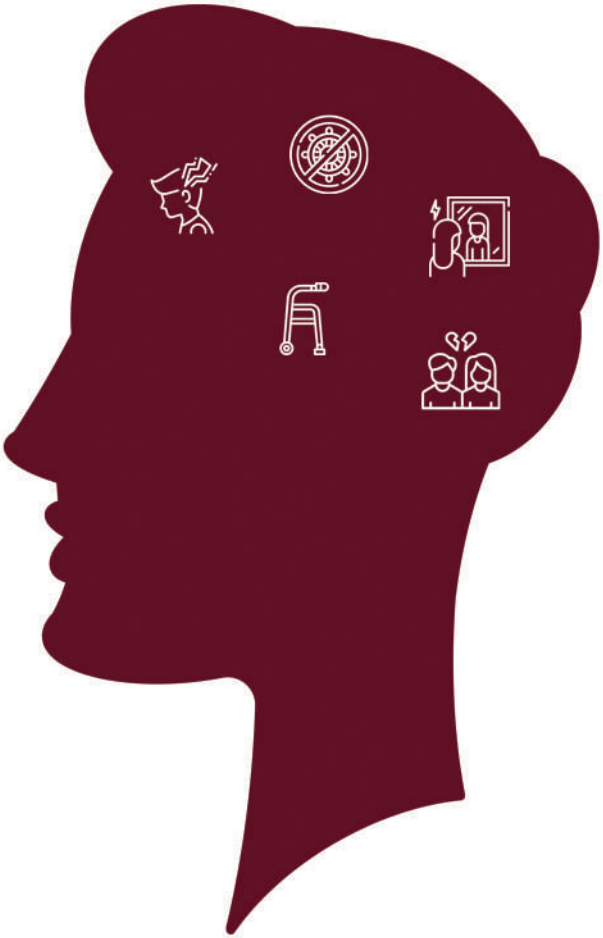
(DMD) v různé formě (injekční, tabletové) i různém dávkovacím schématu (od denní injekční aplikace přes každý druhý den až po jednou za dva týdny, u tablet jeden nebo dvakrát denně). Ve většině případů má optimální či dobrý účinek a je dobře snášena. **Léčba druhé linie** je určená pro pacienty s vyšší aktivitou onemocnění, nebo tam, kde léčba léky první linie selhala. Léky této skupiny mají vyšší (50–70%) účinnost, ale také vyšší, rizikovější nežádoucí účinky. Léky je možné užívat formou tablet jedenkrát denně, nebo infuzí jedenkrát měsíčně, jedenkrát za půl roku či v cyklech pět a tři za sebou jdoucí dny s odstupem 12 měsíců.

Součástí komplexní léčby je **fyzioterapie,** pomáhající udržet či zlepšit kondici, pružnost, sílu, rovnováhu, koordinaci a rozsah pohybu zmírnit únavu a bolest. **Psychologická pomoc** je dnes již samozřejmostí. Základem je podpůrná terapie, motivace, edukace. Využívá množství relaxačních technik k uvolnění těla, snížení stresu, napětí, zlepšení poruch spánku. Účinná je KBT (kognitivně behaviorální terapie), existenciální, partnerská, sexuální, rodinná či skupinová terapie.

**5. Neváhejte s lékařem či sestrou aktivně komunikovat léčbu i možnosti komplexního řešení vašich problémů.** Řešte eventuální vedlejší účinky, ptejte se na souvislosti, svěřte se s problémy a vyslovte svá přání. Moderní medicína má celou řadu možností, jak vám ulevit od potíží a zlepšit kvalitu života. Tým odborníků je tu pro vás.

**Roztroušená smutek neznamená - *prof. MUDr. Jan Mareš, PhD. MBA***
*https://youtu.be/Hn6zeYxHLpg*
*Otevřete na mobilu aplikaci Fotoaparát. Podržte zařízení tak, aby se QR kód zobrazil v hledáčku. Klepnutím otevřete odkaz přidružený k tomuto QR kódu.*

# STRACH



## JAK PŘEKONAT OBAVY, BOLESTI, SMUTKY

Onemocnění RS v každém nemocném vyvolává obavy a strach z toho, jak nemoc zasáhne běžný život a jeho kvalitu. Kvalitu lidského života ovlivňuje stav psychické a fyzické pohody, úroveň sebeobsluhy, pohyblivost, sociální aktivita, možnost spoluutváření vlastního osudu a hodnocení jeho smysluplnosti. Kvalita života s RS je ovlivněna aktuálním zdravotním stavem a jeho dopadem na psychiku. Individuální psychické hodnocení je však subjektivní a do jisté míry i ovlivnitelné.

**1. Mluvte o svém strachu a obavách.** Říká se, že sdílená starost je poloviční starost. Mluvit o osobních či intimních věcech nahlas bývá těžké, někdy lidé ani sami před sebou nedokážou vyslovit, čeho se vlastně bojí. Snažte se pojmenovat své obavy, posilte odhodlání zbavit se studu a svěřit se (lékaři, blízkému člověku či psychologovi). Sdílení přináší úlevu a pomoc.

**2. Ovládni strach. Když změníme emoci na řešitelný problém, dostáváme strach pod kontrolu.** Pokuste se podívat na konkrétní strach pohledem opraváře. V čem je problém? Pokud pojmenujete problém, soustřeďte se na konkrétní aktivitu k jeho řešení. Vždy se dá něco udělat. I v beznaději je obsažená naděje.

Emoce = **strach z pomočení.** Problém = tabu *(nekomunikace, stud, ponížení).* Nemocný se může aktivně podílet na jeho řešení. *(Řeší situaci s lékařem, dodržuje jeho doporučení. Posiluje svalstvo pánevního dna, cvičí s fyzioterapeutem, dodržuje vhodnou životosprávu s dietními a režimovými opatřeními. Preventivně si zajistí vložku na cesty, do kabely přidá náhradní prádlo atd. Nakonec si položí otázku: Co by se stalo,*

*kdybych to i přes všechna opatření nezvládl? Propadl bych se studem – ale nemocný může být každý člověk, za nemoc nemůže. Stud tedy není na místě. Znemožnil bych se – ale jen hloupý člověk dává rovnítko mezi nemocí a slabostí. Na takových lidech mi nemusí záležet. Ostatní porozumí situaci a pomohou. A co by se ve skutečnosti opravdu stalo? Nic. Život jde přece dál.)*

- Emoce = **strach ze ztráty vlastního Já.** Problém = porucha kognitivních funkcí (paměť, pozornost, rychlost zpracování informací, emocionální seberegulace, řeč, porozumění, vyjadřování, prostorová orientace). Nemocný může ovlivnit aktivním každodenním přístupem. *(Cvičením paměti, čtením, luštěním křížovek, sudoku, cíleným hraním PC her, společenských her – pexeso, scrabble atd. Mozkové funkce lze také procvičovat v rámci skupinové i individuální terapie s psychologem.)*
- Emoce = **strach z celoživotního onemocnění.** Problém = bezmoc. Nemocný může přetvořit zaměřením se na to, co se dá změnit, např. postoj k handicapu. *(Aktivně vyhledává pozitiva v každé situaci. Zaměřuje se na dílčí cíle, definuje kroky k nim, odměňuje se i za malé úspěchy. Žije přítomností.)*

**3. Zvládni bolest.** Člověk by se měl vždy snažit bolest mírnit všemi dostupnými prostředky. K dispozici má medikamenty, cílený fyzioterapeutický pohyb i psychologickou pomoc. Hermann Hesse řekl: „Umění života spočívá v tom, že se učíme trpět, a že se učíme usmívat.“ KBT (kognitivně behaviorální terapie) může být v tomto pojetí života pomocníkem. Psychoterapie bolesti využívá často techniky relaxace (jógový dech, progresivní relaxace, autogenní trénink, řízená imaginace, meditace, vizualizace aj.), které vedou k uvolnění, odpoutání pozornosti a mysli,

snížení napětí i vnímání bolesti. Člověk o samotě se více soustředí na nepříjemný pocit, který i intenzivněji prožívá. Ulevit může jeho volné projevení (hlasem, slovem, sdílením), víra v blížící se pomoc, uvědomění si přechodnosti i aktivní činnost. Odvedení či koncentraci pozornosti můžeme použít kdykoliv a kdekoliv. Člověk si v mysli vytváří různé obrazy místa (pláž, les, louka, zahrada, hory), věcí (květiny, stromy, umění) či událostí. Cíleně se může soustředit např. na představy chladivé, léčivé koupele, která zmírňuje bolest, apod. Prostřednictvím prožitků představ přichází úleva. V rámci psychologického ovlivnění vnímání bolesti psycholog učí formou nácviku konkrétní techniky individuálně či ve skupině. Jejich znalost pomáhá při zvládání nepříjemných pocitů včetně chronické bolesti.

**4. Vypište se ze smutku a trápení.** Zavřete smutek do slov, obrázků. Pište, kreslete, malujte emoce, dokud nepocítíte úlevu. Tužka a papír je lékem.

**5. Vytvořte si kufříček první pomoci.** Sepište si seznam všeho, co vám v minulosti pomohlo zlepšit náladu, zahnat chmury, uklidnit se (hudba, masáž, voňavá koupel, film, čokoláda, procházka, zahrádkaření apod.). V době smutku, neutuchajících obav, při pocitech vzrůstajícího napětí i nepomíjejících bolestech z něj vybírejte a podle času, možností a prostoru jej užijte.

**6. Rozeznejte depresi.** Existuje něco, co vás těší, z čeho máte radost? Těšíte se v blízké budoucnosti na něco? Negativní odpověď je signál pro návštěvu lékaře. Neschopnost se radovat spolu s poruchami nálad (smutek, otrávenost, mrzutost, podrážděnost), trvající týdny či měsíce vyžaduje cílenou léčbu dříve, než zásadně ovlivní život včetně vztahů. (60 % nemocných RS se setkalo s depresí.)

# OPTIMISMUS

## JAK PŘEPROGRAMOVAT HLAVU

Vnímání životní spokojenosti není závislé na projevech nemoci, ani na nemoci samé. Závisí na individuálním celkovém životním přístupu. Optimisté jsou v životě prokazatelně spokojenější a šťastnější. Pesimistický pohled na svět si však člověk nevybírá. Ovlivňuje ho genetika, osobní kognitivní vzorce chování i zkušenosti.

Optimista vnímá přechodnost každé situace, to mu pomáhá překonávat aktuální problémy a nesnáze. Pesimista vidí pouze problém, upíná k němu veškerou svou pozornost, ztrácí naději a předpovídá negativní konce. Optimista si nepřipouští osobní odpovědnost za nemoc. Pesimista hledá viníka v sobě. Optimista úspěch přičítá vlastním schopnostem. Pesimista ho považuje za náhodu či vliv okolních faktorů. Optimista si snaží užívat života navzdory nemoci, vyhledává radosti. Pesimista se bojí, očekává problémy, **strasti,** nepříjemnosti, negativní události. **Člověk může vždy změnit to, jak se k životu postaví a jak bude situaci vnímat.**

**1. Změňte poměr viděných pozitiv a negativ.** Cíleně vyhledávejte pozitiva (velká, malá, pomyslná, budoucí), vynášejte je myšlenkou na vrchol smutné pyramidy starostí. Dělejte to tak dlouho, dokud „neuvidíte světlo na konci tunelu“.

**2. Zbavte se negativních předpovědí.** Snažte se vidět negativní předpověď už při jejím vzniku. Všimněte si jejího vlivu na emoční i tělesný stav. Rozumově zpochybněte předpověď a hledejte řešení ve svých zdrojích. Hledejte odpovědi na otázky: Jaké důkazy potvrzují mou předpověď? Co by se mohlo stát v nejlepším případě? Jaké osobní

schopnosti a přednosti by mi pomohly řešit situaci, pokud by došlo na nejhorší? Jaké mám já či jiní zkušenosti s úspěšným řešením obdobných situací? Co by mi pomohlo? Jak mohu změnit samotnou situaci (požádám o pomoc, podporu)? Zodpovězením otázek dostáváte situaci pod racionální kontrolu, která dokáže problém nově zhodnotit. Opakováním a zdůrazňováním pozitivních zkušeností se snižují i myšlenky s negativními předpověďmi.

3. **Plánujte a prožijte nejméně tři radosti denně.** Technika tří radostí učí vnímat pozitivní aspekty života a zároveň motivuje k pozitivnímu prožitku. Díky ní je možné si uvědomit každodenní radosti, naučit se je prožívat a případně příjemný prožitek prodlužovat dalším plánováním, těšením a znovuprožitím.

4. **Pište pozitivní deník.** Zamyslete se nad prožitým dnem a vyberte z něj události, která vám udělaly radost, potěšily vás nebo se povedly (malé či velké, jakékoliv). Zapište si je do deníku a ke každé situaci doplňte, proč vám udělala radost. Občas si prolistujte deník a příjemné chvíle si připomeňte. Osobní citlivost a vnímání pozitivních zkušeností se postupně začne zesilovat. Při dlouhodobém užívání se bude zvyšovat i životní spokojenost.

5. **Večer před spaním sami nebo s rodinou rekapitulujte den.** Najděte si chvilku se svými nejbližšími a společně s nimi si povídejte. Položte jim otázku, co hezkého za celý den prožili, co příjemného je potkalo a jak k tomu oni sami přispěli. Mluvte i o sobě a svých pozitivních zkušenostech. Technika zvyšuje pocit osobního štěstí na základě štěstí vnímaného okolím, zároveň je účinným prvkem podporujícím rodinné vztahy.

6. **Před usnutím pozitivně sněte.** Představujte si příjemné okamžiky dne, týdne, z minulosti svého života. Snažte si je vybavovat do nejmenších detailů, díky mysli je znovu prožívejte. Technika vede k ukolébání mysli a zlepšení usínání. Barvité snění, představy splněných přání a předsevzetí motivují a nastavují „program“ odhodlání.

## ROZVRH DNE

**Práce**
8 hod
*přesuny*
*1 hod*

**Sport**
2 hod

**Vztahy**
2-3 hod

**Relax**
2 hod

**Spánek**
8 hod

## PLÁN TŘÍ RADOSTÍ NA DEN

**Pozitivní myšlení**
*I v nejhorší situaci se dají najít pozitiva. Vše je přechodné. Radost plodí radost.*
***Uzavřít pracovní den nahlas.***

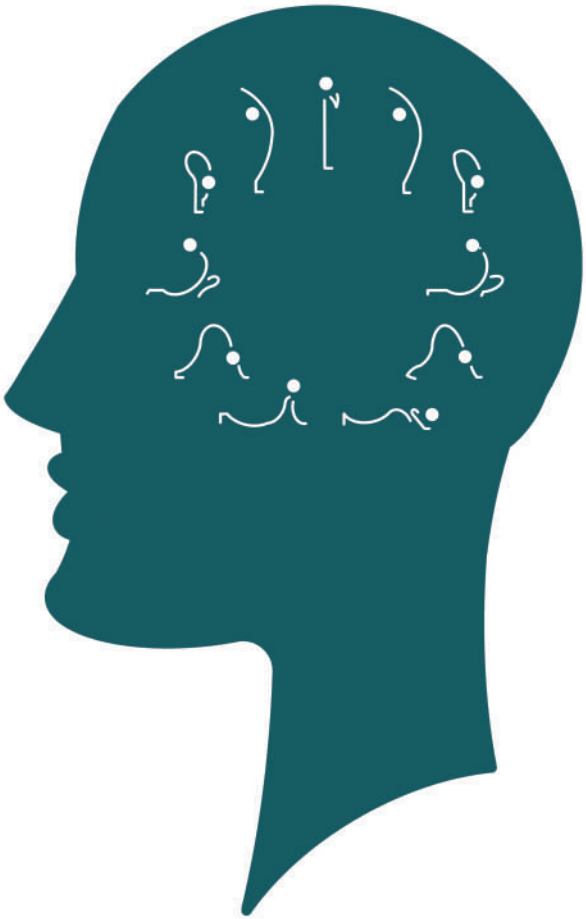
**Splň svůj fitness cíl**
*8000 krok, sport (snížení napětí).*

**Pečuj o vztahy**
*Komunikace, naslouchání, podpora, tolerance, ocenění.*

**Relaxuj**
*Nicnedělání, četba, koníčky, přátele, TV, hudba, zábava…*
*Sex 2x týdně snižuje riziko IM.*

**Ulož se k spánku a spi**
*Rekapituluj denní pozitiva. Co hezkého jsi zažil.*

# SCHOPNOSTI



## JAK SE MOTIVOVAT A ZKVALITNIT POHYB

Pohyb je nedílnou součástí našeho života. Je nezbytný pro udržení správné funkce svalů, kloubů, pro dobrou funkci všech tělesných systému i pro udržení přiměřené tělesné hmotnosti. Díky pravidelnému pohybu nedochází ke ztrátě svalové hmoty, k nadměrnému odvápňování kostí a k zhoršování svalových funkcí. Navíc cílené cvičení je pro mnohé i zdrojem radosti.

**Pohyb je pro nemocné s RS lékem.** Díky cílenému cvičení dochází k upevňování představy o správném průběhu pohybu v mozku. Pohyb je pak jistější i v případě, že jsou nervové spoje částečně poškozené. Mozek si také díky usilovnému procvičování narušené funkce pohybu po atace onemocnění může vytvořit nová alternativní spojení, která se podílí na rehabilitaci stavu. Každá nepoužívaná pohybová dovednost se však nedostatečným procvičováním ztrácí, proto je důležité cvičit pravidelně.

Cvičení je vhodné přizpůsobit konkrétním problémům při RS. Nemocný bez výraznějších neurologických příznaků si může vybírat z celé plejády pohybových aktivit podle individuálních preferencí. Ideální je pravidelné aerobní cvičení dvakrát týdně nejméně 30 min., doplněné o cílené posilování či pomalejší formu cvičení (strečink, jóga, pilates, zdravotní cvičení, cvičení ve vodě apod.)  Aerobní cvičení jsou pohybové aktivity, u kterých se člověk zadýchá, srdce bije rychleji a více či méně se zapotí (pružná chůze, běh, jízda na kole či cvičení na fitness strojích – rotopedu, běžeckém pásu, veslařském trenažéru, elipticalu apod.)

Cílené cvičení příznivě ovlivňuje některé potíže spojené s RS. Při poruše rovnováhy prospívá cvičení v bazénu, jóga, taj-či. Pro zmírnění pocitu únavy

je prospěšné aerobní cvičení i jóga. Má-li člověk problém s chůzí, lze doporučit posilování a protahování svalů dolních končetin či trénink chůze např. na pásu. Cvičení svalů pánevního dna zlepšuje potíže s močením a může mít příznivý vliv i na sexuální problémy. Konkrétní vhodnou aktivitu podle individuálního stavu a projevů RS může doporučit fyzioterapeut, který by měl být součástí léčebného týmu.

**Změna přístupu k pohybovým aktivitám u nemocného začíná otázkou:** ***Proč?*** Pravidelný pohyb při RS pomáhá zvýšit kondici, posílit svaly, zmírnit únavu, zkvalitnit pohybové schopnosti a zmírnit bolest. Při tréninku zlepšuje chůzi, rovnováhu, pohyblivost končetin apod. Tělesná aktivita ovlivňuje psychickou pohodu, udržuje dobré kognitivní funkce (jako je schopnost soustředění, paměť, pozornost a další).

## ZMĚNA PŘEDSEVZETÍ V TRVALÝ ZVYK TKVÍ V PRAVIDELNOSTI.

**1. Konkretizujte svůj cíl.** Dávejte si jen měřitelné, splnitelné a časem ohraničené cíle.

**2. Začněte minizvykem.** Vybudujte si z výzvy k pohybové aktivitě zvyk, který postrádá slovo „musím“. Začněte minimem, např. jednotlivými cviky vedoucími k protažení těla. Inspirovat se můžete cviky ze sestavy pozdravu slunce zobrazené na začátku kapitoly. Každý den bez výjimek udělejte jeden. Jeho správnou techniku si ověřte přiložením mobilního telefonu ke QR kódu. Časem se přistihnete, jak si přidáváte další, a najednou cvičíte každé ráno pravidelně celou sestavu. Stejný postup můžete použít dvakrát týdně i u aerobních pohybových aktivit.

3. **Měřte se.** Pokud můžete zaznamenávat pokroky, zapisujte si je. Nejen že vás pokroky motivují (např. včera 4000 kroků, dnes 6000), ale pomáhají též identifikovat a analyzovat příčiny stagnace či záseků.

4. **Buďte trpěliví a realističtí.** Pokrok nikdy není hned, a není ani lineární. Oceňte se i za malé změny. Pro někoho může být čekání na první výsledky až bolestně pomalé. Zlepšení si často žádá svůj čas.

5. **Zveřejněte svůj plán a cíl svému okolí,** spolupacientům (v organizaci ROSKA, Slovenském zväzu sclerosis multiplex), na Facebooku apod. Získáte podporu a zvýšíte šanci na úspěch.

6. **Zařaďte cvičení do kalendáře** a povyšte ho na prioritu. Snažte se ho nepřesouvat ani nerušit.

7. **Řiďte se podle hesla: „Jakákoli snaha je lepší než žádná."** Pokud jste unavení nebo vás bolí nohy, místo rychlé chůze zajděte na malou procházku. Při akutní atace, která je léčena kortikoidy, není vhodné cvičit. Místo toho můžete zařadit jen lehké protahovací nebo relaxační cvičení.

8. **Buďte na sebe hodní.** Nedělejte z dočasných výpadků nebo neúspěchů důvod, proč se na všechno vykašlat. Přijměte situaci a snažte se co nejrychleji vrátit k cvičení. S ním se vrátí i síla a radost.

**POZDRAV SLUNCI**

*https://youtu.be/9pEsmtExPFY*

*Otevřete na mobilu aplikaci Fotoaparát. Podržte zařízení tak, aby se QR kód zobrazil v hledáčku. Klepnutím otevřete odkaz přidružený k tomuto QR kódu.*

# SPOKOJENOST

## JAK SE ZBAVIT STRESU A NAJÍT SMYSL

Z minulosti si člověk nese vzorce chování, které mají zajistit jeho přežití. Součástí této výbavy je i stresová reakce, která při vnímaném ohrožení podvědomě připravuje tělo ke třem základním reakcím: k boji, k útěku nebo ke ztuhnutí. Díky tomu tělo začne svaly více zásobovat kyslíkem a živinami, dochází k jejich napětí a přípravě na maximální výkon. Srdce rychleji tluče, zvýší se krevní tlak, zrychlí se dech i metabolismus, stoupá adrenalin. Stresová reakce je podvědomá a v emoční rovině zvyšuje strach a úzkost. Ve fázi akutního stresu vojáci s úspěchem používají kombinaci počítání a vědomého řízení dechu.

1. **Rozdýchejte akutní stres jako voják NAVY SEALS před náročnou akcí.** Třikrát se zhluboka nadechněte nosem a vydechněte ústy. Zavřete oči či soustřeďte svůj pohled na jedno konkrétní místo. Při vdechu vnímejte napětí, při výdechu se soustřeďte na pocit uvolnění, povolte svalové napětí. Tíha, kterou cítíte, se při každém výdechu uvolňuje. Zaměřte se na rytmus vašeho dechu. Zklidněte jej a prohlubte. Dech je klidný a pravidelný. Vnímejte svůj dech. Otevřete oči a soustřeďte se na racionální řešení.

Člověk s RS se však setkává i se stresem zcela jiným, se stresem, jenž má mírnější tělesnou odezvu, je vleklý, obtěžující a vysilující. Nemocný vyhodnocuje, že všechny osobní zdroje, které má k dispozici, nestačí na kladené požadavky. V krizové situaci je třeba přijmout, že se obyčejně nikdy nepodaří udržet všechny hodnoty, které měl v době před krizí, a je nutné se včas rozhodnout, které z nich obětuje.

2. **Určete si priority.** Zamyslete se nad nimi nejen v souvislosti konkrétních

problémů a situací, ale též z pohledu celého svého života. Přemýšlejte o hodnotách, o tom, co je pro vás důležité, co méně. Odpovězte si na otázku: **„Co mě dělá v životě šťastným a spokojeným?“**

V roce 1938 započal v USA doposud trvající lékařský, psychologický a sociologický výzkum, který si kladl podobnou otázku. Vědci, sledující faktory ovlivňující životní osudy, kariéry a zdraví, nalezli odpověď: „Dobré mezilidské vztahy dělají člověka šťastnějšího a zdravějšího.“ Nemocní RS to potvrzují. Vnímaná podpora, láska a porozumění ovlivňují prožívání těžkostí i bolestí spojené s postupujícím onemocněním. Změny nálad, psychická labilita, obavy, smutky i deprese jsou prubířským kamenem vztahů, které se bez péče neobejdou. Tzv. „Kult partnerství“ vyjadřuje hodnoty, které ovlivňují prožitek spokojenosti ve vztahu. Jsou jimi komunikace, úcta, láska ve smyslu laskavosti i sexu, tolerance a porozumění.

**3. Pečujte o vztahy.** Člověk je tvor sociální a potřebuje zase člověka. Nevyhýbejte se kontaktům, sdílejte své zkušenosti dobré i zlé, žijte život společně. Nebojte se navazovat i nová přátelství, např. v organizaci ROSKA, v zájmových, sportovních sdruženích apod.

Posláním **Unie ROSKA** (české MS společnosti, z. s.) je pomáhat lidem s roztroušenou sklerózou žít kvalitní, důstojný a plnohodnotný život. Unie ROSKA je aktivním členem mezinárodní federace MSIF a její evropské platformy EMSP. Provozuje regionální centra pro specifické potřeby lidí s RS. Nabízí sociální poradenství a kompletní informační servis, pořádá edukační konference i praktické semináře. Organizuje rekondiční, rehabilitační pobyty, pravidelné lekce cvičení, plavání, ergoterapie atd. Informace a nové přátele naleznete na: www.roska.eu, roska@roska.eu

**4. Objevte tajemství štěstí a duševní pohody.** Štěstí člověka je podmíněno jeho prožíváním. Sídlí ve vaší hlavě. Skládá se z pozitivních emocí, zaujetí činností (flow) a smysluplnosti. Duševní pohodu však ovlivňují i faktory mimo nás, jako jsou pozitivní vztahy a úspěšný výkon.

**5. Zvyšte svůj pocit štěstí hned.**

**Usmějte se.** Pozitivní emoci posilujete úsměvem. Již Hippokrates tvrdil, že „z jednoho smíchu se vždy rodí další." Smích uvolňuje „hormony štěstí", snižuje stres, zahání bolest a má dokonce i příznivý vliv na paměť a tvůrčí myšlení. Ne nadarmo se říká, že „haha vede k aha". Dvacet vteřin kvalitního smíchu má stejný účinek jako tři minuty na veslovacím stroji. Usměvaví lidé jsou pro okolí až o 80 % atraktivnější. Vědci spočítali, že ve společnosti jiných lidí se smějeme až třicetkrát častěji než o samotě.

**Dělejte, co vás baví.** Flow je pocit naprosté koncentrace, kdy mysl nebloudí, je plně zaujata činností, nevnímá zvuky, okolí a čas. Když je činnost u konce, pozornost se vrací.

**Věřte v dobro.** Pocit smysluplnosti získáváme, když jsme součástí něčeho, čemu věříme, co nás přesahuje.

**6. Buďte v pohodě hned.**

**Řekněte svým nejbližším, že je máte rádi.** Oceňte je, poděkujte za to, že jsou… Všechny důležité osobní prožitky se uskutečnily ve společnosti ostatních.

**Pochvalte se.** Přečetli jste celou naši brožurku ROZTROUŠENÁ SMUTEK NEZNAMENÁ, a to je přece úspěšný výkon.

Tak už víš, že roztroušená,
smutek v duši neznamená,
už s ní umíš šťastně žít,
létat, milovat a snít.

Dnes si plníš svoje cíle
a pokračuješ ve svém díle,
lásku dáváš, štěstí znáš,
co nešlo přijmout, přijímáš.

sanofi-aventis, s.r.o., Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6
tel.: +420 233 086 111, fax: +420 233 086 222
e-mail: cz-info@sanofi.com
MAT-CZ-2100463-1.0-05/2021

SANOFI GENZYME
Inovace/Biotechnologie/Pacienti

# ROZTROUŠENÁ SMUTEK NEZNAMENÁ

*Průvodce od Laury Janáčkové a Jana Mareše*

Ilustrace a grafické zpracování Felix S. Ratzenbeck.

Tisk ABC Tiskárna - Zuzana Pěkná

Vydala divize **Medical Publishing**
*nakladatelství Ústav dermatopsychologie s. r. o.*

První vydaní. Praha 2021

ISBN 978-80-907823-3-4.