



▲ **Oláh Rita** klinikai szakpszichológus, Uzsoki utcai Kórház, Neurológiai Osztály

Betolakodó a házban

A nemzetközi szakirodalom leírja, a mindennapos terápiás tapasztalatunk alátámasztja, milyen fontos a sclerosis multiplex (SM) betegek pszichés támogatása, különösen a diagnózis megállapítását követő időszakban. Ez történhet egyénileg, családban vagy csoportban, magába foglalhat relaxációs tréninget vagy pszichoterápiát, de sokszor az is számtalan feszültséget enyhíthet, ha megfelelő információkkal látjuk el a beteget és/vagy családját. Erre ad lehetőséget ez az új kiadvány, amelynek elkövetkezendő számaiban a betegséggel kapcsolatos pszichológiai témáknak is szeretnénk teret engedni.

▲ **AZ SM DIAGNÓZISÁVAL** új fejezet nyílik a beteg életében, amelyhez meg kell tanulnia alkalmazkodni. Ez senkinek sem könnyű feladat. Hogy hogyan sikerül, az függ előzetes élettörténetétől, családi és szociális háttérétől, személyes képességeitől és teherbíró képességétől. A betegek és családjaik általában elszigetelten próbálnak túljutni ezen a feszültségekkel teli időszakon, és nagyon kevés információjuk van arról, mások ezt hogyan csinálják, pedig a közös sors együttes feldolgozása sokszor nagy segítség lehetne.

A betegség legjellegzetesebb és pszichológiai szempontból legmegterhelőbb sajátossága a kiszámíthatatlansága. Az esetek többségében jó és rossz periódusok megjósolhatatlanul követik egymást.

Az, hogy a betegség többnyire a család- és karriertervezés idején indul, megváltoztatva a hosszú távú terveket, jelentősen súlyosbítja a vele járó pszichológiai terheket. Találó a hasonlat, mely szerint az SM olyan, mint egy udvariatlan, hívatlan vendég, aki váratlanul érkezik, de soha többé nem távozik. Betelepszik a családi otthonba, zavart kelt, ráadásul mindenhol szerteszét szórja a holmiját, hiába próbálná bárki kikerülni, újra és újra belebotlik. Lehet rá haragudni, mert megzavarja az egész család életét, csak kitenni nem lehet a szűrét, bármennyire is szeretnék. Ugyanakkor fontos tud-

ni róla, nem biztos, hogy olyan barátságtalan, mint amilyennek első látásra tűnik.

A lap elkövetkezendő számaiban azokat a jellegzetes érzelmi problémákat, a betegeket foglalkoztató dilemmákat igyekszünk körüljárni, amelyekkel a klinikai gyakorlatban nap mint nap találkozunk:

- *A diagnózis megismerését követő jellegzetes érzelmi reakciók*
- *Őszinteség – őszintétlenség*
Mit tudhat a környezet, kivel, mennyit, mikor, hogyan érdemes közölni?
- *Partnerkapcsolat az SM árnyékában*
- *SM és az előítéletek*
- *Az érzelmi mélypontok kezelése*
- *Kommunikáció a családban – az SM és a gyerekek*
– túlféltés vagy elhanyagolás – helyes arányok
- *Mennyit ér az ember, ha SM-es?*
- *Együtt vagy egyedül – kapcsolattartás betegcsoportokkal*
- *Tanácsok „kezdő” SM-es betegeknek a „haladóktól”*

Sok még a megválaszolatlan kérdés az SM-mel kapcsolatban, de meggyőződésünk, hogy a betegek testi-lelki folyamatai egyidejűleg zajlanak, a pszichológiai szempontok figyelembe vétele nélkülözhetetlen a kezelésükben. A lelki harmónia, a jó emocionális közérzet szükséges a mindennapi aktivitás fenntartásához, a fontos érzelmi kapcsolatok megőrzéséhez, az elérhető legmagasabb szintű életminőség biztosításához.