

A diagnózis megismerését követő jellegzetes érzelmi reakciók

Az SM diagnózisa általában sokkoló hatású. Az emberek – ha egyáltalán tudnak valamit erről a betegségről – ijesztő történeteket mesélnek, az információhiány pedig csak fokozza a félelmeket. Ehhez társul az a tájékozatlanság, amely a laikusok fejében összemosza a neurológiát, a pszichiátriát és a pszichológiát, előítéletekkel terheli az egyébként is összezavarodott betegeket. Nemcsak az SM, hanem más krónikus betegségek esetén is szinte törvényszerűen jelennek meg az alábbiakban részletezendő érzelmi reakciók. Sorrendjük, jelentkezésük időpontja kiszámíthatatlan, mint ahogyan a szomatikus állapot változásai is. Ismeretük sok konfliktust megelőzhet, csökkentheti az ezekkel kapcsolatos gyakori büntudatot. Ha megjelenésük nem éri váratlanul a beteget és családtagjait, talán könnyebben leküzdhetők, megoldhatók. Fontos tudnunk, hogy ezek az időnként szélsőséges érzelmi megnyilvánulások nem a gyengeség jelei, hanem a krónikus betegség okozta stressznek tulajdoníthatók.

Harag, düh

Gyakran érzi úgy a beteg, hogy az SM súlyos igazságtalanság a sorstól. Élhet át haragot, amiért épp vele történik ilyesmi, lehet dühös, mert korábbi céljait esetleg nem valósíthatja meg, de lehet féltékeny is az egészséges emberekre. Ha a testi állapota rosszabb, fáradékonyabb, gyengébb, ez tovább növelheti türelmetlenségét, haragját.

Ezek az érzelmek a betegségre adott természetes reakciók, de idővel meg kell tanulnia uralkodni rajtuk, mert sok fájdalmas konfliktust okozhatnak. A harag megakadályozza, hogy elfogadja mások támogató jelenlétét még akkor is, amikor erre éppen nagyon nagy szüksége lenne. Az is lehet, hogy barátságtalan

viselkedésével elriasztja azokat, akik segítőkészen közeledni próbálnának. Bár a düh érthető, nem jogosítja fel arra, hogy a családtagokat, barátokat bántsa. Ha elfogadja, hogy a betegség tényén nem tud változtatni, de változtatni tud az életmódján, viszonyulásmódjain a hatékony alkalmazkodás érdekében, a negatív indulatait meg tudja majd zabolázni. Ha nehézségei vannak ebben, érdemes szakemberhez fordulni, még mielőtt indulatai a kapcsolatait veszélyeztetnék.

Tagadás

„Amiről nem tudok, az nem fáj” szokták mondani. Első hallásra ez a kijelentés a problémák előli elmenekülésnek tűnhet. A tagadásnak,

a valóság tudomásul nem vételének azonban van egy nagyon fontos pszichológiai funkciója, megvéd az elviselhetetlennek tűnő szorongástól, haladékot nyújt arra, hogy a félelmetesnek tűnő tényekkel megbarátkozzunk. Amíg a modern képalkotó eljárások hiányában hosszú éveket telte a betegség diagnosztizálása, a hosszú tünetmentes periódusokat átélő betegek számára a tagadás a lelki béke záloga lehetett. A korai diagnózis



Leányarc – Kápolnai László alkotása

megfoszt ettől a lehetőségtől, helyette azonban utat nyit a korán megkezdett immunmoduláns kezelésnek, és az életpálya a betegség szempontjait is szem előtt tartva, reálisan tervezhető.

A valóság tagadását jelzi, amikor valaki makacsul ragaszkodik a betegsége előtti felpörgetett életmódjához akkor is, ha a teste folyamatosan jelzéseket küld (tünetek formájában) arról, hogy több pihenésre vágya.

Ez a belső feszültséget csökkentő pszichés énvédelem akkor veszélyes, ha a betegséghez való alkalmazkodás útjába áll. Ha a beteg makacsul bizonyítani próbálja, hogy ugyanannyit bír, mint régen, és kimerül.