



Ha felhevül a tűző napon, vagy maratoni futóversenyre nevez. Ha akkor sem kér segítséget, ha szüksége lenne rá, ha nem működik együtt a kezelőorvosával. Nehéz szembenézni a betegség tényével, de ha sikerül, akkor le lehet számolni olyan irreális illúziókkal (pl. a pályaválasztást, karriertervezést illetően), amelyek szükségszerűen kudarcélményekhez vezetnek, sok rossz döntés elkerülhető (pl. lakhelyválasztás).

Félelem, szorongás

Amikor valami új, ismeretlen, félelmetesnek tűnő ellenséggel kell szembenézni, a szorongás nagyon gyakori és természetes reakció. A kiszámíthatatlan állapotromlások újra és újra azzal szembesítik a beteget, hogy sebezhető, és ezt kísérheti félelem. Betegsége ténye megfosztja saját testi egészsége illúziójától, veszélyeztetve érezheti biztonságérzetét, önállóságát, úgy érezheti, kivették a kezéből élete irányítását. Szinte törvényszerűen fölmerülnek olyan nyomasztó gondolatok, hogy „Mi lesz, ha rokkant leszek?“, vagy „Mit jelent ez a betegség számomra és a családom számára?“ Sok ember számára a legnagyobb félelem, hogy elveszíti a kontrollt önmaga és a saját élete felett. Különösen akkor, ha a családtagok – segítőkészségük által vezérelve – azonnal kivesszék minden feladatot a beteg kezéből. „Az embernek muszáj az életét a karjára vennie” – mondja Tamási Áron és ez az SM árnyékában is megtehető. A félelem csökkenthető, ha megpróbál a lehető legtöbb információt beszerezni a betegséggel, az elérhető segítségformákkal kapcsolatban. Növeli a biztonságérzetet, ha megtalálja azokat a szakembereket (orvos, pszichológus, gyógytornász stb.), akikhez szükség esetén bizalommal tud fordulni, akik stabil háttérrel jelenthetnek az SM okozta kiszámíthatatlanságban.

Szomorúság

Amikor elvesztünk valamit, ami addig az életünk része volt, a bánat, a szomorúság természetes érzés. Így van ez akkor is, amikor az egészségünkről van

szó. Időre van szükség a veszteség feldolgozásához, és ahhoz, hogy az új helyzetben újra láthatóvá váljanak a hétköznapi örömök és kialakuljon egy új harmónia. Ha a partnerrel vagy a családtagokkal megosztható a bánat, sokszor könnyebb túljutni rajta. „Mesélj bajodról, szólj szabadon! A szavak árja mindig megkönnyebbíti a bánattelt szívet: olyan, mint amikor megnyitják a malomtő zsilipjét” – mondja Robin Hood ifjú hívének. Egy betegség kezdetén a családtagok, barátok a pusztta jelenlétükkel, hallgató odafigyelésükkel sokat segíthetnek, de fontos szem előtt tartani az ő teherbíró képességüket is. A szomorúság kétségbeesésbe, depresszióba torkollhat, ilyenkor érdemes szakember segítségét igénybe venni.

A betegség – miközben a beteg alkalmazkodni próbál a megváltozott élethelyzethez – önismeretre tanít. Mit jelent ez? Arra készíti, hogy számba vegye külső és belső erőforrásait. Mik az erősségei, melyek azok a képességek, készségek, amelyek egy-egy nehezebb perióduson átsegítik, hogyan teszi túl magát lelkiileg nehéz szituációkon, kik azok, akikre számíthat. A betegség fogékonyabbá teheti saját testi jelzései iránt, megtanítja felismerni testi-lelki teljesítőképessége határait. Megtanulja, melyek azok a nehézségek, amelyekkel nem tud egyedül megküzdeni. Az önmagát jól ismerő beteg jobb partner a kezeléseknél, lassanként megtanulja, mely állapotokkal kell együtt élnie, mikor szükséges szakember segítsége. Mindez növeli a biztonságérzetét, és a kezdeti, gyakran kétségbeesett állapotból kilábalva képessé válhat a veszteségek helyett a meglévő lehetőségeire koncentrálni, az elvesztettek helyett újfajta célokat, örömeiket találni, új egyensúlyt teremteni.