6. Podrška porodici i njegovateljima

Hronična bolest ne pogađa samo pojedinca, već cijeli porodični sistem. Psiholog na odjeljenju često pruža savjetodavni rad za članove porodice, pomažući im da izbjegnu sagorijevanje (burnout), postave realna očekivanja od rehabilitacije i nauče kako da na zdrav način pruže podršku oboljelom članu.

Psihološka podrška je sastavni dio liječenja multiple skleroze – jednako važan kao i fizikalna terapija.

Niste sami.

Psiholog vam može pomoći da:

- razumijete i prihvatite svoje emocije
- sačuvate pamćenje i pažnju
- upravljate umorom i stresom
- ojačate podršku porodice

Letak je informativnog karaktera i ne zamjenjuje stručni pregled. Za sva pitanja obratite se svom ljekaru ili psihologu na odjeljenju.

Institut za fizikalnu medicinu,
rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju
Dr Miroslav Zotović

INFORMATIVNI LETAK ZA PACIJENTE

Mentalno zdravlje i multipla skleroza

Uloga psihologa na Odjeljenju za neurorehabilitaciju IIA



Brinemo o tijelu i o umu.

Uloga psihologa na odjeljenju za neurorehabilitaciju značajna je za cjelokupni oporavak bolesnika s hroničnim neurološkim bolestima, poput multiple skleroze (MS).

Dok se neurolozi i fizijatri fokusiraju na fizičke simptome i motorički oporavak, psiholog tretira psihološke, kognitivne i emocionalne aspekte koji direktno utiču na ishod same rehabilitacije.

Iz ugla psihologa koji radi na neurorehabilitaciji, rad s pacijentima oboljelim od MS-a obuhvata nekoliko ključnih dimenzija:

1. Suočavanje s dijagnozom i proces žalovanja

Multipla skleroza je bolest nepredvidivog toka, praćena fazama relapsa i remisije, što kod pacijenata stvara stalan osjećaj nesigurnosti. Psiholog pomaže pacijentu da prođe kroz faze tugovanja i žalovanja zbog gubitka dotadašnjih tjelesnih ili kognitivnih funkcija.

Cilj nije natjerati pacijenta da „bude pozitivan“, već da prihvati novu realnost i nauči kako da upravlja svojim životom uprkos ograničenjima.

2. Kognitivna procjena i rehabilitacija

Kod značajnog broja pacijenata s MS-om dolazi do kognitivnih promjena (problemi s pažnjom, pamćenjem, brzinom obrade informacija i egzekutivnim funkcijama).

- Psiholog provodi neuropsihološko testiranje kako bi se utvrdilo koje su kognitivne funkcije očuvane, a koje narušene.
- Kroz kognitivnu rehabilitaciju, pacijent uči strategije kako da premosti ove nedostatke (npr. korištenje podsjetnika, vizuelnih mapa, strukturisanje dnevnih aktivnosti) kako bi ostao što samostalniji.

3. Tretman emocionalnih poremećaja

Depresija i anksioznost nisu samo česta psihološka reakcija na hroničnu bolest, već mogu biti i direktna posljedica neuroloških promjena (lezija) u mozgu. Savremene medicinske smjernice striktno naglašavaju integrisanu psihološku podršku kao obavezan dio liječenja MS-a.

Motivacija za fizikalnu terapiju: Depresivan pacijent često nema snage ni motiva da aktivno učestvuje u neurorehabilitaciji.

Psiholog primjenom kognitivno-bihejvioralne terapije (KBT) ili terapije prihvatanjem i posvećenošću (ACT I CFT) radi na podizanju motivacije, jer

Odjeljenje za neurorehabilitaciju IIA • Institut Dr Miroslav Zotović

Psiholog primjenom kognitivno-bihejvioralne terapije (KBT) ili terapije prihvatanjem i posvećenošću (ACT I CFT) radi na podizanju motivacije, jer

bez aktivnog učešća pacijenta neurorehabilitacija ne može dati maksimalne rezultate.

4. Upravljanje stresom i umorom

Hronični umor (fatigue) je jedan od najčešćih i najtežih simptoma MS-a koji drastično narušava kvalitet života.

Psiholog edukuje pacijente tehnikama upravljanja energijom (pacing) i tehnikama relaksacije (npr. autogeni trening, vježbe disanja, mindfulness) kako bi smanjili nivo stresa, koji dokazano može provocirati nove relapse (pogoršanja) bolesti.

5. Saradnja unutar multidisciplinarnog tima

Na odjeljenju za neurorehabilitaciju psiholog po potrebi edukuje tim o kognitivnim ograničenjima pacijenta (npr. ako pacijent zaboravlja vježbe, to nije znak bezobrazluka ili lijenosti, već kognitivnog deficita) i pomaže u prilagođavanju terapeutskog pristupa individualnim kapacitetima pacijenta.

Odjeljenje za neurorehabilitaciju IIA • Institut Dr Miroslav Zotović