

## PRÁCE

RS více či méně zasahuje pracovní výkonnost a ovlivňuje možnosti pracovního zařazení.

### MŮŽEME SE SETKAT SE STRACHEM ZE

- ztráty zaměstnání
- ztráty kariérních možností
- z pracovního handicapu – nebudeme moci dělat to, co bychom chtěli
- z finanční nejistoty
- ze závislosti na pomoci okolí

### SOCIÁLNÍ PODPORA A POMOC STÁTU

- částečný invalidní důchod
- plný invalidní důchod
- peněžité příspěvky
- lázeňská léčba

### CO MOHU UDĚLAT

- mluvíte o své nemoci a svých možnostech s nadřízeným
- uvědomte si, že jakákoliv pracovní činnost vám dodá sebevědomí, pocit soběstačnosti a sebeuplatnění
- vyhledejte radu sociálního pracovníka
- informujte se o využití příspěvků sociální podpory, rehabilitační a lázeňské péče

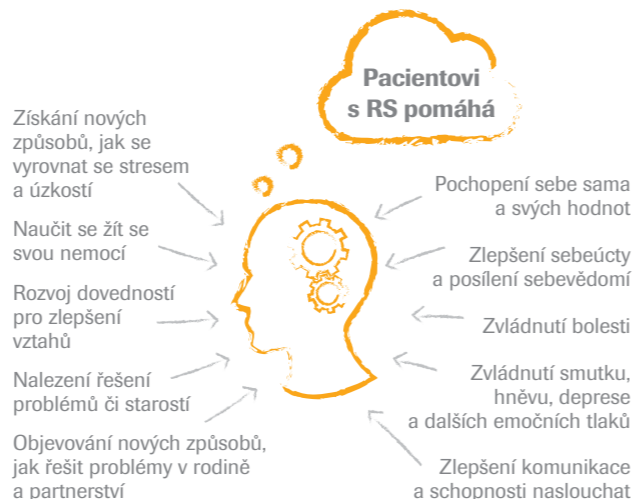
### JAK MŮŽE POMOCI OKOLÍ

- nabídněte pomoc při řešení pracovních problémů
- pokuste se společně řešit problematiku možností finanční situace
- podpořte nemocného
- nabízejte náhradní řešení možností zvládnutelných pracovních aktivit
- podpořte vůli člověka plně žít
- nabídněte porozumění

## PSYCHOTERAPIE

Pomáhá pochopit chování, emoce a myšlenky, které způsobují problém.

Pomáhá porozumět a identifikovat problémy a události života. Pomáhá získat pocit kontroly, porozumění a životní radosti.



„Život má smysl, jestliže mu ho člověk chce dát.“

Jean-Paul Sartre



Více informací naleznete v nové knize paní doc. Laury Janáčkové *Ač máš eReSku, nepropadej stesku.*



Video je k dispozici na [www.rs-help.cz](http://www.rs-help.cz), dále na [www.msrehab.cz](http://www.msrehab.cz) i na webových stránkách řady patientských organizací.

TENTO DÍL BYL PŘIPRAVEN SPOLEČNOSTÍ ROCHE S.R.O. VE SPOLUPRÁCI S MS REHAB



Roche s.r.o.  
Futura Business Park Bld F  
Sokolovská 685/136f  
186 00 Praha 8, Česká republika

tel.: +420 220 382 111  
e-mail: [prague.info@roche.com](mailto:prague.info@roche.com)  
[www.roche.cz](http://www.roche.cz)

CZ/NONP/1117/0029



## 7. DÍL ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA POHLEDEM PSYCHOLOGA

Roztroušená skleróza ovlivňuje nejen nás, ale i naše okolí. Své starosti a strachy bychom proto měli sdílet s rodinou, přáteli nebo psychologem.

doc. Dr. phil. PhDr. Laura Janáčková, CSc.  
Sexuologický ústav 1. LF UK a VFN, Praha



# PSYCHICKÁ STABILITA ČLOVĚKA



STOJÍ NA TŘECH ZÁKLADNÍCH  
PILÍŘÍCH:

- ZDRAVÍ
- VZTAHY A SEX
- PRÁCE

POKUD MÁME PROBLÉMY V JEDNÉ Z TĚCHTO  
OBLASTÍ, OBJEVUJE SE V NAŠEM ŽIVOTĚ  
POCIT NESPOKOJENOSTI.



V PŘÍPADĚ, ŽE JSOU ZASAŽENY DVA  
PILÍŘE, ZAČÍNÁ SE U NÁS PROJEVOVAT  
PSYCHICKÁ LABILITA. POTÍŽE VE VŠECH  
TŘECH OBLASTECH VYVOLÁVAJÍ POCIT,  
ŽE UŽ NEMŮŽEME DÁL, KTERÝ NĚKDY  
CHRAKTERIZUJEME SLOVY: „JSEM NA DNĚ“.  
K ZNOVUNABYTÍ SPOKOJENOSTI ČLOVĚKA  
JE ZAPOTŘEBÍ POSTUPNÁ REHABILITACE  
VŠECH NARUŠENÝCH OBLASTÍ.

## ZDRAVÍ

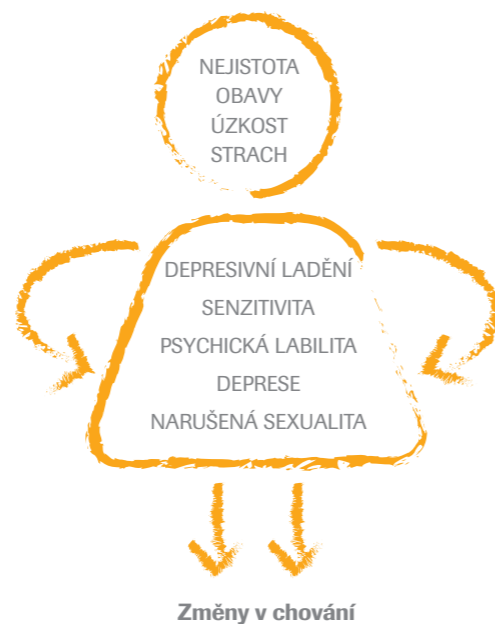
RS narušuje zdraví postižením organismu  
nemocí. Nežádoucí dopad má však i léčba  
RS a doprovodné projevy, které představují  
pro člověka nadlimitní životní zátěž a zásadně  
ovlivňují kvalitu jeho života.

### ČLOVĚK BOJUJE SE STRACHEM ZE

- ztráty tělesné nedotknutelnosti
- ztráty autonomie
- závislosti na okolí
- ztráty vědomé kontroly těla
- stigmatizace

### ČLOVĚK BOJUJE S OBAVAMI Z

- ohrožení pocitu vlastní hodnoty
- rizik spojených s těhotenstvím
- invalidity fyzické i psychické
- ohrožení sociálních aktivit
- sociální izolace



## CO MOHU UDEĚLAT

- získajte informace o nemoci a možnostech  
léčby včetně jejích vedlejších účinků
- upravte svůj denní rytmus
- naučte se snižovat stres
- pravidelně cvičte
- neuzavírejte se do sebe
- mluďte o svých pocitech
- svěřte se se svým strachem a obavami
- vyhledejte pomoc psychologa
- využijte možnosti psychoterapie

## JAK MŮŽE POMOCI OKOLÍ

- nabídněte porozumění
- nabídněte pomoc při řešení chodu  
každodenního života
- mluďte o svých obavách v souvislosti  
s nemocí a nebojte se projevu emocí
- nelitujte nemocného, ale ujišťujte ho o svém  
vztahu k němu
- nabídněte podporu
- pochopte potřeby nemocného
- neodbíhejte od vážných témat
- nepoužívejte prázdné fráze

## VZTAHY A SEX

V oblasti sexuality a lidské intimity mohou  
necitlivé reakce okolí podstatným způsobem  
narušit sebeobraz a sebevědomí člověka.

Neřešené problémy v sexu dříve či později  
ovlivní partnerský vztah. Platí to však  
i obráceně, tzn. že problémy a nespokojenost  
ve vztahu se často odrazí i v našem sexuální  
životě.



Pečujte o svůj **vztah** a nedovolte, aby došlo  
k narušení jeho základních stavebních  
kamenů: **úcty, komunikace, tolerance,  
porozumění a lásky.**

## CO MOHU UDEĚLAT

- pracujte na svém sebevědomí
- naučte se pochválit
- naučte se odměnit
- naučte se vidět svět pozitivně
- mluďte s partnerem o sexu a eventuálních  
problémech či pocitech
- vyhledejte pomoc odborníka – psycholog  
partnerských vztahů, sexuolog

## JAK MŮŽE POMOCI OKOLÍ

- pečujte o vzájemný vztah
- uvědomte si základní hodnoty dlouhodobého  
vztahu
- mluďte o problémech
- naučte se naslouchat
- nevzdávejte se a hledejte řešení
- projeďte toleranci
- poskytněte ujištění a neváhejte klidně  
opakovat vyznání lásky: mám tě rád,  
miluji tě, moc pro mě znamenáš....