

UDRUŽENJE SKLEROZE MULTIPLEKS – PODGORICA  
e-mail : [friendlyhand@t-com.me](mailto:friendlyhand@t-com.me)  
[www.udruzenjemultiplesklerozecrnegore.com](http://www.udruzenjemultiplesklerozecrnegore.com)

## PUBLIKACIJU FINANSIRA



**Ministarstvo finansija Crne Gore**  
**Komisija za dodjelu sredstava od igara na sreću**

GLAVNA i ODGOVORNA UREDNICA  
dr Andrijana Nikolić

GRAFIČKI DIZAJN I PRIPREMA  
Msc Zlatko Ljumić

ŠTAMPA

**GOLBI PRINT**

Podgorica, 2017.

IZDANJE

400 primjera

## ***MULTIPLA SKLEROZA***

Multipla skleroza se često poredi sa neočekivanim gostom koji dođe u vašu kuću sa svim svojim prtljagom i nikada ne ode. Ovaj gost ima namjeru da rasprostire svoj prtljag kroz jednu sobu u kući, utičući na životni stil i aktivnosti cijelog domaćinstva.

Najpredvidljivija karakteristika multiple skleroze je nepredvidljivost. Ne postoje dvije osobe koje imaju isti tok liječenja i svaka individua iskusi promjene u ponašanju bolesti tokom vremena. Nepredvidljivost, ne samo da prouzrokuje fizičke, već i psihološke probleme kod ljudi sa multiplom sklerozom. MS je uljez na koga se cijela porodica mora navići.

Neminovno je spomenuti da je proces adaptacije na ovu bolest konstantan : simptomi MS-a dolaze i odlaze, dolaze i ostaju, tako da su podnošenje i adaptacija dio procesa. Svaki član porodice će prići ovom izazovu na svoj način, dok će interaktivna komunikacija u porodici uvećati sposobnost porodice da rade zajedno i da se suoče sa svakodnevnim poteškoćama u životu.

U nastojanju da dostignemo naš glavni cilj u borbi protiv MS-a, pored preventive i liječenja - mi često ne obratimo pažnju na emocionalni i psihološki stres koje ova bolest izaziva, ne samo za one koji su dijagnostikovani sa MS-om, već i za porodicu i prijatelje.

### ***Prevalencija***

Procjenjuje se da u Sjedinjenim Američkim Državama MS-a svake godine pogađa oko 400 000, a u cijelom svijetu boluje preko 2,5 miliona osoba. Bolest predominantno pogađa mlađe odrasle ljude u najproduktivnijem dobu, obično između 20-e i 40-e godine života (dvije trećine), a rijetko ispod 15 i iznad 60 godina (mediana-28godina).

Pojava u djetinjstvu se procjenjuje na 3-5% slučajeva i smatra se da bar 2,5 do 5% od svih pacijenata sa MS-om prvi atak bolesti doživi prije 16-og rođendana. Pojava prije 10 godine je rijetkost i procjenjuje se da se javlja u 0,2% djece ovog uzrasta.

Nakon 45. godine učestalost novih obolijevanja se kontinuirano smanjuje. Žene obolijevaju češće od muškaraca u odnosu 3 : 2. Učestalost ove bolesti je različita u raznim krajevima svijeta. U sjevernim zemljama prevalenca je vrlo visoka ( Švedska, Norveška, Finska, Velika Britanija, Kanada – 100-150 / 100.000 ), dok je u tropskim krajevima vrlo rijetka.

*Na osnovu prevalence (ukupne učestalosti bolesti na određeni broj stanovnika na određenoj teritoriji) govori se o zoni visokog rizika (više od 30/100.000 stanovnika), srednjeg rizika (5-30/100.000) i zoni niskog rizika (manje od 5/100.000)*

**Zona visokog rizika** uključuje zemlje sjeverne Evrope, Kanadu, sjeverne države SAD, jugoistočnu Australiju i Novi Zeland. Neka područja u Škotskoj imaju najveću prevalencu, koja je do sad publikovana u stručnoj literaturi i iznosi 200/100.000 stanovnika. **Zona srednjeg rizika** uključuje zemlje južne Evrope i južnih zemalja SAD. **Zona niskog rizika** uključuje ekvatorijalna područja, kao što su jugoistočna Azija, Afrika i Južna Amerika (1/100.000) i Centralna Azija (5-100.000 stanovnika).

**U Crnoj Gori prema istraživanjima Udruženja multiple skleroze, prevalenca je oko 30/100.000, čime se svrstavamo u zemlje visokog rizika.**

Doseljenici koji su napustili svoju rodnu zemlju u ranom djetinjstvu dobijaju rizik bolesti svoje nove domovine. Ako mijenjaju mjesto življenja nakon puberteta, nose sa sobom rizik zemlje svog porijekla. U drugoj generaciji ta razlika nestaje.

Multipla skleroza je otkrivena prije vijek ipo i iako su rađena mnoga istraživanja, pravi uzrok ove bolesti nije poznat. Ljudi sa ovom bolešću su obično dijagnostikovani u kasnim dvadesetim i srednjim tridesetim godinama. Multipla se obično veže za posebne klimatske oblasti i rijetka je u tropskim zemljama, a Eskimi i Romi su imuni na MS-u.

***Učešće faktora okoline*** - navodi se "*epidemija MS*" na Farskim ostrvima. Ljudi koji migriraju iz oblasti visokog rizika u oblast niskog rizika zadržavaju rizik zemlje porijekla. Najčešća dob izloženosti je 14 godina sa latencijom od 21 god. U Crnoj Gori epicentar oboljenja je Bijelo Polje a na drugom mjestu sa visokim rizikom je Nikšić, pa Berane. Bolest se češće javlja u višoj socioekonomskoj grupi.

***Virusne infekcije*** igraju ulogu u nastanku bolesti ali im je uloga nejasna. Poznato je da virus **A** oštećuje humoralni i ćelijski imunitet, međutim nijedan virus nije izolovan, iako eksperimentalna podloga za ovu teoriju postoji. Poznato je da retrovirus produkuje tropsku spastičnu paraparezu /demijelinizirajuća bolest.

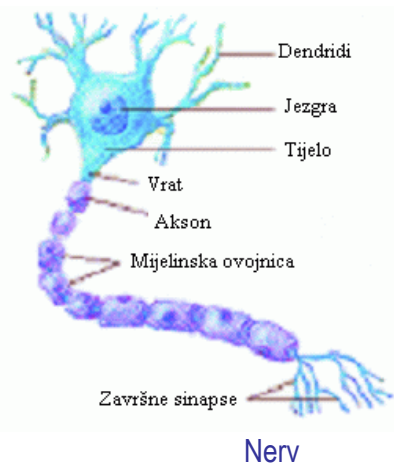
Brojni dokazi govore u prilog **imunski posredovane** bolesti.

**Stres** na poslu, u porodici, finansijski ili emotivni problemi, smrt bliske osobe, povećani su sa dvostruko većim rizikom od pogoršanja postojećih ili pojave novih simptoma bolesti.

**Trauma** se u stručnoj literaturi navodi kao jedan od mogućih uzroka nastanka multiple skleroze. Iako su sprovedena mnoga istraživanja kojima se ova teorija pokušala osvijetliti, jedno je sigurno, da mnogi pacijenti pominju srednje teške traume (posebno glave, vrata ili leđa) kao tačku sa koje počinje simptomatologija skleroze multipleks.

**Niska razina vitamina D** smatra se još jednim uzročnikom nastanka skleroze multipleks. Poznato je da vitamin D ublažava upalne reakcije u organizmu, reguliše metabolizam, te održava dobar nivo imuniteta organizma. Veza između manjka vitamina D i multiple skleroze dovedena je kroz statistiku oboljelih od ove bolesti, a koji potiču iz hladnijih krajeva sa manjim brojem sunčanih dana. Studije su dokazale da osobe koje su se u djetinjstvu više izlagale sunčevoj svjetlosti imaju manju mogućnost obolijevanja od multiple skleroze.

**Hronična cerebrospinalna venozna insuficijencija** je novija teorija italijanskog doktora prof. Paola Zambonija koji je 2008.godine opisao povezanost multiple skleroze i hronične cerebrospinalne venozne insuficijencije, što znači da je uzrok multiple skleroze vaskularni, a ne imunološki. Prema teoriji dr Zambonija uzrok nastanka multiple skleroze bio bi poremećaj u odvođenju venske krvi iz mozga, što uzrokuje veće nakupine željeza u mozga. Nakupine željeza povezuju se s pojavom promjena na mozgu (plakovi), a time i sa simptomima bolesti.



Periventrikularni plakovi- plak u meduli spinalis

***Simptomi Multiple Skleroze*** su prouzrokovani ožiljcima (plakovima) na centralnom nervnom sistemu i još uvijek nam nije poznato šta prouzrokuje te ožiljke. Nervna vlakna su obložena masnom supstancom zvanom *mijelinski omotač*. Mijelin ne samo da štiti nerve, već prati i protok poruka kroz nerve od mozga prema ostalim dijelovima tijela. Kod ljudi sa MS-om, mijelinski omotač koji prekriva nervni sistem i kičmenu moždinu je pun ožiljaka. Ožiljci se javljaju kao razbacane mrlje koje zaustavljaju slobodan protok poruka od kičmene moždine do ostalih dijelova tijela. Važno je napomenuti da ne postoji tipična multipla skleroza, jer je ona individualna za svaku osobu.

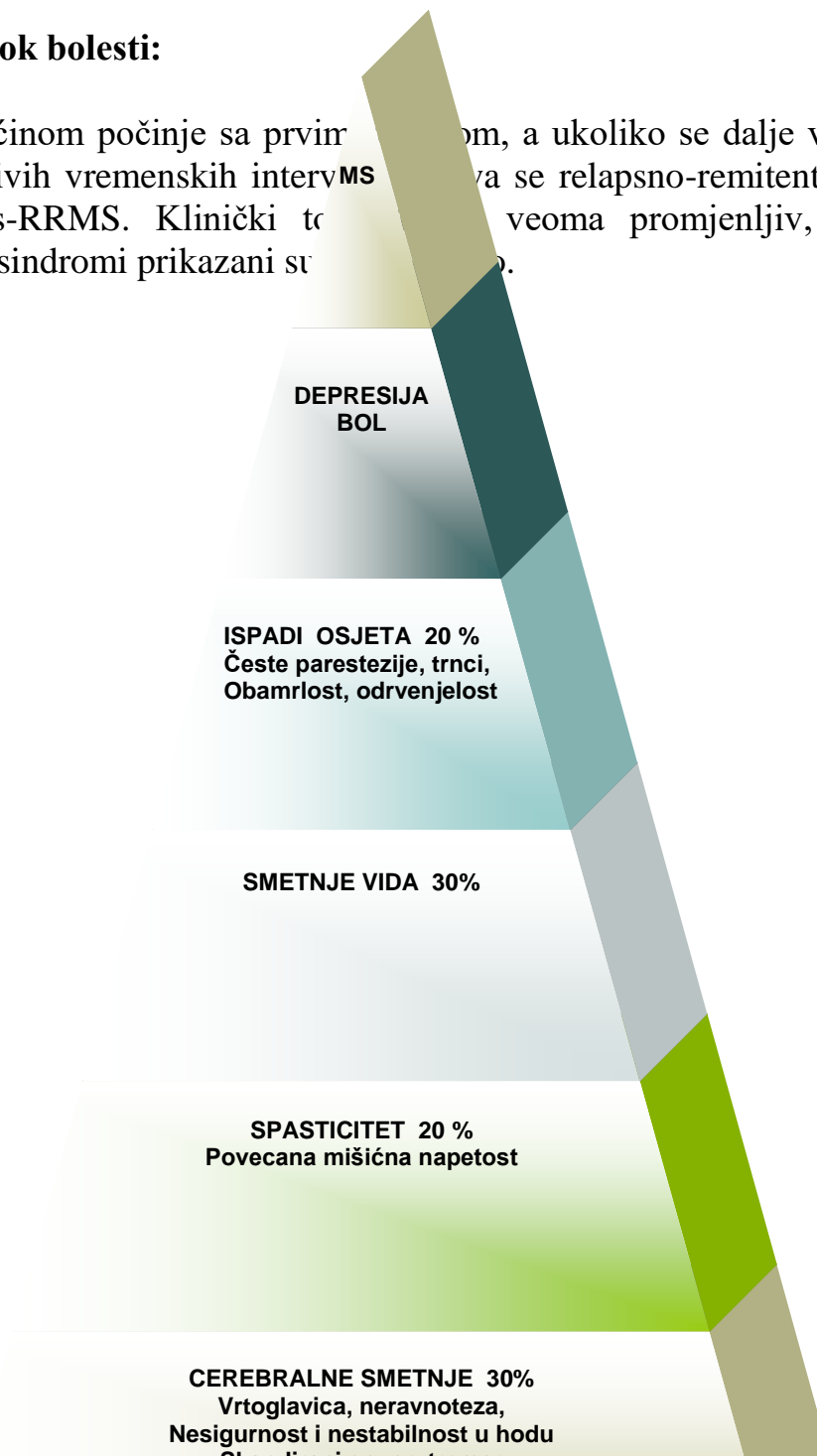
Kod osoba koje imaju autoimunu bolest, kao što je dijabetes tipa 1, bolesti štitne žlijezde, upalne bolesti crijeva (Crohnova bolest, ulcerozni kolitis) postoji veća vjerovatnost da će se kod njih, kao komplikacija osnovne bolesti, razviti multipla skleroza.

## ***KAKO SE KONTROLISATI***

Cijeli tok multiple skleroze, od prvih simptoma do faze kada učimo da živimo i borimo se sa tim, veoma je izazovan i zahtjevan. Multiplu je teško dijagnostikovati, jer je slična mnogim drugim bolestima. Zato nije iznenađujuće da dobijete pogrešnu dijagnozu i da ste liječeni za nešto što nemate. Mogu proći i godine dok ne saznate od čega stvarno bolujete. U ranom stadiju multiple skleroze vjerovatno ćete biti podvrgnuti zahtjevnim dijagnostičkim procesima, brojnim testovima i tretmanima. Bićete poslani od jednog do drugog doktora i sigurno ćete naići i na neugodnosti.

### **Klinički tok bolesti:**

Bolest većinom počinje sa prvim relapsom, a ukoliko se dalje vraća nakon promjenljivih vremenskih intervala, govori se o relapsno-remitentnoj sklerozi (RRMS). Klinički tok bolesti je veoma promjenljiv, a klinički izolovani sindromi prikazani su u nastavku.



Bitno je napomenuti da se tokom inicijalne manifestacije simptoma koji vode ka sumnji na MS, naročito mora napraviti razlika između ove i drugih bolesti.

Za osobu kojoj je dijagnostikovana multipla skleroza, poslije toliko pretraga, i nakon nagađanja o mogućem oboljenju nerva ili nečem tek prolaznom, postoji izvjesno olakšanje kad se napokon dobije dijagnoza. Međutim, nakon prividnog olakšanja, zbog uspostavljanja dijagnoze, osoba proživljava težak period, u uvjerenju da je multipla skleroza-MS, posljednji udarac u „nefer“ svijetu, ispunjenom konstantnim stresom. Alternativno, kod mlađih osoba, nakon uspostavljanja dijagnoze, javlja se osjećaj teške panike i straha. Najčešće postavljeno pitanje je: „Zašto baš ja?“ „Zašto baš meni?“

Kako vrijeme prolazi, većina ljudi uspije da se pomiri sa činjenicom da imaju MS na neki njihov poseban način, gradeći samopouzdanje svakodnevno. Neki će prihvatiti da imaju MS, samo zbog toga što bi im život bio nemoguć. Drugi sebi olakšavaju tako što uče kako da razumiju i tolerišu simptome što im pomaže da igraju produktivnu ulogu na poslu i kod kuće, dok se neki fokusiraju na pronalasku lijeka za ovu bolest. U bilo kom od ovih slučajeva, istina je da bi svaka osoba trebalo da se suoči sa svakodnevnim poteškoćama MS-e, ali isto tako nije istina da to moraju raditi sami.

Simptomi MS-a dolaze i odlaze, dolaze i ostaju, tako da su podnošenje i adaptacija dio procesa. U borbi protiv MS-e, u toku liječenja mi često ne obratimo pažnju na emocionalni i psihološki stres koji ova bolest izaziva, ne samo za one koji su dijagnostikovani sa MS-om već i za porodicu i prijatelje. Važno je pomenuti da ne postoji tipična multipla skleroza, ona je individualna za svaku osobu. Cijeli tok MS-a, od prvih simptoma do faze kada učimo da živimo i borimo se s tim je veoma izazovan i zahtjevan. Suočeni sa svim ovim promjenama i problemima nije iznenađujuće da proživljavate krizu identiteta i gubite samopouzdanje. U toliko situacija ste suočeni sa gubicima, ograničenjima i promjenama. Fizički imate osjećaj da se vaše tijelo okrenulo protiv vas i više nećete moći da se oslonite na njega kao prije. Čak i vaša fizička nezavisnost može doći u pitanje i preći u zavisnost od drugih. Takođe, fizička ograničenja dovode vas u susret sa vašom sopstvenom ranjivošću. Na ličnom, društvenom i profesionalnom nivou nećete moći izvršavati sve u punom kapacitetu i vaša očekivanja će se promijeniti. Lično ćete osjetiti promjene u vezi sa vašim najbližim. Uloge i odgovornost članova vaše porodice će se povećati ili smanjiti. Da bi sačuvali

energiju za fizičke potrebe vašeg tijela, društveno nećete moći provoditi toliko vremena sa vašim prijateljima. Na profesionalnom nivou možda ćete morati promijeniti vaš posao, ako trenutačni posao zahtijeva prevelike aktivnosti koje ostavljaju posljedice na vas. Suočeni sa svim ovim promjenama i problemima, nije iznenađujuće da proživljavate krizu identiteta i samopouzdanje.

*Vi imate Multiplu Sklerozu*

Momentat kada ste čuli ove riječi vaš život se u sekundi promijenio, i to zauvijek.

## ***KAKO RAZUMJETI SAMOG SEBE***

Dok se svakodnevno susrećete sa izazovima života sa multiplom sklerozom i učite nove načine obavljanja stvari, prepoznate novu snagu i talenat kojeg niste svjesni. Najvažnije se okrenuti na onu stranu samog sebe na koju multipla skleroza ne može uticati. Za neke to može biti njihov smisao za humor, dok za druge može biti ljubav prema muzici ili umjetnosti. Prepoznajući sebe kao *zonu bez M.S-a* u samom sebi, vi ćete zadržati svoju ličnost čak i pod najvećim stresom.

Onog momenta kada prihvatite činjenicu da i dalje vrijedite kao osoba iako vaše tijelo ne funkcioniše kao prije, tada ćete preuzeti kontrolu nad svojim životom i svojom sudbinom. Preuzevši kontrolu imate slobodu da se razvijete kao osoba koja ima opcije i koja napreduje. Multipla Skleroza možda nije pod vašom kontrolom, ali vi ne smijete dozvoliti da vas spriječi u ostvarenju vašeg cilja.

## ***ULOGA EMOCIJA***

U procesu privikavanja na multiplu sklerozu, osjećaji i emocije igraju centralnu ulogu u pronalaženju novog cilja u životu. Uspješno privikavanje zahtijeva svijest o emocionalnoj strani života. U privikavanju na život sa MS-om vrlo je važno oslanjati se na dobre emocije kao vodič kroz promjene. Osoba sa MS-om mora naći nove načine za uživanje u životu.

Bilo koja prijetnja vašem samopouzdanju prouzrokuje napade depresije. Teška depresija koja se manifestuje kroz osjećaj bespomoćnosti, nedostatka energije i motivacije, promjene u spavanju i hrani ili nezainteresovanost za seks.

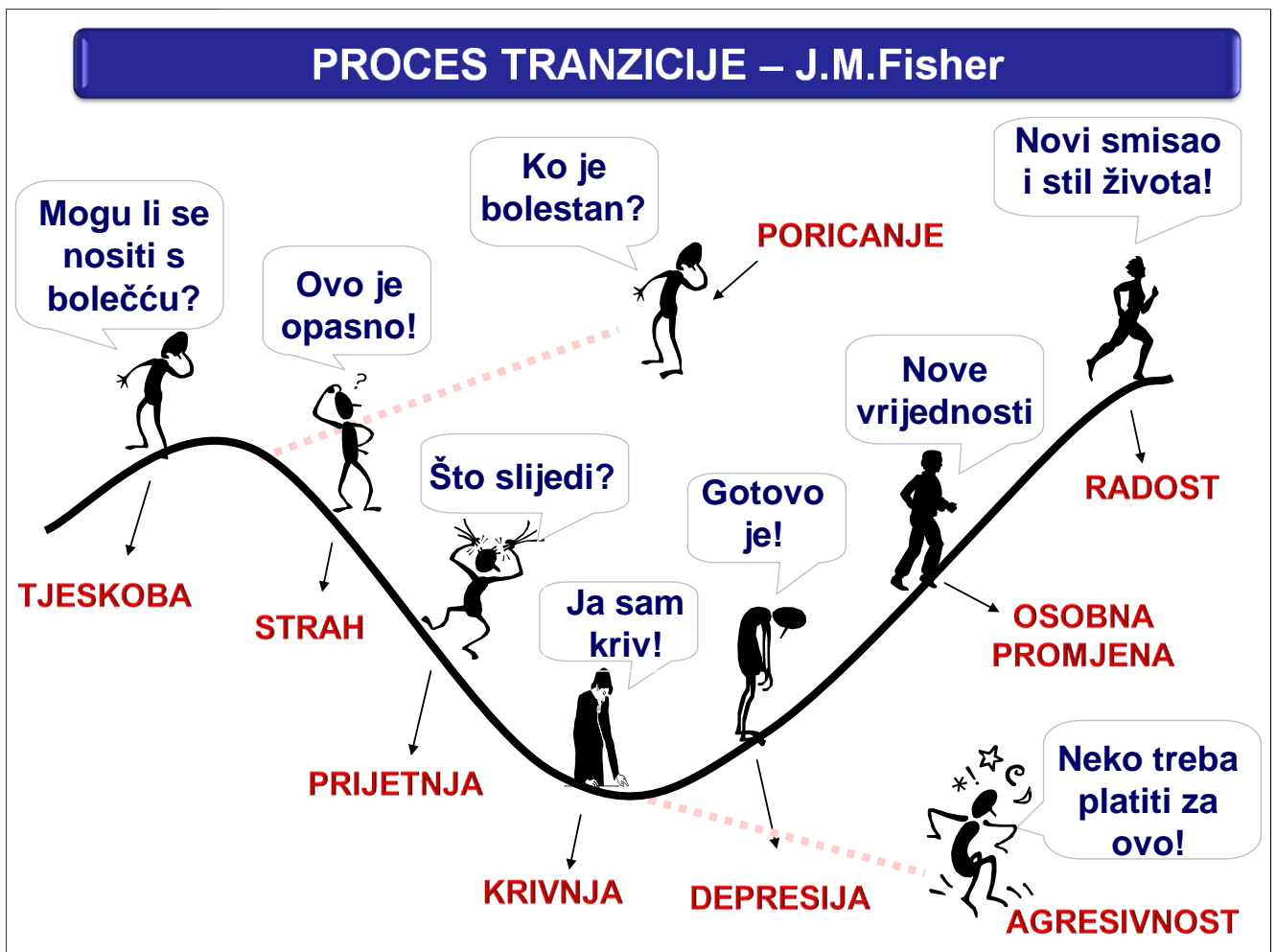
Važno je zapamtiti i da mnogi ljudi bez MS-a pate od depresije u nekoj fazi svog života.



## EMOCIONALNE REAKCIJE NA MS

Bez obzira koju vrstu multiple imate, vaše emocionalne reakcije će najvjerojatnije biti slične onima koje imaju i drugi hronični bolesnici : strah, ljutnja, krivica, poricanje, depresija, tuga... Ljudi često traže pravila da ih vode kroz MS i naposljetku se razočaraju kad shvate da pravila ne postoje. Prilagođavanje MS-i nema fiksnih pravila. Sve što slijedi, jesu veliki emocionalni izazovi, a prvi je svakako *strah*.

### Proces tranzicije



## ***STRAH***

Definiciju **straha** povezujemo sa :

- ✚ osobom,
- ✚ predmetom,
- ✚ događajem- u okruženju,
- ✚ bolešću.....

Dijagnoza MS-a je zastrašujuće iskustvo. Jedan od najboljih načina kontrolisanja straha je naučiti šta se u stvari trenutno dešava sa vama. Posebno pomaže razumijevanje same bolesti : ono što se već desilo ili što očekujete da će se desiti .

Pitajte vašeg doktora i osobe iz udruženja, sve što vas interesuje, moguće nuspojave i o ponuđenim tretmanima.

Budite hrabri, suočavajte se sa prijetnjom bolesti

Razgovarajte o vašoj bolesti , čak i o najgorim stvarima koje vam se mogu desiti.

## ***KRIVICA***

Nemogućnost obavljanja svakodnevnih obaveza rezultira osjećajem krivice. Osjećate se krivim jer mislite da ste razočarali vaše roditelje i prijatelje samim tim što ste se razboljeli. Spoznavanjem i razumijevanjem ove bolesti shvatićete da MS nije ničija greška. Možda najčešća ljudska reakcija je poricanje.

## ***PORICANJE***

Poricanje može biti pozitivno sve dok se ne miješa sa liječenjem. Dok predstavlja zdrav bijeg od stvarnosti, poricanje je pozitivna reakcija.

**ŽALOST** je normalna reakcija na dijagnozu MS-a i potrebna je da osoba shvati, razumije i prihvati gubitke s kojima se mora suočiti. Doba žalosti je vrlo teško i puno boli, ali osoba mora kroz to proći u svoje vrijeme i na svoj način. Bol mora biti prihvaćena sa strpljenjem i razumijevanjem od strane pacijenta i njegove porodice. Žalost obično popusti vremenom i zamijenjena je tugom. S tugom se možemo boriti na više načina :

- Prihvatiti tugu kao normalnu zdravu reakciju na gubitak koji ste osjetili samom dijagnozom.
- Ispoljite svoju tugu, jer držanje tuge u sebi zahtijeva veliki napor i oduzima energiju potrebnu za borbu protiv MS-a.
- Razgovarajte sa osobom u koju imate povjerenja, pričajte o svom gubitku i tugi što će vam pomoći da oslobodite svoja osjećanja i da vam bude lakše.

## ***BIJES I FRUSTRACIJE***

Bijes je prirodna reakcija kada ne možete dobiti ono što želite. To je snažna emocija koja može biti usmjerena prema vama ili ljudima koji vas okružuju. Bijes i frustracija se pojavljuju tokom vaše bolesti, zbog toga što ne možete ostvariti vaše ciljeve. Vaši najbliži, takođe mogu osjetiti bijes i frustraciju koji se pojavljuju nakon saznanja da vam ne mogu pomoći. Postavlja se pitanje:

- Šta učiniti sa bijesom?
- Gdje usmjeriti bijes?
- Kako se riješiti bijesa?

Dvije prirodne reakcije na bijes su bijeg ili borba. Zadržavanje bijesa je neprirodno i ne pomaže. Bijes moramo negdje izbaciti. Iako je lakše biti ljut na samoga sebe, to nije sigurnije.

Bijes koji zadržavamo u sebi dovodi do depresije. Bolje je :

- Prihvatiti svoj bijes kao normalnu i zdravu reakciju.
- Preuzeti odgovornost za svoj bijes, na način da ne šteti ni vama ni vašoj okolini.
- Izraziti svoj bijes. Možda ćete trebati profesionalnu pomoć da započnete. Pronađite način da se oslobodite bijesa.
- Ne usmjeravajte svoj bijes prema drugima i ne krivite ih. Preuzmite kontrolu nad svojim bijesom. MS ne pomaže životnim frustracijama, ali vam ne daje za pravo da se „istresate“ na svoju porodicu, prijatelje ili doktore, svaki put kada ste ljuti.
- Prihvatite da ne možete promijeniti vašu bolest već vaš stav .
- Priznajte da imate svoje emocije pod kontrolom .

## ***STRES I MULTIPLA SKLEROZA***

- Stres je koncept koji opisuje naše unutrašnje i vanjsko stanje tj. fizičko i psihološko. Stres može biti pozitivno i potrebno iskustvo u životu. U tom pozitivnom svjetlu, stres može biti izazov koji vas prisiljava da se promijenite ili prilagodite. Stres postaje negativan kada se čovjek ne prilagodi promjenama. U tom slučaju stres nije problem već je problem vaš način nošenja sa stresom. Mnogi događaji: selidba, vjenčanje, stvaranje porodice su istovremeno stresne situacije, kao i zabava, zadovoljstvo, ili suprotno, gubitak voljene osobe, smrt, teška bolest, gubitak posla ili novca. Visoke amplitude u vašim emocijama, bez obzira da li su one euforija radosti ili euforija tuge, podjednako su stresne za organizam, jer imaju društveni, emocionalni, a time i fizički efekat.

- Stres utiče na naše zdravlje, ali svaka osoba individualno doživljava posljedice tog stresa zavisno o vremenu, jačini i snazi osobe koja se bori sa stresom.

Najopasnije reakcije na stres su osjećaji beznađa i bespomoćnosti. Za osobu sa MS-om izuzetno je važno naučiti kako se nositi sa stresom.

- Fizička aktivnost je izuzetno važna za psihičko i fizičko zdravlje. To vrijedi za sve ljude posebno za one sa multiplom sklerozom. Fizička aktivnost prilagođena vašem stanju, pogotovo joga i meditacije, mogu vam pomoći pri borbi sa stresnim mislima i osjećajima.

## ***PROMJENE ORGANIZMA U STRESU***

### ***Promjene u ponašanju***

- imate tikove, grizete nokte, nervozni ste
- imate povećan ili smanjen apetit,
- imate tremor,
- gubite stvari,
- svadljivi ste,
- imate potrebu za samoćom ili intenzivnim druženjem
- više pušite, pijete ...

### ***Promjene u mišljenju***

- teško se koncentrišete i pamтите
- tražite krivca u sebi ili drugima
- konfuzija u mišljenju
- teško donosite odluke
- povećana kritičnost i negativizam
- imate prisilne misli
- imate katastrofične misli

### ***Kratkoročni fiziološki simptomi***

- suva usta
- hladna koža, ruke i noge
- povećano znojenje
- ubrzano disanje
- ubrzan rad srca
- napeti mišići
- dijareja i pojačano mokrenje
- žgaravica...

### ***Dugoročni fiziološki simptomi***

- smanjen libido
- česte prehlade
- promjene na koži
- bol u leđima
- problemi s probavom
- glavobolje
- intenzivan i dugotrajan umor...

### ***Psihosomatske bolesti izazvane stresom***

- kardiovaskularna oboljenja
- neuro-vegetativni dermatitis
- povišen šećer (diabetes II)
- želučani čir
- psorijaza
- reumatoidni artritis
- neplodnost
- MS...

## ***MULTIPLA SKLEROZA I PORODICA***

Doživotna bolest kao što je MS je priča drugačija od ostalih. Dijagnoza MS utiče na cijelu porodicu. Svaki član te porodice mora naučiti kako živjeti sa multiplom sklerozom na svoj način. Pacijent i njegova porodica se istovremeno nose sa nepredvidljivim i različitim simptomima ove bolesti istovremeno. Osobe se iznenada nađu u poziciji njegovatelja, iako možda za tu ulogu nisu spremni.

Česta greška porodice je što pridaju previše pažnje pacijentu što ga dovodi u još veći osjećaj bespomoćnosti, dok se ostatak porodice možda osjeća odbačenim. Razlog toga je tjeskoba koju cijela porodica osjeća zbog neizvjesne budućnosti oboljelog. Važno je opisati sve simptome porodici kako bi oni razumjeli vaša osjećanja, jer porodica je najjača potpora oboljelom i u pozitivnoj atmosferi porodičnog miljea svaki pacijent sa MS-om imaće više samopouzdanja, manje relapsa, više vjere u sebe, a time u svoju budućnost. Porodica diže na noge i održava na nogama.

### ***POSTOJI LI PSIHOLOŠKI PROFIL SKLEROZE MULTIPLE SKLEROZE ?***

Šta možemo reći o psihološkom stanju ljudi sa M.S-om ?

Kako ljudi reaguju na ovu bolest ?

- Ljudi sa MS-om se normalno, kao i ljudi sa drugim hroničnim bolestima psihološki nose sa svojom bolešću.
- Emocije kao depresija, tuga i tjeskoba se često pojavljuju pri usponima i padovima tokom bolesti.
- Samopouzdanje može biti poljuljano sa MS-om ali većina ljudi se vremenom prilagode i vrate pozitivan pogled života.
- Informacije o ovoj bolesti su pomoć većini ljudi zbog toga što oni žele znati i razumijeti što više o onome sa čime se bore.
- Osim očito fizičkih simptoma pri prilagođavanju na MS-u, ljudi imaju mnogo drugih faktora sa kojima se trebaju suočiti. Iako često možemo nabrojati slične osjećaje i probleme, ne možemo reći da dvoje ljudi sa MS-om imaju isti psihološki profil.

## ***FAZE PRILAGOĐAVANJA NA MS***

Prilagođavanje na MS je sporo i komplikovano i opet zavisi o individualnoj sposobnosti pacijenta, toku bolesti, socijalnoj potpori i finansijskim izvorima. Vrlo važan faktor u prilagođavanju je samopouzdanje .

- Ljudi koje sebe smatraju bespomoćnima prilagodiće se teže nego oni koji imaju više snage i samopouzdanja. Efektivno prilagođavanje ne mora zavisiti o sljedećim fazama:
- ***Poricanje*** : Poricanje je normalna reakcija. Pomisli kao npr : *Dijagnoza je pogrešna, ja nemam MS-u ili ne mogu da vjerujem da se ovo meni dešava* su vrlo česte na početku.
- ***Otpor*** : *Neću dozvoliti da me ovo slomi* će vjerovatno biti prva pomisao ovoga stadija. Pacijentu će pomoći ovakav stav pri borbi sa bolešću, međutim nerealna očekivanja vaše snage da se nosite sa bolešću vas ostavljaju u opasnosti od depresije i tuge u slučaju da sve pođe po zlu.
- ***Afirmacija*** : *Moram ovo prihvatiti kao dio svoga života* je ključna stavka prilagođavanja. Spremni ste da pričate o bolesti i prihvatite pomoć od drugih.
- ***Prihvatanje*** : Ovaj stadijum je korak dalje poslije afirmacije, jer pacijent ne samo da prihvata novu situaciju već je i razumije, što otvara vrata prema drugom načinu života.
- ***Novi život*** : *Pozitivan stav i realno prihvaćanje vašeg stanja vam pruža bolji, zreliji pogled na život. Važno je da svoju energiju usmjerite prema samoj ljepoti življenja a ne prema vašoj bolesti.*

## ***KAKO VODITI KVALITETNIJI ŽIVOT SA MULTIPLOM SKLEROZOM***

Šta je potrebno za relativno zadovoljstvo u toku hronične bolesti?

Najuspješniji u tome su pacijenti koji su aktivno uvršteni u vlastito liječenje zajedno sa ostalim djelovima svog života. Oni su takođe fleksibilni, optimistični, puni informacija i pozitivni. Oni tada imaju realan stav prema rješavanju problema. Pozitivan stav je moguće postići uprkos negativnim posljedicama bolesti, kao što su : fizički simptomi, limitirana aktivnost, problemi u porodici...

***Preuzmite kontrolu:*** Hronični bolesnici koji su aktivno uključeni u svijet koji ih okružuje, posebno u vlastito liječenje imaju pozitivniji stav a samim tim i bolje zdravstveno stanje.

***Realno i fleksibilno prihvatite svoju bolest:*** Nemojte tvrdoglavo pokušavati činiti sve, što ste nekad činili, zanemarujući svoje simptome i promjene u sposobnostima, koje su i umanjene. To znači, odreći se nekih aktivnosti i preuzeti nove.

***Održavajte čvrste veze sa porodicom i prijateljima:*** Održavanje čvrstih veza je važno za sve ljude, a posebno pacijentima sa hroničnim bolestima. Ljudi moraju znati da su voljeni i potrebni. Takođe, mi trebamo voditi brigu za one koji su nam bliski. Razgovarajte o ovim promjenama sa svojom porodicom i prijateljima i nađite način održavanja međusobnih odnosa.

***Iskrenost i kooperacija su važni u porodici:*** Pacijenti sa MS-om nisu jedini koji se moraju prilagoditi određenoj situaciji. Svaki se član porodice sa time nosi na svoj način. Proces prilagođavanja trebalo bi da bude ohrabrujući, ali neprisiljen. Razgovor o vlastitim osjećanjima, bili oni pozitivni ili negativni, u novonastaloj situaciji pomaže pacijentu i porodici.

***Osoba sa MS-om trebalo bi da preuzme inicijativu i ohrabri ostale na otvoren razgovor.***

***Stvarajte realne kratkoročne i dugoročne ciljeve.***

***CILJ DAJE OSJEĆAJ POSTOJANJA VAŠEM ŽIVOTU***



***Nadite program sa vježbama koji vam odgovara:*** Fizička aktivnost pomaže pri stvaranju endorfina u mozgu, koji ponekad djeluje slično sedativima za mišićno opuštanje. Takođe, pozitivno utiče na raspoloženje i proces razmišljanja.

***Izbjegavajte negativnost :*** Depresija vas može spriječiti u fizičkoj aktivnosti i uticati na vašu fizičku i društvenu sposobnost. Morate razumjeti da je otklanjanje negativnosti, put do sistema novih vrijednosti, kojima ćete nadvladati loše stanje.

***Važno je imati doktora kojeg poštujete i u koga imate povjerenje.***

***I kontrola stresa*** ostaje veoma bitan segment u sagledavanju multiple skleroze, jer postoji nejasan ali povezan uzrok u nastanku ili pogoršanju multiple skleroze pod djelovanjem stresa. Sigurno da se niko ne osjeća dobro kada je izložen stresu, a pacijenti od multiple skleroze veoma teško podnose stresna stanja. Zato je veoma bitno prepoznati stresne faktore i na vrijeme ih, koliko je moguće, eliminisati. Stres za pacijenta od multiple skleroze predstavlja i samo suočavanje sa ovom bolešću. Zato je bitno znati da stres ne djeluje na svakoga jednako i da se različito ispoljava, kod nekoga se ispoljava u vidu osipa, kod nekoga dolazi do stomačne nerveze, a kod nekoga dolazi u vidu ukočenosti mišića nekog dijela tijela. Mnogi oboljeli od multiple skleroze će reći da su imali pogoršanje tokom stresnog perioda. Zato je preporučljivo da se pacijent nauči opuštanju. Opuštanje nije tek da čovjek legne, opuštanje se uči, ono se nameće kao potreba i kao lijek. Bitno je istaći da pacijent shvati šta ga opušta i da tu vrstu opuštanja sebi priušti.

## ***LIJEČENJE MULTIPLE SKLEROZE***

Multipla skleroza (MS) je hronično inflamatorno i degenerativno oboljenje centralnog nervnog sistema (CNS), koje je najčešće uzrok netraumatske neurološke onesposobljenosti kod mladih odraslih osoba.

Stoga, ova bolest predstavlja ne samo veliki medicinski, nego i socijalno-ekonomski problem. U svijetu od ove bolesti boluje oko dva i po miliona ljudi. MS je još uvijek neizlječivo oboljenje, ali tokom posljednjih petnaestak godina u svijetu je postalo dostupno nekoliko lijekova koji mogu da povoljno modifikuju njen prirodni tok.

Ovo oboljenje ima više oblika: relapsno remitentni (oko 80% bolesnika), primarno progresivni (oko 15%) bolesnika, koji prelaze u različite oblike nakon relapsa bolesti.

Pogoršanje multiple skleroze (MS) (relaps, egzacerbacija, atak) osnovna je karakteristika relapsno remitentne forme MS, ali se može javiti i kod bolesnika sa sekundarno progresivnom i (vrlo rijetko) sa primarno progresivnom formom MS (progresivno relapsna forma). Osim medikamentoznog pristupa, u terapiji relapsa MS, u kojem često dominira poremećaj pokretljivosti, podjednako je važno i sprovođenje ranog fizikalnog tretmana radi bržeg oporavka. Takođe, u pojedinim slučajevima, posebno kad je riječ o teškim relapsima, neophodan je i multidisciplinarni pristup (psiholog, psihijatar, logoped).

U Crnoj Gori za terapiju MS dostupni su lijekovi iz grupe kortikosteroida i neke grupe lijekova koji modifikuju tok bolesti (DMT, eng. disease modifying therapy), čiji je cilj da redukuje broj relapsa i iza njih zaostalu onesposobljenost i da spriječe ili odlože razvoj progresivne onesposobljenosti.

U ovu grupu spadaju: - Interferon beta (Betaferon®- INF  $\beta$ -1b i Rebif®- INF  $\beta$ -1a)

- Mitoksantron (Novartrone®)
- Glatiramer acetat (Copaxone®)
- Natalizumab (Tysabri®)
- Fingolimod (Gylenia®)

Ipak, kod nas na teret RFZZO CG nije dostupna ni jedna terapijska opcija tzv. druge linije, koja se primjenjuje nakon neadekvatnog odgovora na interferonsku terapiju.

## ***ISHRANA I MULTIPLA SKLEROZA***

Mnogi su u nedoumici kada je uz pitanju izbor pravih namirnica kod multiple skleroze. Bitno je istaći da nijedna dijeta ne može izliječiti ili spriječiti multiplu sklerozu, ali balansirana ishrana svakako može pomoći u boljem funkcionisanju sa sklerozom multipleks.

Najpoznatija dijeta za oboljele od MS-a je **Swankova dijeta** koju je osmislio dr Roy Swank sa Oregonskog univerziteta (Oregon Health Sciences University). U mnogim slučajevima je usporila tok bolesti i smanjila broj napada. Kod ove dijete sa vrlo malo zasićenih masti potreban je unos određenih količina višestruko nezasićenih ulja, na primjer suncokretovo, maslinovo i susamovo ulje, kao i lisnatog zelenog povrća poput kelja, te većine ribljih ulja. Dijeta takođe uključuje bjelančevine, dodatke bakalarova ulja te velike doze vitamina. Maslac, margarin i masnoće koje tijestu daju prhkost i hidrirana ulja (kao što je palmino i kokosovo ulje) strogo su zabranjeni. Savjetuje se da tokom prve godine u potpunosti izbjegavate crveno meso, maslac od kikirikija, sir, kiselu pavlaku, začine, umake, kolače, a ograničite unos neobranog mlijeka. Sasvim izbaciti gotova jela, jer su bogata zasićenim mastima.

### **Glavna obilježja Swankove dijete za MS:**

Prvu godinu ukinuti crveno meso, uključujući i tamno pileće meso. Nakon toga, ne više od 85 grama bijelog mesa dnevno, što manje masnog.

Ne jesti mliječne proizvode s 1% ili više mliječne masti.

Možete jesti, ali u veoma ograničenim količinama nemasno mlijeko, obrano mlijeko, bez mliječne masti, kondenzovano obrano mlijeko, kondenzovano nemasno mlijeko, obrani kravliji sir niske masnoće, sireve od 1% mliječne masti, nemasni jogurt.

Ne jesti prerađene namirnice koje sadrže zasićenu mast.

**Ne konzumirati više od 15 grama masti dnevno.**

Npr.

- čaša neobranog mlijeka sadrži 5 grama zasićene masti;
- jedna kašika maslaca 7 grama;
- 30 grama krem sira ili sira cheddar sadrži 6 grama.

Što se tiče biljnih ulja, dozvoljeno je najmanje 4 i najviše 10 kašičica nezasićenih masti kao što je suncokretovo ulje, kukuruzno, pamučno, sojino, susamovo, ulje pšeničnih klica, laneno ulje i maslinovo ulje.

Jedna kašičica bakalarovog ulja dnevno, te obrok ribe dva do tri puta nedjeljno, u prosjeku 30 grama hrane porijeklom iz mora dnevno.

Ovakvom ishranom nećete ništa izgubiti osim kilograma, što u situacijama kada se radi o bolesniku koji ima previše kilograma može samo olakšati tegobe. Najizrazitije se poboljšanje pokazalo kod bolesnika koji su s dijetom niske masnoće započeli prije nego što su jako onemoćali. Ukoliko bismo ih stavili na dijetu prije no što bi došli do invaliditeta, 95% ih je živjelo daljnjih trideset godina bez znakova invaliditeta. Svima onima koji nisu bili na dijeti zdravlje se značajno pogoršalo i većina ih je u sljedećih dvadeset godina umrla, kaže dr Swank. Sada je dr Swank mišljenja da ishrana s još manjom količinom slabo zasićene masti (ne više od 1,5 grama dnevno) vodi u još značajnije i brže poboljšanje. Izgleda da su mliječne masti najpogubnije za ljude koji imaju MS. Masti porijeklom iz mesa su na drugom mjestu.

## ***Paleo dijeta***

Paleo je najzdraviji način ishrane i jedni nutritivni pristup koji funkcionira jer vam pomaže da ostanete vitki, jaki i puni energije. Istraživanja iz biologije, biohemije, oftalmologije, dermatologije i mnogih drugih oblasti su dokazala da su moderni načini ishrane prepuni rafinisane hrane, trans masti i šećera, te da su korijen nastanka mnogih degenerativnih bolesti, kancerogenih oboljenja, gojaznosti, srčanih oboljenja, Parkinsonove i Alchajmerove bolesti, pa čak i depresije i neplodnosti.

Od čega bi trebalo da se sastoji paleo način ishrane?

***Proteini*** su u organizmu zaduženi za jačanje mišića, zdrave kosti i optimalne funkcije imunog sistema. Takođe, proteini vas održavaju sitima između obroka.

***Voće i povrće*** je kao što znamo prepuno antioksidanata, vitamina, minerala i fitonutrijenata za koje je dokazano da smanjuju rizik od nastanka mnogih degenerativnih bolesti, kancerogenih oboljenja, dijabetesa i mnogih neuroloških poremećaja.

***Zdrave masti*** iz orašastih plodova, avokada, maslinovog ulja, ribljeg ulja i organski uzgojenog mesa.

Naučna istraživanja i epidemiološke studije su dokazale da ishrana bogata monozasićenim omega 3 masnim kiselinama dramatično smanjuje rizik od gojaznosti, raka, dijabetesa, srčanih oboljenja i kognitivnih poteškoća.

**Dozvoljena hrana:** Voće, povrće, nemasno bijelo meso, morski plodovi, orašasti plodovi i sjemenke, zdrave masti.

Dokaz da je paleo od velike koristi za zdravlje jesu poboljšana krvna slika, gubitak težine i smanjanje boli, odnosno jačanje imuniteta. Paleo dijeta nije klasična restriktivna dijeta već test vremena i promjena navika sa kojom treba da se saživite.

**Izbjegavajte:** Mliječne proizvode, žitarice, procesuiranu hranu i šećere, mahunarke, skrob, alkohol.

Ovaj način ishrane ne samo da eliminiše namirnice koje nam štete (žitarice, mliječne proizvode i mahunarke) nego povećava unos vitamina, minerala i antioksidanata.

Da uprostimo, paleo način ishrane se bazira na onoj hrani koju su koristili naši preci. Namirnice moraju biti svježje, organski uzgojene i niti malo industrijski prerađene. Ako ste se ikada zapitali zašto su naše bake imale više energije, gotovo ni malo celulita i mnogo toga što nama u novijem dobu pravi probleme, odgovor možda upravo leži u paleo načinu ishrane.

### ***Paleo dijeta za autoimune bolesti***

Mnoga istraživanja su pokazala jasnu poveznicu između žitarica, mahunarki i mliječnih proizvoda i autoimunih bolesti kao što su lupus, reumatoidni artritis, multipla skleroza. Mnogi ljudi koji boluju od autoimunih bolesti su osjetili veliko poboljšanje nakon što su iz ishrane izbacili ove namirnice i prešli na paleo način ishrane. Takođe trebalo bi da smanjite unos sljedećih namirnica : jaja, patlidžani, paradajz, paprika (ljute i obične), začini (kari, mljevena paprika, čili u prahu).

Ove namirnice inače odobrene od paleo načina ishrane mogu praviti probleme ljudima koji pate od autimunih bolesti. Preporučuje se da sve ove namirnice zajedno sa žitaricama, mahunarkama, mliječnim proizvodima i krompirom potpuno izbacite iz upotrebe barem mjesec dana i uočite razliku.

### **Savjeti za ishranu oboljelih od multiple skleroze**

Oboljeli od multiple skleroze mogu da žive bez većih problema ako se pridržavaju

nekih osnovnih smjernica – posebno kada je u pitanju ishrana. Ova bolest zahtijeva obavezno promjenu načina života, zdraviji pristup ishrani i kretanju, vježbanju...

### *Vals protokol*

Oboljelima se sve češće preporučuje vid paleo ishrane nazvan vals protokol, jer se pokazao veoma uspješnim kod pacijenata koji pate od MS. Teri Vals, koja je osmislila protokol, kaže da je ona na ovaj način usporila svoju progresivnu MS. Riječ je o kombinaciji funkcionalne medicine i paleo principa.

Za početak, ona savjetuje da odbacite vitaminske suplemente u vidu pilula. Tvrdi da je najbolje da ih „uzimate“ direktno iz hrane. Vitamine, minerale, antioksidante i esencijalne masne kiseline treba da upijate kroz najbolji izbor povrća, voća, životinjskih proizvoda.

### **Potrebno je da jedete:**

3 šolje (jedan pun tanjir) dnevno zeleniša, koje je bogato vitaminima B, A, C i K i mineralima, poput raštana;  
3 šolje povrća bogatog sumporom dnevno – kupus i luk (i slični), pečurke, šparoge;  
3 šolje povrća i voća živih boja – dobar izvor antioksidanata;  
Divlja riba ili meso bogato omega 3 masnim kiselinama;  
Organsko bijelo meso – bogato vitaminima, mineralima i koenzimom Q10;  
Morska trava – jod i selen.

Izbacite iz ishrane industrijski obrađenu hranu, višak žitarica i skrob (krompir, kukuruz).

Inače, Teri je već nakon 3 mjeseca ovakve ishrane primijetila značajne promjene, a nakon 9 meseci išla je na vožnju biciklom dugu gotovo 30 km.

Osnova je da svježim namirnicama „nahrinite“ mitohondrije u tijelu sa čak 9 šolja povrća i voća dnevno. Mitohondrije stvaraju energiju u ćelijama i koordinišu komunikacijom između ćelija. Svaka ćelija sadrži mitohondrije, a neke i hiljade njih. Da bi vam tijelo pravilno funkcionisalo i sa multiplom sklerozom potrebno je da mitohondrije dobro funkcionišu. Zato vam treba mnogo povrća.

## **Vježbe za oboljele od multiple skleroze**

Aerobik se pokazao vrlo važnim za pacijente koji boluju od MS-a. Jedno nedavno sprovedeno istraživanje je pokazalo da aerobik ima pozitivan učinak na mozak i memoriju kod obolelih od MS-a. Sa aerobik vježbama zapremina hipokampusa (dijela mozga koji je zadužen za regulaciju emocija i pamćenja) se povećao za 16.5 odsto, a memorija za oko 53 odsto.

### ***Zenwa metoda (ZENWA DIETARY TREATMENT METHOD)***

Dr Bob Lorens rođen 1941. oženjen, ima troje djece živi i radi u Engleskoj, razbolio se od Ms-a početkom 80-tih prošloga vijeka.

Postepeno je uvodio promjene u ishrani dodavajući suplemente za koje smatra da su neophodni. Vremenom su dolazila poboljšanja tako da danas dr Bob Lorens može reći da je njegova MS pod kontrolom tj. bez relapsa.

Metod koji je on ustanovio nije lijek za MS ali je efikasan u stabilizaciji MS-a. Komercijalni naziv je *Zenva metoda* i postoji još od 1986. U početku je isključivo bila namijenjena za MS ali kasnije se ovaj način ishrane pokazao ljekovit i za druge bolesti kao što su: migrena, astma, PMS, depresija.

Metod se prije svega zasniva na izbjegavanju određenih namirnica kao što su: crveno meso, kravlje mlijeko, pšenica, kofein, citrusi, paradajz, alkohol i začini.

### ***Suplementi***

Dijeta je upotpunjena i suplementima: cink, bakar, vanadium kompleks vitamina B, posebno vit. B12. Nedostatak cinka i vanadiuma je povezano sa pojavom depresije koja je također česta kod MS-a.

Dr Bob Lorens preporučuje vitamin D 3 i to 400IU dnevno.

### ***Stres i cink***

Kako ćete odgovoriti na stresnu situaciju zavisi da li imate nedostatak određenih nutritivnih sastojaka. Cink je važan element koji učestvuje u 200 biohemijskih procesa. Nedostatak cinka je uzrok: bijelih mrlja na noktima, alergijska osetljivost, PMS, slab vid noću, osjetljivost na svijetlo, depresija i nesаница. Cink će vam podići vitalnost, energiju, popraviti spavanje. Kada počinjete sa cinkom doza treba da bude 15-20mg dnevno i polako se povećava.

Evo šeme dr Bob Lorensa za cink:

Prva nedjelja: 15mg dnevno

Druga nedjelja: 30mg dnevno

Treća nedjelja: 50 mg dnevno

Četvrta nedjelja: 100mg dnevno



Peta nedjelja: 150mg dnevno i ta doza ostaje za dalje.

Ovaj postepeni proces je zato što ako ste u nedostatku cinka tretman cinkom, paradoksalno, može dovesti do zamora i depresije u početku. Postepeno uvođenje izbjegava ovu mogućnost. Suplemente koristiti poslije jela.

Dr Bob Lorens savjetuje da se koriste suplementi cinka u kombinaciji sa amino kiselinama jer se najbolje apsorbuju dok cink sulfat vrlo malo. Velike doze cinka također mogu ometi apsorpciju gvožđa pa bi uimanje male količini gvožđa bile preporučene, posebno kod vegetarijanaca.

### **Opšte preporuke za pravilnu i zdravu prehranu**

- Povećajte unos morske ribe barem 1–2 puta tjedno i omega3.
- Povećajte unos svježeg voća i povrća naročito zelenog.
- Pijte najmanje 2 litre vode ili voćnog čaja bez šećera.
- Jedite 5 manjih obroka dnevno
- Prigotivljavajte jela što više od svježih namirnica
- Koristite domaće i sezonske namirnice
- U nedostatku svježih najbolja zamjena su smrznute namirnice

## VJEŽBANJE I MS

Nema toga ko danas ne vježba, sa razmacima ili u kontinuitetu, bez obzira na zdravstvenu situaciju. U cilju poboljšanja opšteg stanja organizma, mora se voditi računa da su sopstvene potrebe oboljelog zadovoljene. Vježbanje je korisno u upravljanju simptomima MS-a. Neaktivnost u smislu vježbanja, bilo da su u pitanju oboljeli od MS ili zdravi ljudi, može dovesti do brojnih faktora rizika, povezanih sa koronarnom bolešću srca. Može doći i do slabosti mišića, smanjenja gustine kostiju i sa povećanim rizikom od preloma, pa do nepravilnog disanja, praćenog kratkim i plitkim udasima i izdasima. Program vježbi treba da bude prilagođen mogućnostima i ograničenjima pojedinaca, a vjerovatno će se morati dodatno prilagoditi promjenama, koje se odnose na trenutno stanje oboljelog sa MS-om. Svaki pacijent koji boluje od MS mora se prethodno konsultovati sa svojim ljekarom i fizioterapeutom, kako bi započeo najispravniji oblik vježbanja, prilagođen stanju u kojem se nalazi. Dobar program vježbi razvije maksimalan potencijal kondicije kod oboljelog.

Gubitak sposobnosti kretanja nema samo fizički uticaj na pacijenta, već i psihološki. Dok se u ranim fazama bolesti pacijenti relativno dobro oporavljaju nakon egzacerbacija bolesti, prvi znakovi nesposobnosti koji ostaju nakon smirivanja akutnog napada mogu povećati osjećaj bolovanja od teške bolesti.



Važno je da se pojedinac posmatra holistički. To znači da se uzmu u obzir njegove socijalne, porodične, poslovne i kulturne potrebe. **Zamor** je čest simptom multiple skleroze. Njegovo prisustvo možemo zabilježiti kod 78% ukupnog broja pacijenata. Teško ga je realno procijeniti jer zavisi od psihičkog stanja.

Zamor može uticati na rezultate bilo kakvih fizičkih procjena koje se obavljaju. U toku pripreme i sprovođenja programa ili pri stojećem stavu u slobodnom prostoru, najvažnije je voditi računa o zamoru mišića. Tada je svaka akcija kontraindikovana.

## PASIVNE I AKTIVNE VJEŽBE

Pasivne vježbe su uvijek potrebne i prilagođavaju se stepenu funkcionalnih ispada, rade se nad svim zahvaćenim ekstremitetima. Obavezno je da se vježbe sprovede u vrijeme kada se pacijent najbolje osjeća, mada je to individualno i češće je u prijepodnevnim časovima.

Vježbe istezanja – Vježbe istezanja obuhvataju trening mišića bedara, leđa i nogu. Bolesnik ih sprovodi samostalno ili uz pomoć druge osobe. Vježbe istezanja kukova mogu se izvoditi u sjedećem položaju, na stolici s naslonom. Vrše se podizanjem savijene noge na natkoljenicu druge noge, uz pridržavanje noge rukom. Pri tome je važno pravilno sjediti. Istezanje unutrašnjih mišića natkoljenice može se izvesti sjedenjem u fotelji ili u pozi lotosovog cvijeta. Na sličan način mogu se istezati i noge.

Vježbe balansa – U zavisnosti od faze oboljelosti u kojoj se nalaze, poremećaj balansa obavezno prati oboljele, pa se zato razvija balans u svim programima. Ravnoteža i balans bolesnika sa MS-om poremećeni su u odmaklom stadijumu bolesti zbog slabosti pojedinih mišićnih grupa i spasticiteta koji je često izražen na trupu i ekstremitetima.

Balans se uvježbava u sjedećem i stojećem položaju, kroz dinamičke aktivnosti. Pošto se radi o izvođenju ravnotežnog položaja i izazivanju antigravitacionih reakcija u smislu održavanja dinamičke ravnoteže i odbrane od pada, terapeut mora biti oprezan. Najbolje je da pacijent sjedi ili stoji uz naslon a da aktivnost zahtijeva odvajanje od naslona u svim pravcima. Tako se postiže smanjenje napetosti koju izaziva nesigurnost kod pacijenata. Dalji napredak je uvježbavanje u sjedećem položaju, bez naslona ili pri stojećem stavu u slobodnom prostoru. Da bi se omogućio bolji osjećaj položaja, sjedište uvijek mora biti tvrdo.

Vježbe koordinacije – Naizmjenično podizati po jednu naspramnu ruku i nogu

Podizanje noge i odmicanje ruke na suprotnoj strani tijela

Odmicanje ruke i jedne njoj naspramne noge

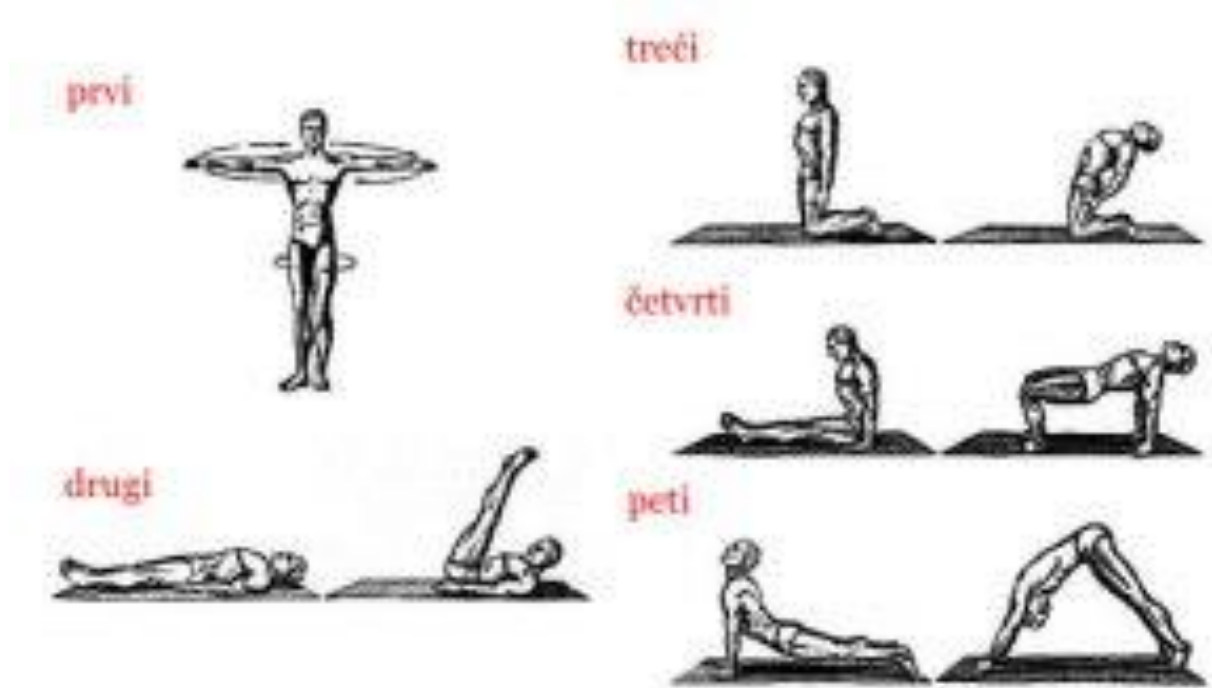
Odizanje karlice sa spuštanjem ruku

Vježbanje rukom kojom se najčešće obavljaju ciljani pokreti (kod ovih vježbi pacijenti se najviše zamaraju).

## Pet tibetanaca“

„Pet tibetanaca“ za dobro jutro

Vježbe monaha sa Tibeta čuvaju vitalnost i osvježavaju organizam. Ove aktivnosti stimulišu žlijezde sa unutrašnjim lučenjem, jačaju imunitet, a ne zahtijevaju posebne uslove



Vježbe “pet tibetanaca”, koje su osmislili monasi na drevnom Tibetu prije više hiljada godina, čuvaju vitalnost, ispunjavaju organizam osvježavajućom mladalačkom energijom i snagom tako da ćete se tokom dana osjećati bolje, a postići ćete više od onog što ste isplanirali. Istovremeno stimulišu žlijezde sa unutrašnjim lučenjem, jačaju imunitet, a ne oduzimaju puno vremena, ne zahtijevaju posebne uslove i mogu da ih rade ljudi svih uzrasta. U početku će vam za cijelu seriju trebati oko tri minuta, a kasnije najviše 15.

Najbolje je da vežbe radite ujutru, pola sata nakon ustajanja, a prije doručka. Izvodite ih po tačnom redosljedu, od prve do pete. Počnite sa onoliko ponavljanja koliko vam odgovara. Na primjer, stariji mogu da počnu sa tri ponavljanja, a mlađi sa devet ili 11. Važno je da počnete sa neparnim brojem, znači možete početi sa 3, 5, 7, itd. Svake nedjelje radite dva ponavljanja više, dok ne dođete do broja 21. To je granica koje treba da se pridržavate dokle god radite “tibetance”. Ako preskočite jedan dan, možete da nastavite u istom ritmu, a ako preskočite više od jednog dana, trebalo bi da se vratite na početak i počnete od broja tri. Po završetku vježbanja lezite na pod, ispružite se i opustite koliko možete. Dišite polako. Ostanite u tom položaju par minuta. Nakon vježbanja preporučuje se tuširanje mlakom vodom.

**Prvi “tibetanac”** Pojačava telesnu i duhovnu pokretljivost i poboljšava osećaj balansa. Stanite uspravno i raširite ruke u visini ramena da budu paralelne sa podlogom. Dlanove okrenite prema dolje. Okrećite se oko svoje ose u smijeru kazaljke na satu. Dok se okrećete duboko udišite i izdišite. Jedan okret je jedno ponavljanje.

**Drugi “tibetanac”** Jača trbušne mišiće i poboljšava imunitet. Lezite na leđa na ravnoj tvrdoj podlozi. Ispružite noge, ruke su uz tijelo, dlanovi okrenuti ka podu. Udahnite na nos, i istovremeno lagano podižite noge i glavu sve dok noge ne dođu u uspravni položaj, a bradom dodirnete grudi. Dok vraćate noge i glavu u početni položaj, izdišete na nos ili usta. Ako vam je u početku teško da podižete potpuno ispružene noge, možete malo da ih savijete u kolenima.

**Treći “tibetanac”** Širi grudni koš i pomaže pri jasnijem sagledavanju životnih ciljeva. Kleknite na koljena, savijte stopala tako da se prstima

oslanjate na tlo. Dlanove stavite na zadnji dio butine, odmah ispod stražnjice, a glavu savijte tako da brada dodiruje grudi. Koljena bi trebalo da budu malo razmaknuta, a karlica u ravni sa leđima. Udahnite kroz nos i lagalo savijajte gornji dio tijela u struku unatrag. Glavu zabacite unazad koliko možete. Zadržite na kratko dah, a zatim izdahnite kroz nos ili usta dok se vraćate u početni položaj.

**Četvrti “tibetanac”** Ispravlja vrat, jača kičmu, aktivira varenje i pleksus solaris. Sjedite na pod. Kičma je prava, noge ispružene, ruke su pored tijela, a dlanovi su oslonjeni na pod. Prsti na rukama su okrenuti prema nogama. Važno je da ruke stavite pored trupa. Glava je pognuta naprijed, a brada se naslanja na grudi. Udahnite kroz nos i podižite trup prema gore. Pritom se noge savijaju u koljenima dok stopala dodiruju tlo. Glavu spustite ka podu tako da formirate most. Na kratko se zadržite u tom položaju i zatim se uz izdisaj vratite u početni položaj.

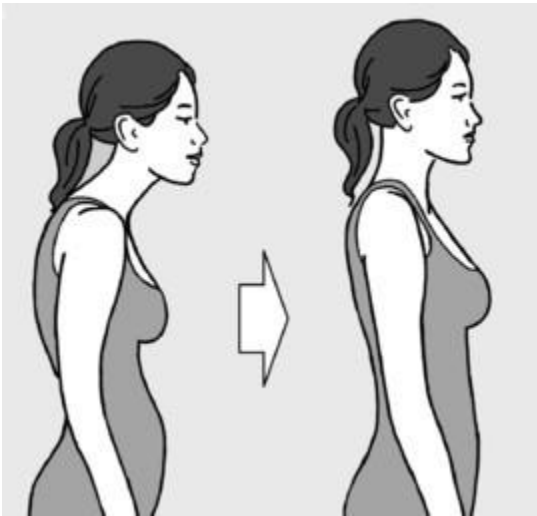
**Peti “tibetanac”** Pročišćava um i popravlja raspoloženje. Lezite na stomak, dlanove oslonite na pod pored ramena i rukama pridignite gornji dio tijela. Ruke i noge su razmaknute oko 60 cm jedna od druge. Prednjim dijelom stopala se oslanjate na tlo, a glavu zabacite unazad ka leđima. Udahnite kroz nos i podignite zadnjicu, a glavu istovremeno savijajte dok ne dodirne grudi. Treba da tijelom formirate oblik trougla. Izdahnite kroz nos ili usta dok se vraćate u početni položaj. Tokom vježbe cijelo tijelo je, osim dlanova i nožnih prstiju, iznad tla.

***Smatra se da vježbe pet tibetanaca:***

- \* poboljšavaju san
- \* smanjuju napetost
- \* povećavaju koncentraciju i pamćenje
- \* poboljšavaju probavu
- \* poboljšavaju rad respiratornih organa
- \* sprečavaju gubitak koštane mase
- \* smanjuju bol u leđima
- \* pomažu proces mršavljenja
- \* povećavaju fizičku snagu i izdržljivost
- \* poboljšavaju emocionalno i mentalno zdravlje

## Aleksanderova tehnika

### *Aleksanderova tehnika*



**Aleksanderova tehnika**

U savremenom medicinskom leksikonu Aleksanderova tehnika se definiše kao metoda rada na tijelu koja ispravlja držanje i način kretanja za koje se smatra da oštećuju funkcije organizma. Ovu vježbu poželjno je uraditi više puta u toku dana, bez obzira na dnevne vježbe. Ova vježba opušta, odžava tonus mišića i pomaže ispravnom disanju.

### ***Najbolji savjeti za vježbanje kod oboljelih od multiple skleroze***

Osobama oboljelim od multiple skleroze obično se daju sljedeći savjeti koji su se u praksi pokazali veoma korisnim za pojednostavljenje dnevnih aktivnosti i smanjivanje osjećaja umora:

- korištenje kratkih ali čestih odmora tokom dana;

- planiranje i organizovanje zadataka, radnog prostora, eliminacija nepotrebnih koraka smanjiće napore i uštedjeti vrijeme i energiju;
- pravilno rasporediti teže i lakše aktivnosti tokom dana, teže aktivnosti obavljati u nekoliko faza u toku dana sa obaveznim periodima odmora između vježbanja;
- za obavljanje svakog zadatka planirati dovoljno vremena;
- napraviti dnevni, sedmični, mjesečni plan aktivnosti i sastanaka;
- eliminisati aktivnosti koje nisu nužne (između aktivnosti MORAM oprati suđe, usisati tepih, BIRAJTE-ŽELIM ODMOR);
- planirati veličinu aktivnosti prije podne, jer tada imamo najviše energije;
- stres može uzrokovati umor, zato ga treba eliminisati tehnikama relaksacije;
- ne oklijevati u traženju pomoći ukoliko nam je potrebna (porodica, prijatelji).



## ZAKLJUČAK

*MS-a predstavlja veliki stres. Osoba sa MS-om nema kontrolu nad bolešću, ali ima kontrolu nad svojom sposobnošću da se nosi sa njom, da zadrži svoju ličnost, pogled na život i uticaj na svoju porodicu.*

*Ljudi koji se uspješno nose sa MS-om to rade na više načina. Prvenstveno, okrenu se sebi ne bi li našli snagu za koju nisu znali da je posjeduju. Okrenu se put drugih ljudi sa kojima mogu razgovarati i na koje se mogu osloniti. Osoba sa MS-om ne smije biti usamljena.*

*Razgovor pruža razumijevanje, sugestiju i pomoć pri modifikaciji vašeg razmišljanja gdje je to potrebno. Može pružiti saznanje da ste i dalje dio cjeline i dio zajedničkog ljudskog iskustva.*

### *Lagano umiranje*

*Pablo Neruda*

*Lagano umire onaj koji ne putuje, onaj koji ne čita, onaj koji ne nalazi zadovoljstvo u sebi...*

*Lagano umire onaj koji uništava vlastitu ljubav, onaj koji ne prihvata pomoć...*

*Lagano umire onaj koji se pretvara u roba navika, postavljajući sebi svaki dan ista ograničenja, onaj koji ne mijenja rutinu...*

*Onaj koji se ne usuđuje obući u novu boju,*

*Onaj koji ne priča sa ljudima koje ne poznaje...*

*Lagano umire onaj koji bježi od strasti i njenog vrela emocija, onih koje daju sjaj očima i napuštenim srcima....*

*LAGANO UMIRE ONAJ KOJI NE MIJENJA SVOJ ŽIVOT KAD NIJE ZADOVOLJAN  
SVOJIM POSLOM...*

*ILI SVOJOM LJUBAVLJU ONAJ KOJI SE NE ŽELI ODREĆI SVOJE SIGURNOSTI RADI  
NESIGURNOSTI, I KOJI NE IDE ZA SVOJIM SNOVIMA, ONAJ ... KOJI NEĆE  
DOZVOLITI NIJEDNOM U SVOM ŽIVOTU DA POBJEGNE OD SMISLENIH  
SAVJETA...*

**ŽIVI DANAS !  
UČINI DANAS !  
RIZIKUJ DANAS !  
NE DOZVOLI LAGANO UMIRANJE !  
NE ZABORAVI BITI SREĆAN !**