

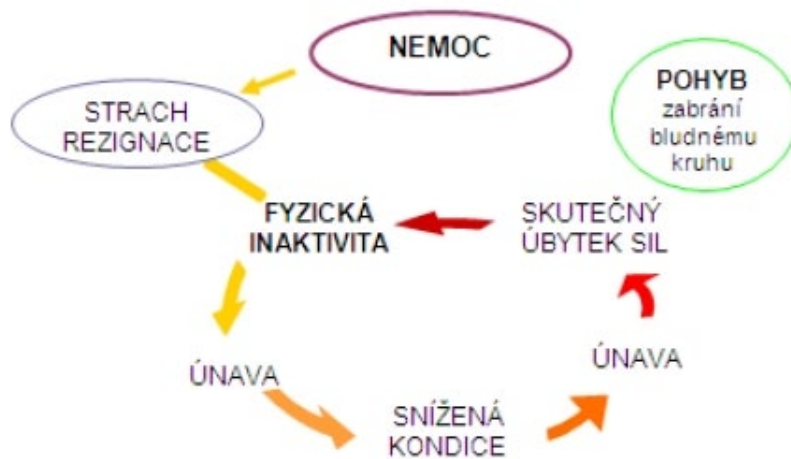
KOMBINACE PSYCHOTERAPIE A FYZIOTERAPIE

Tělo je překladatelem duše do viditelná
(Christian Morgenstern)

Rehabilitace se všemi svými složkami je dynamický proces využívající multidisciplinární strategie zaměřené na zachování a zvýšení úrovně funkční nezávislosti a kvality života nemocného.

- Je to dlouhodobý proces, který musí být zahájen ihned od stanovení diagnózy RS
- Úkolem komplexní rehabilitační péče je usnadnit a zlepšit vykonávání základních aktivit běžného života, zajistit mobilitu, soběstačnost, komunikaci a v neposlední řadě sociální a pracovní integraci do společnosti
- Zabránit vzniku bludného kruhu inaktivity
- Konečným cílem je psychické i sociální přizpůsobení se okolním podmínkám, aby se daná porucha projevila minimálním handicapem pacienta

Bludný kruh inaktivity



Převzato z Havrdové et al. *Je roztroušená skleróza váš problém?* 2006.

Komprehensivní rehabilitace (ze středověké latiny, rehabilitatio = obnovení) je koordinované úsilí společnosti s cílem sociální integrace jedince. Tento systém se řeší na úrovni zdravotnické, sociální, kulturní, pedagogické, pracovní, technické, legislativní, ekonomické, organizační a politické. Hlavním cílem terapeutického působení se stává nezávislost pacientů a jejich aktivní spoluúčast. Ucelená rehabilitace je z didaktických důvodů dělena na léčebnou, sociální, pedagogickou a pracovní.

V poslední době se hodně hovoří o multidisciplinárním týmu – tým odborníků (lékař, psycholog, fyzioterapeut, logoped, ergoterapeut, zdravotní sestra, ... a v neposlední řadě i pacient a jeho rodina či přátelé), kteří mezi sebou úzce spolupracují, radí se a diskutují, která terapie je pro pacienta nevhodnější, navzájem konzultují danou situaci. Ve světě běžná věc, v našich krajích zatím komfort vyvolených center. Jaké štěstí, že i některá centra u nás již tento „luxus“ mají. Stále více se přesvědčujeme, že tělo a duše od sebe nelze oddělit a přesná hranice, kde jedno končí a druhé začíná, se jen těžko dá určit.

Ti, kteří přicházejí se svými pocity a životními situacemi na psychoterapii a ti, kteří rozmanitě pracují s tělem na rehabilitaci, nám otevírají cestu k celostnímu přístupu, ze kterého pramení všechny naše aktivity směřující k stabilizaci nemoci, nalezení a udržení kvality života. Všichni pacienti nás učí, že člověk není diagnózou, že RS je jen jejich malou částí, ukazují nám, jak tělo a duše spolu souvisí a jaký kus bohatství a možností je v každém z nás.

Proto pro inspiraci uvádíme několik záznamů z našich víkendových akcí, které jsme s našimi pacienty absolvovali.

Multidisciplární tým skupina zkušených odborníků, který zahrnuje neurologa, rehabilitačního lékaře, psychologa a/nebo neuropsychologa, fyzioterapeuta, ergoterapeuta, logopeda, sociálního pracovníka, odbornou zdravotní sestru, rodinu a samotného pacienta. Tento tým je úzce spolupracující okruh lidí, kteří jsou schopni dynamických změn a umí se rychle přizpůsobit měnícímu se obrazu nemoci a individuálním potřebám pacienta. Znamená to, že v každé fázi onemocnění se hlavní role v týmu ujímá jiná osoba a vše se podřizuje jedinému cíli, a to zajistit pro klienta maximální kvalitu života.

Proč by se pacienti s RS měli hýbat, rehabilitovat, sportovat?

...slovem psychoterapeuta...

Protože nemoc není konstanta. Ona je také stále v pohybu.....a všechno souvisí se vším.

Někdy přijde nejistým krokem na konzultaci bledý člověk s ohnutými zády a poté, co rozhýbáme v duši to, co mu způsobuje úzkost a strach, odchází svižně červenolící a s hlavou vztyčenou.

Funguje to i naopak. Některé důvody k úzkosti a strachu nelze zpracovat tak rychle, jak rychle jak lze rozhýbat tělo. Jistě jste někdy zažili, že míříte s hlavou plnou starostí do tělocvičny a po hodině odcházíte s jasnou myslí a lehčí duší. Protože jsme spojené nádoby - tělo a duše - takže ovlivňujeme-li jedno, hýbe se i druhé.

Často se nám do toho nechce, protože jsme líní, ale když toužíme po tom, aby se nemoc nehoršila, a věnujeme sami sobě tu péči v podobě sportovní aktivity, odměna se dostaví. Mnoho odměn je radost a dosti radosti je štěstí.

Protože člověk je bio-psycho-sociální jednotka, nelze opomenout ani to, že díky sportovním aktivitám můžeme udržovat, rozvíjet i získávat vztahy s druhými lidmi.

TAKŽE PROČ POHYB?

- 1) Protože je to účinný protihráč nemoci.
- 2) Protože přináší radost.
- 3) Protože pročiští mysl.
- 4) Protože rozvíjí a přináší vztahy.
- 5) Protože zvědavost -je mnoho sportů a druhů cvičení, které jste ještě nevyzkoušeli.

PSYCHOTERAPIE

„Vyfasovat“ diagnózu RS není radostný zážitek. Nově diagnostikovaní pacienti si mohou přijít pro podporu, informace, vyvztekát se, vyplakat se, popřemýšlet, hledat odpovědi, srovnat myšlenky.

Nemoc, životní situace i člověk se neustále posouvají a vyvíjí – i dávno diagnostikované pacienty může překvapit událost, se kterou se mohou svěřit a hledat nová řešení.

MODLITBA O VNITŘNÍ SMÍR

Bože, dej mi **sílu**, abych přijal to,
co změnit nemohu.

Odvahu, abych změnil, co změnit mohu
a **moudrost**, abych dokázal jedno od druhého rozeznat.

Psychoterapie je soubor verbálních, neverbálních a paraverbálních komunikačních technik užívaných psychoterapeutem k zvýšení duševního zdraví klienta či pacienta nebo ke zlepšení vztahů uvnitř skupiny, např. rodiny. Většina psychoterapeutických škol je založena na rozhovoru, ačkoli v některých se využívají i další způsoby komunikace jako psaní, kreslení nebo komunikace prostřednictvím doteku. Nově vzniklé směry v psychoterapii jsou expresivní terapie (dramaterapie, taneční a pohybová terapie, arteterapie, muzikoterapie, poetoterapie a další.) či terapie uskutečňované prostřednictvím reflexe přečteného (biblioterapie, hagioterapie). Někdy psychoterapie navazuje na lékařskou diagnostiku a terapii, zejména psychiatrickou, nebo je s ní provázána (zejména je-li psychoterapeut i lékařem) (Wikipedie)

Norman Doidge. Váš Mozek se dokáže změnit .CPress 2012, Brno.

„Je už nade vší pochybnost,“ píše Kandel, „že psychoterapie může vést k viditelným změnám v mozku.“ Nedávné snímky mozku, provedené před a po psychoterapii, ukázaly jednak že mozek během léčby plasticky reorganizuje sebe sama a jednak že čím úspěšnější léčba, tím větší jsou změny v něm. Když pacienti znovuprožívají svá traumata, záblesky minulosti a nekontrolovatelné emoce, klesá průtok krve prefrontálním frontálním lalokem, které pomáhají řídit naše chování, což je známkou toho, že tyto oblasti jsou méně aktivní.

Neuropsychanalytik Mark Solms a neurovědec Oliver Turnbull tvrdí: „Cílem léčby mluvením z neurobiologického úhlu pohledu je rozšíření funkční sféry vlivu prefrontálních laloků.“

Studie pacientů s depresí, léčených pomocí interpersonální psychoterapie – krátkodobé léčby, založené částečně na teoretické práci dvou psychoanalytiků, Johna Bowlbyho Harryho Stacka Sullivana – ukázala, že prefrontální aktivita mozku se díky léčbě normalizovala.

(str.210)

Antidepresivní léky zvyšují počet kmenových buněk v hipokampu, které se promění v nové neurony. Krasny, kterým byl po tři týdny podáván Prozac, vykazovaly sedmdesátiprocentní nárůst počtu buněk v hippokampu. U lidí trvá obvykle tři až šest týdnů, než začnou antidepresiva účinkovat – snad je to jen shod náhod, že právě tak dlouho trvá, než nově vytvořené neurony v hipokampu dozrají, prodlouží své výběžky a spojí se s jinými neurony. Možná tak můžeme nevědomky pomáhat lidem od deprese podáváním léků, které podporují plasticitu mozku. Lidé, jejichž stav se zlepšil po psychoterapii, totiž zjišťují, že se jim zlepšila také paměť. Je možné, že psychoterapie povzbuzuje růst neuronů v jejich hipokampu.

(str. 217)