

CO PROŽÍVÁ PACIENT

<p><u>Fáze popření</u> negace, šok, popření <i>Navenek racionální</i></p>	<p><u>NE – MOCNÝ</u> „To přeci nemůže být pravda!“</p>	<p>Neopustit, zůstat na blízku. Navázat kontakt, získat důvěru.</p>
<p><u>Fáze propukání chaotických emocí</u> bolest, strach, radost, úzkost, vztek, smutek, pocity viny, obviňování, smlouvání s osudem, vyjednávání, deprese, neklid. <i>Zaplavující</i></p>	<p><u>MIXÉR</u> „Proč zrovna já? - Je to křivda – Vždyť mi nic nebylo.“ Zlost na zdravé lidi, zdravotníky. Hledání zázračných léků, léčitelů. Strach z budoucnosti. Zármutek nad ztracenými možnostmi. Velké sliby. Strach o zajištění rodiny.</p>	<p>Dát emocím průchod. Dovolit odreagování, nepohoršovat se. Maximální trpělivost. Naslouchání. Pozor, nenaletět uzdravovacím podvodníkům. Vyhledat odbornou psychoterapeutickou pomoc.</p>
<p><u>Fáze hledání a nalézání</u> přemítání o životě, o smyslu, rekapitulace, bilancování.</p>	<p><u>ROZKVĚTAČI</u> Orientace na budoucnost, třídění hodnot, rozhodování co delegovat a co ponechat, hledání, posilování původních a nalézání nových zdrojů. Práce na sobě.</p>	<p>Pomoci urovnat vztahy, pomoci hledat řešení. Korekce. Spolupráce na nových počácích. Podpora.</p>
<p><u>Fáze nového vztahu k sobě a ke světu</u> Vyrovnání, pokora, aktivita</p>	<p>„Já nejsem ne-mocný, nemoc je jen jednou mojí malou částí“</p>	<p>žít</p>



CO PROŽÍVÁ BLIŽNÍ

<p><u>Fáze popření</u> negace, šok, popření <i>Navenek racionální</i></p>	<p><u>NE – MOCNÝ</u> „To přeci nemůže být pravda!“</p>	<p>Neopustit, zůstat na blízkou. Navázat kontakt, získat důvěru.</p>
<p><u>Fáze propukání chaotických emocí</u> bolest, strach, radost, úzkost, vztek, smutek, pocity viny, obviňování, smlouvání s osudem, vyjednávání, deprese, neklid. <i>Zaplavující</i></p>	<p><u>MIXÉR</u> „Proč zrovna já? - Je to křivda – Vždyť mi nic nebylo.“ Zlost na zdravé lidi, zdravotníky. Hledání zázračných léků, léčitelů. Strach z budoucnosti. Zármutek nad ztracenými možnostmi. Velké sliby. Strach o zajištění rodiny.</p>	<p>Dát emocím průchod. Dovolit odreagování, nepohoršovat se. Maximální trpělivost. Naslouchání. Pozor, nenaletět uzdravovacím podvodníkům. Vyhledat odbornou psychoterapeutickou pomoc.</p>
<p><u>Fáze hledání, nalézání a odpoutávání se</u> přemítání o životě, o smyslu, rekapitulace, bilancování.</p>	<p><u>ROZKVĚTAČI</u> Orientace na budoucnost, třídění hodnot, rozhodování co delegovat a co ponechat, hledání, posilování původních a nalézání nových zdrojů. Práce na sobě.</p>	<p>Pomoci urovnat vztahy, pomoci hledat řešení. Korekce. Spolupráce na nových pořádcích. Podpora.</p>
<p><u>Fáze nového vztahu k sobě a ke světu</u> <i>Vyrovnání, pokora, aktivita</i></p>	<p>„ Já nejsem ne-mocný, nemoc je jen jednou malou částí našeho vztahu“</p>	<p>Žít</p>



MOŽNOSTNÍK

- Být chvíli sám se sebou v ústraní a pak opakovat si větu: „Žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří.“
- Svěřit se někomu
- Opatrně se zdroji informací. Raději se znovu zeptat ošetřujícího lékaře -spolupacienta - poučeného laika - kohokoliv, komu důvěřujete, na podrobnosti, než vyhledávat kdekoliv na webu



MOŽNOSTNÍK

- Plakat, vztekat se, nebo cokoliv je emočně potřeba
- Vzít si neschopenku a mít na sebe čas
- Nedělat unáhlená rozhodnutí všeho druhu
- Počkat, až přijde zklidnění
- Hledat a uvědomovat si vlastní zdroje síly
- Vyhledat odbornou pomoc (psychoterapeuta) nebo zdravou spřízněnou duši
- Nestydět se. Neobviňovat se



MOŽNOSTNÍK

- Najít rovnováhu mezi odpočinkem a aktivitou
 - Spřátelit se s léčbou
 - Seznámit se s nabízenými možnostmi fyzioterapie specializované na RS
- CVIČIT HNED OD ZAČÁTKU!!!!!!!!!!!!*
- Znova a znova restartovat optimistické informace

