



## 3. Konference fyzioterapie - psychoterapie & roztroušená skleróza

23. ledna 2016  
hotel Olšanka, Praha

**Renáta Malinová**

psychoterapeutka

Centrum pro demyelinizační onemocnění  
Neurologická klinika 1. LF UK a VFN  
Karlovo nám. 32, 128 08 Praha 2

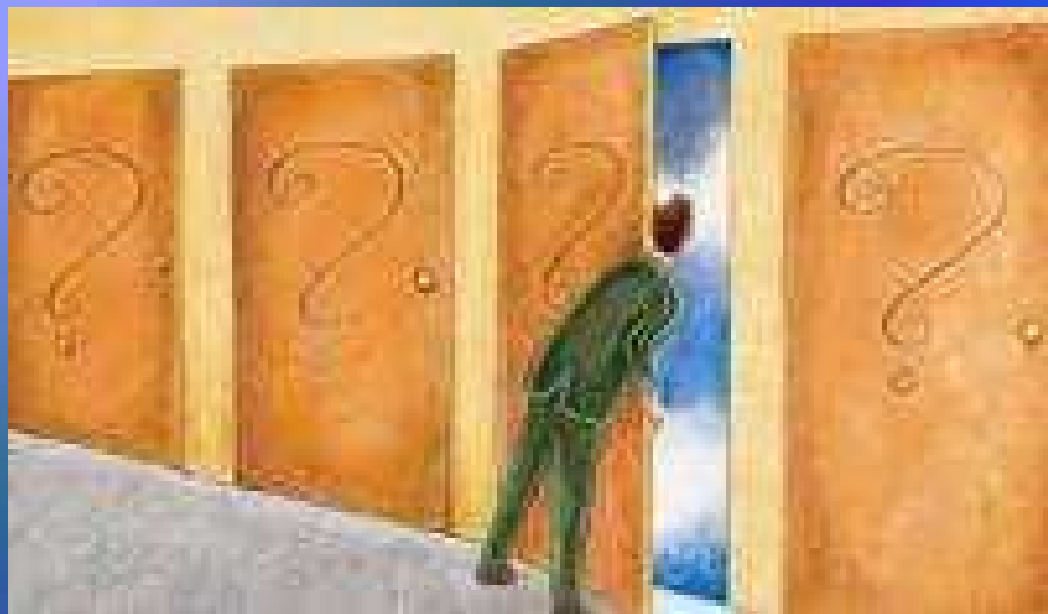
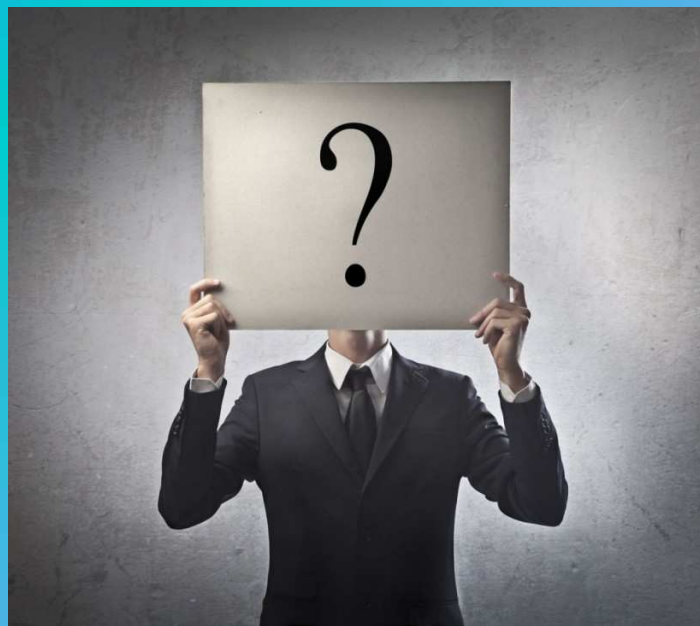


Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd  
Universita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

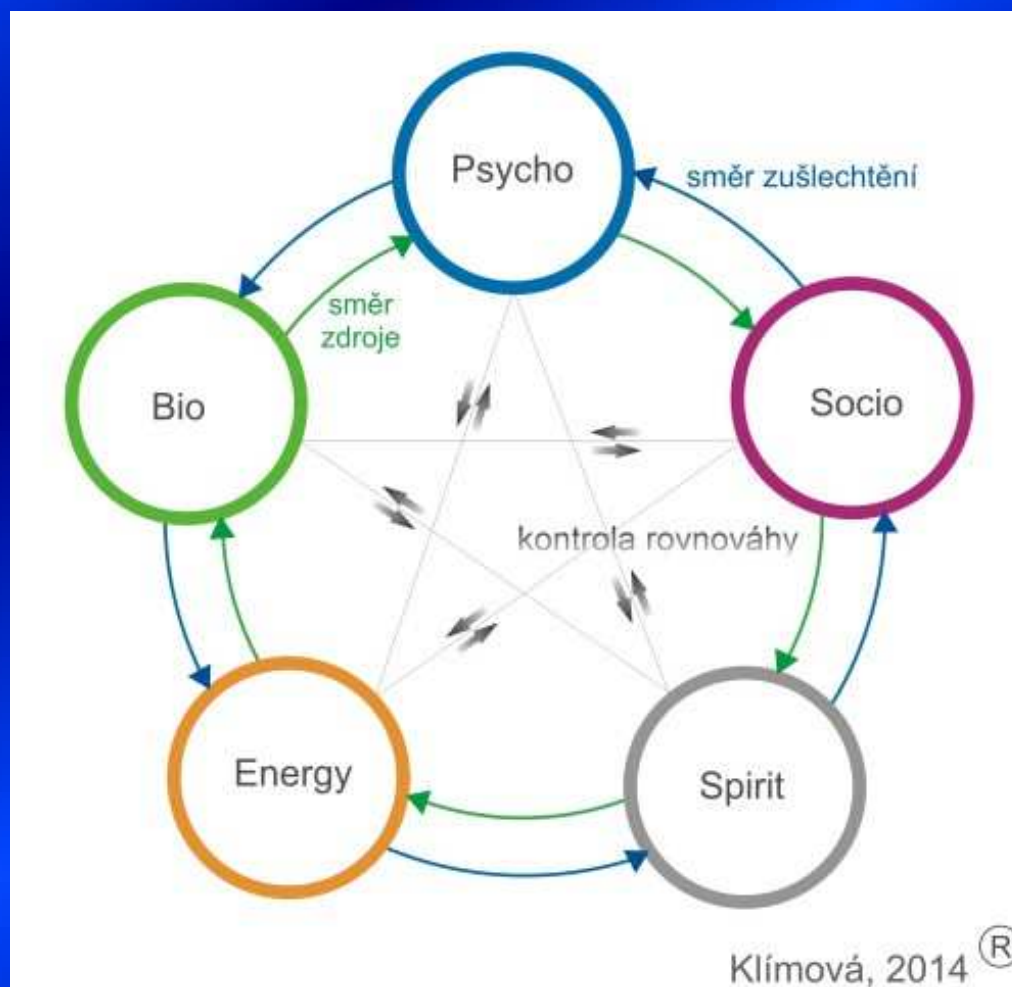
# SEBE-VĚDOMÍ

- ❖ Sebevědomí je důležitá složka osobnosti, která určuje, do jaké míry si člověk uvědomuje své možnosti, schopnosti a rezervy, jak se hodnotí a do jaké míry věří ve svou schopnost obstát v životních situacích. S tím vším pak samozřejmě souvisí, zda se má člověk rád a sama sebe si váží.
- ❖ Úroveň sebevědomí nebo sebedůvěry ovlivňuje všechny oblasti lidského života:  
*partnerské vztahy, práce/studium, zdraví,  
ekonomická úspěšnost, trávení volného času,  
komunikace, spokojenost*

# KDO JSEM?



# Z D R A V Í



# S E B E V Ě D O M Í

# ČLOVĚK

*v systému já, rodina, společnost a svět*  
**ÚKOLY A CÍLE**

**syn**  
**bratr**  
**synovec**  
**vnuč**  
**mileneč**  
**manžel**  
**člen správní rady**  
**švagr**



**otec**  
**tchán**  
**dědeček**  
**kamarád**  
**kriminálnísta**  
**přítel**  
**zet'**

**živitel rodiny**  
**zahradník**

**kynolog**

**strýc**

# CHOROBA



# CO PROŽÍVÁ PACIENT

Verena Kast, Truchlení (fáze a šance psychického procesu), Portál 2015

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b><u>Fáze popření</u></b><br/>negace, šok, popření<br/><i>Navenek racionální</i></p>   | <p><b><u>NE – MOCNÝ</u></b><br/>„To přeci nemůže být pravda!“</p>   | <p>Neopustit, zůstat na blízku. Navázat kontakt, získat důvěru.</p>   |
| <p><b><u>Fáze propukání chaotických emocí</u></b><br/>bolest, strach, radost, úzkost, vztek, smutek, pocity viny, obviňování, smlouvání s osudem, vyjednávání, deprese, neklid.<br/><i>Zaplavující</i></p> | <p><b><u>MIXÉR</u></b><br/>„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><b><u>Fáze hledání a nalézání</u></b><br/>přemítání o životě, o smyslu, rekapitulace, bilancování.</p>  | <p><b><u>ROZKVĚTAČI</u></b><br/>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><b><u>Fáze nového vztahu k sobě a ke světu</u></b><br/>Vyrovnání, pokora, aktivita</p>  | <p>„<b>Já</b> nejsem ne-mocný, choroba je jen jednou mojí malou částí“</p>  | <p><b>žít</b></p>   |

**Fáze popření**



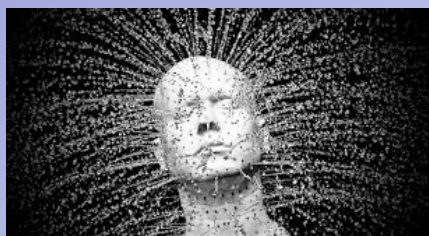
**NE – MOCNÝ**

„To přeci nemůže být pravda!“

**KOMPLEXNÍ PÉČE  
INFORMACE  
FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA**

Lékaři  
fyzioterapeut  
psychoterapeut  
sociální pracovník  
pacientské organizace

**Fáze propukání chaotických emocí**



**MIXÉR**

strach, zmatek, otázky, vztek,  
lítost, odhodlání, naděje,  
pochybnosti, úleva, úzkost,....

**KOMPLEXNÍ PÉČE  
INFORMACE  
FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA**



**Fáze hledání a nalézání**



**ROZKVÉTAČI**

Orientace na budoucnost, třídění hodnot,  
rozhodování co delegovat a co ponechat,  
hledání , posilování původních a nalézání  
nových zdrojů. Práce na sobě.



**KOMPLEXNÍ PÉČE  
INFORMACE  
FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA**

**Fáze nového vztahu k sobě a ke světu**



„**Já** nejsem ne-mocný.  
Znám svou  
chorobu, umím s ní

**žít**



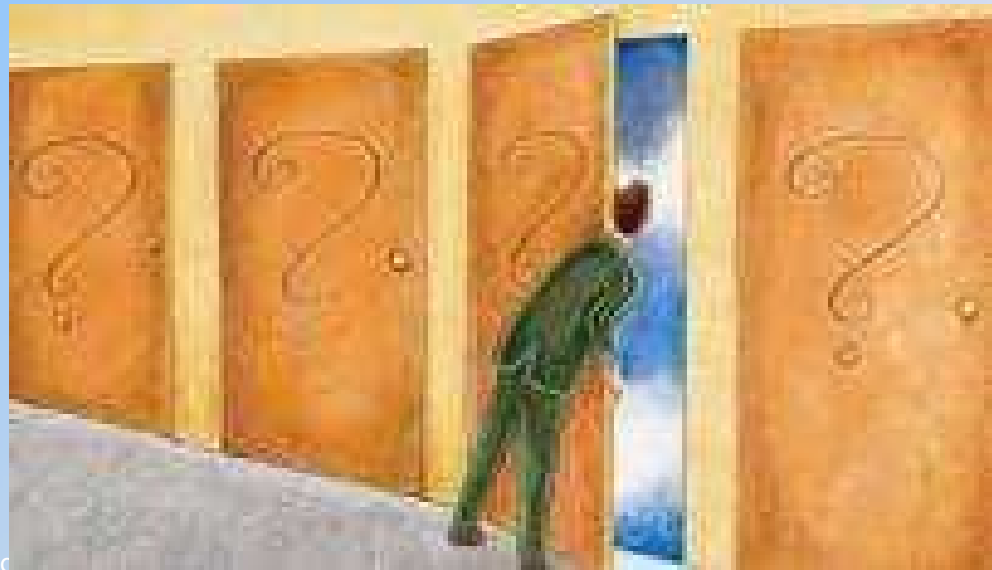
# PSYCHOTERAPIE

## délka a frekvence

- **Krátkodobá**
- **Střednědobá**
- **Dlouhodobá**
- 

## aktéři a lokace

- **Individuální**
- **Párová (rodinná)**
- **Skupinová**



# **KOMBINOVANÉ PROGRAMY**

## **VAŠE ZDRAVÍ PATŘÍ VÁM**

### ➤ **JAK LÉPE ŽÍT SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY**

šestitýdenní program, který vás naučí, jak přestat myslet na příznaky své nemoci a začít myslet na sebe

### ➤ **JAK UZDRAVOVAT SVÉ EMOČNÍ ÚRAZY**

šestitýdenní program, který vás naučí vyrovnávat se s emočními úrazy

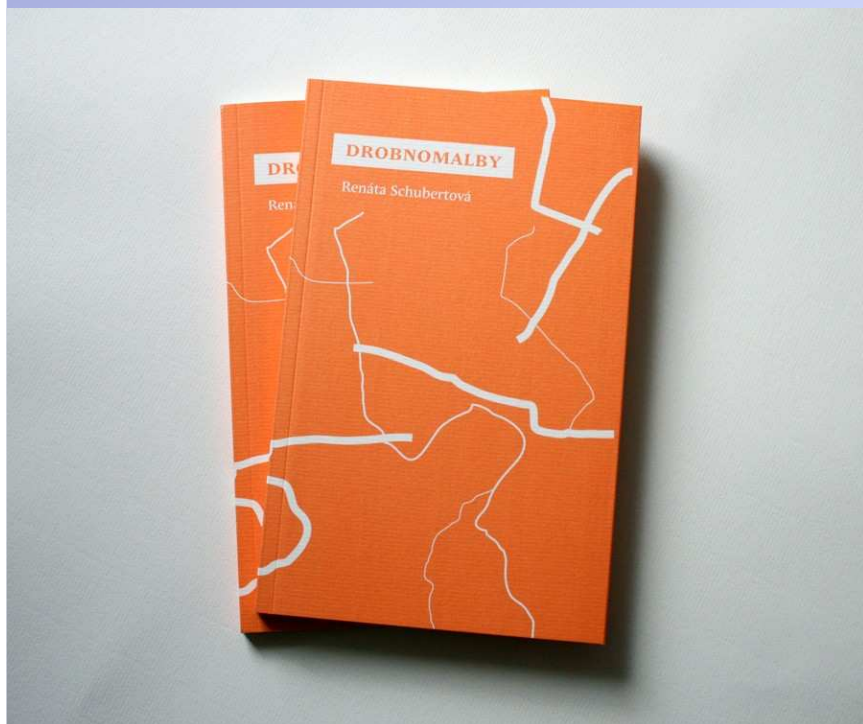
### ➤ **POTKALO SE TĚLO S DUŠÍ**

víkendový program, který pomáhá pacientům proniknout sami k sobě a uvědomit si souvislosti mezi psychickou a fyzickou stránkou své osobnosti



# DROBNOMALBY

Osm povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše a zároveň nechávají nahlédnout do tajemství terapeutického procesu.



Kniha Drobnomalby psychoterapeutky Renáty Malinové (Schubertové), která je sestavena ze skutečných příběhů lidí s roztroušenou sklerózou, hovoří o tom, jak je důležité při léčbě této nemoci propojit tělo s duší.

- *Celkový výtěžek bude věnován Nadačnímu fondu IMPULS na podporu fyzioterapie a psychoterapie v RS centrech.*

# DĚKUJI ZA POZORNOST



ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA  
/MULTIPLE SCLEROSIS  
& FYZIOTERAPIE, PSYCHOTERAPIE,  
ERGOTERAPIE, SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ