



SM ja emotsioonid



Oma emotsioonide mõistmine ja nendega hakkama saamiseks vajalike sammude astumine on kasulikud oskused, mida igaüks peaks arendama. Pärast SM-haiguse diagnoosi saamist koged tõenäoliselt erinevaid emotsioone, millega varem ei ole pidanud tegelema.

Selles infovoldikus antakse mõned juhised, kuidas mõista emotsioone, mida võid SM-iga elades kogeda, ning pakutakse välja tehnikaid, mis võivad aidata emotsionaalset heaolu parandada.

SM ja emotsioonid

Elukestva haiguse, nagu SM, diagnoosimine võib muuta kogu elu. On normaalne, et selle aja jooksul koged väga erinevaid emotsioone.

Kuidas see minu emotsioone mõjutab?

Inimesed reageerivad diagnoosile erinevalt; mõned inimesed võivad tunda kergendust, kui nad lõpuks teada saavad, mis haigus neil on. Teised võivad tunda hirmu, kurbust või süütunnet. Oluline on meeles pidada, et ei ole olemas „õiget“ viisi, kuidas diagnoosile reageerida või tunda.

Mõni inimene võib SM-iga elades kogeda kõiki neid emotsioone, mõni aga mitte. Neid emotsioone võid kogeda mis tahes järjekorras ning mõned neist võivad kattuda ja korduda. Sinu emotsioonid võivad kordudes ka muutuda.

Sel ajal võid tunda varem kogetud emotsioone või tunda asjaolude muutuste tõttu uusi või tugevnenud emotsioone.

Samuti võid tunda, et SM mõjutab emotsionaalselt sinu lähedasi. Püüa mitte lasta teiste inimeste mõtetel ja reaktsioonidel mõjutada enda oma. Oluline on esmalt pöörata tähelepanu omaenda tunnetele, enne kui aitad teistel oma emotsioone töödelda.

„Ma olen pärast diagnoosi saamist saavutanud nii palju, kohtunud hämmastavate inimestega, keda ma muidu ei oleks kohanud, ja mul on väga positiivne vaade elule ja tulevikule.“ - Ellen M





SM ja vaimne tervis

Mõnikord võid tunda, et SM mõjutab sinu vaimset heaolu, mis võib hõlmata meeleolu kõikumisi, ärevust või depressiooni. On tavaline, et SM-iga elavatel inimestel esineb depressiooni või ärevustunnet.^{1,2}

Vaimse tervise eest hoolitsemine on sama oluline kui füüsilise tervise eest hoolitsemine. Kui sul on halb enesetunne, proovi ennast avada kellelegi, sealhulgas oma arstile. Nad võivad suunata sind eksperdi, näiteks psühholoogi või nõustaja juurde, kes oskab sind aidata.

Sul võib olla raske oma tunnetest rääkida ja see on täiesti normaalne. Need avasõnad võivad sind aidata:

- Ma tunnen stressi, sest...
- Ma olen kurb, sest...
- Ma olen uhke, sest...

Püüa tunnistada ja jagada nii oma positiivseid kui ka negatiivsemaid tundeid.

ASJAD, MIDA TULEB ARVESSE VÕTTA

Päeviku pidamine võib aidata näha, kas selles, kuidas sa end tunned, on mingeid mustreid ja mis võib aidata. Ära unusta jälgida nii positiivseid kui ka negatiivseid emotsioone ja kogemusi.



Kas on mingeid näpunäiteid emotsioonidega toimetulekuks?

On mõned üldised tegevused, mida saad teha, et aidata end erinevate emotsioonidega toime tulla. Mõnikord on see midagi nii lihtsat, näiteks:



Väljas istumine



Muutus ümbruskonnas



Kellegagi rääkimine



Ajaveetmine hobiga tegeledes või isegi uue hobi leidmine



Muusika kuulamine või hea raamatu lugemine/kuulamine



Parem ööuni

Samuti on oluline püüda ära tunda, mis vallandab negatiivseid tundeid, ja püüda neid vältida. See võib hõlmata selliseid asju nagu stress, alkohol, kofeiin ja nendega liialdamine.

Sinu psühholoogilist heaolu võivad aidata suurendada muud üldtunnustatud meetodid, näiteks vastupidavuse suurendamine, teadvelolek ja stressijuhtimine.

„Leidsin, et kui jõudsin SM-kogukonda ja hakkasin seal osalema, olin rabatud sellest energiast, toetusest ja õpetustest, mida selles rühmas kogesin. Me oleme erilised inimesed ja koos oleme tugevamad“

- Donna N

Vastupidavus

Kuidas saab vastupanuvõime aidata?

Eluaegse haigusega, nagu SM, tähendab vajadust muutustega kohaneda. Vastupidavus on võime selle muutusega toime tulla.^{3,4}

Vastupidavust saab aja jooksul suurendada ja see võib aidata sul ületada halvemaid aegu ja parandada üldist heaolu. Saad muutuda vastupidavamaks, tegeledes sellega, kuidas muutuste ja stressirohkete sündmustega hakkama saad ning kuidas neile reageerid.



Teadlikkus – mõistmine, kuidas end tunded ja millised on sinu probleemid seoses SM-iga.



Aktsepteerimine – aktsepteerimine, et muutused toimuvad ja et on asju, mida ei saa kontrollida.



Iseendaga lahke olemine - ära hinda ennast negatiivselt oma emotsioonide põhjal.



Teistega suhtlemine - loo sõprade ja pereliikmete tugivõrgustik ning õpi teiste SM-iga elavate inimeste kogemustest.



Enda eest hoolitsemine - tee tööd korraliku toitumise, hea une ja stressi või väsimusega toimetuleku nimel.



Kohanemine – leia viise, mis võimaldavad sul jätkata toimimist olukorra muutustele vaatamata.

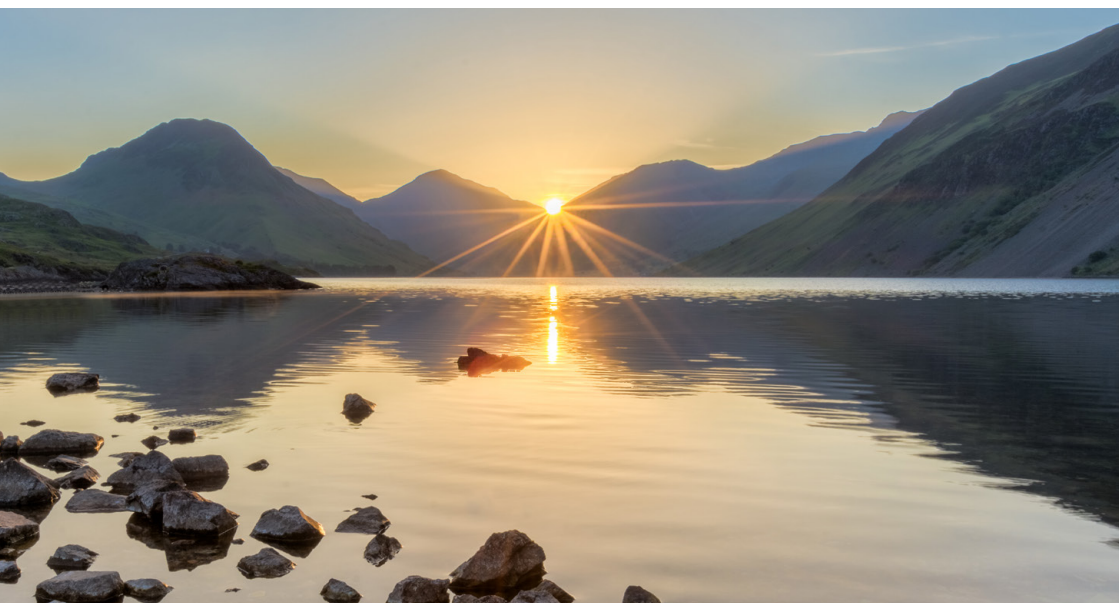
Teadvelolek

Kuidas saab teadvelolek aidata?

Teadvelolek on eneseteadlikkuse vorm, mida saab aja jooksul harjutades parandada. See hõlmab ärksust oma mõtete, emotsioonide, füüsiliste tunnete ja ümbritseva maailma suhtes.^{5,6}

Pöörates tähelepanu praegusele hetkele avatult ja hinnanguteta, saavad inimesed paremini mõista oma emotsioone ja arendada toimetulekuoskusi.^{5,6} See võib ennetada negatiivsete emotsioonide ringkäiku.

On tõestatud, et SM-haigete teadveloleku harjutamine vähendab stressi, aitab depressiooni ja väsimuse korral ning parandab elukvaliteeti.^{7,8} See treening võib hõlmata mitmeid koolitusi, näiteks meditatsiooni.



Teadveloleku arendamine – näpunäiteid alustamiseks⁹



ASJAD, MIDA TULEB ARVESSE VÕTTA

Sinu SM-õde, kohalik SM-ühing või tugirühm oskab anda soovitusi teadveloleku koolituste kohta.

Stressijuhtimine

Eluaegne haigus võib olla stressirohke. Esimesed sammud stressiga toimetulekuks on see, kui teadvustad endale, et oled stressis ja mis seda põhjustab. Teadveloleku treening või teiste inimestega rääkimine võib aidata ära tunda, millal ja miks oled stressis.

Stressi tunnused ^{10,11}



Regulaarne ärrituvus



Pidev muretsemine



Kehv meeleolu



Tähelepanu kergesti hajumine



Ärevustunne



Uinumisraskused

Võimalused stressiga toimetulekuks ¹⁰⁻¹²



Võta ohjad enda kätte, selle asemel et olla kaasalohiseja ja loota, et asjad muutuvad.



Võta aega asjadele, mis teevad õnnelikuks ja mis pakuvad rahuldust.



Teadvelolek ja meditatsioon.



Piira ebatervislikke eluviise, nagu sigaretid või alkoholi tarvitamine.



Räägi kellegagi oma tunnetest.



Hoolitse oma füüsilise tervise eest - sealhulgas liikumine ja tervislik toitumine.



Planeeri ette, kui tead, et teatud ülesanne võib olla stressirohke.



Sea endale eesmärgid, see võib aidata leida tervisliku rutiini.



Sea esikohale kõige olulisemad ülesanded.



Oma elu elamine

Tervislike harjumuste arendamine ja oma eesmärkide saavutamine

Healule aitab kaasa see, kui mõtled sellele, mis on sulle tähtis ja võtad nende asjade jaoks aega. SM-i diagnoosimine ei tohiks takistada sind elamast oma elu ja jätkamast oma eesmärkide ja ambitsioonide saavutamist.

Eesmärkide seadmine on üks viis, kuidas saad jätkata tööd oma ambitsioonide nimel ja aitab arendada tervislikku rutiini. Pea meeles, et protsess on sageli tähtsam kui eesmärgi saavutamine ise - mõned inimesed leiavad, et rutiinist on lihtsam kinni pidada, kui neil on eesmärgid silme ees. Sul võib olla vaja kohandada eesmärke vastavalt enesetundele ja antud olukorrale.

„SM ei ole mind peatanud, ma käin pidevalt kontsertidel ja festivalidel, reisin välismaal ja töötan täiskohaga. Olen pidanud tegema mõningaid muudatusi, kuid tean oma piire ja seda, kuidas võimalusi maksimaalselt ära kasutada.“

- Ellen M

Eesmärgid on iga inimese jaoks erinevad. Need võivad olla järgmised:



Suhete tugevdamine



Igapäevased tegevused



Loominguliseks muutmine



Tervislike harjumuste säilitamine



Mõtlemine enesehooldusest

Selleks, et eesmärged oleks lihtsam kavandada ja nende nimel tegutseda, võid alustada sellest, et muudad need TARGAKS:

- Konkreetne
- Mõõdetav
- Saavutatav
- Realistlik
- Õigeaegne



Alusta sellest, et muudad oma eesmärgi **konkreetselt**:

Tahaksin lugeda sagedamini.

Ja siis mõtle, kuidas seda **mõõta** saaksid:

Ma püüan iga kuu lugeda ühe raamatu.

Pead veenduma, et see on **saavutatav**:

Ma liitun raamatuklubiga, et oleks seltskondlikum ja lõbusam.

Sinu eesmärk peaks olema **realistlik**, seega peaksid veenduma, et sul on aega ja võimekust selle saavutamiseks:

Kui ma ei saa lugeda, siis hoopis kuulan raamatut.

Ja lõpuks, eesmärk peab olema ajaliselt **piiritletud**, et sul oleks eesmärk:

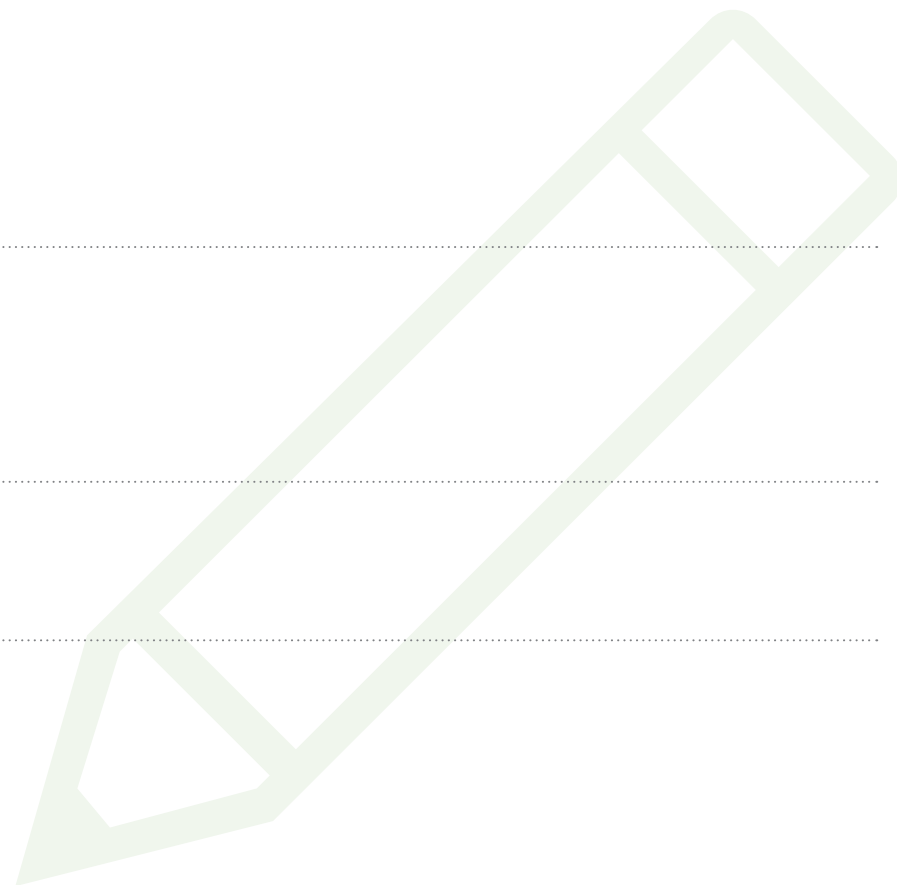
Selleks ajaks järgmisel aastal olen lugenud või kuulanud 10 raamatut.

Pea meeles, et sinu olukord võib muutuda. Ära muretse eesmärkide kohandamise pärast, et need vastaksid sinu muutuvatele vajadustele.

SMART vorm

Kui see lähenemisviis on sinu arvates kasulik, võid kasutada eesmärkide kindlaksmääramiseks ja edusammude jälgimiseks allpool esitatud vormi.

S Konkreetne	<ul style="list-style-type: none">• Mis annab mulle saavutustunde?• Mida ma tahan saavutada?• Miks ma tahan seda saavutada?• Millised on nõuded?• Millised on piirangud?	
M Mõõdetav	<ul style="list-style-type: none">• Kuidas ma mõõdan oma edusamme?• Kuidas ma tean, kui eesmärk on saavutatud?	
A Saavutatav	<ul style="list-style-type: none">• Kuidas saab seda eesmärki saavutada?• Märgin üles kõik välised tegurid, mis võivad mõjutada minu eesmärki, ja viisid nende ületamiseks.• Millised on loogilised sammud, mida peaksin astuma?	
R Realistlik	<ul style="list-style-type: none">• Kas olen andnud endale selle eesmärgi saavutamiseks piisavalt aega?• Kas suudan seda eesmärki saavutada?• Kas mul on selle eesmärgi saavutamiseks vajalikud vahendid?• Pean meeles, et minu olukord võib muutuda. Ma ei muretse oma eesmärkide kohandamise pärast, et need vastaksid minu muutuvatele vajadustele.	
T Õigeaegne	<ul style="list-style-type: none">• Kui kaua võtab selle eesmärgi saavutamine aega?• Millal tuleb see eesmärk täita?• Millal ma selle eesmärgi nimel töotan?	



Abivahedid ja toetus

Kust leida rohkem tuge?

Aruta oma arsti või SM-õega, kuidas end tunned. Nad oskavad aidata sul välja töötada viise, kuidas elada paremat elu koos SM-iga. Või lihtsalt suunata sind teiste abiallikate juurde.

Psühholoogilise abi saamine ja toimetulekstrateegiate õppimine ei tähenda ainult abi otsimist, kui seda vajad. Lisateabe ja toetuse saamiseks võta ühendust oma kohaliku tugirühmaga.

Otsi ka tugivõrgustikku väljaspool neid spetsialiste. Suhtlemine teiste inimestega, kellel on SM, võib aidata sind mõista oma emotsioone. Internetikogukonnad, näiteks foorumid ja blogid, võivad aidata sind õppida teiste inimeste kogemustest.

Võid võtta ühendust ka nende potentsiaalsete abiallikatega:

Sinu SM-õde või -arst

Kohalikud SM-ühingud või tugirühmad

Kohalikud/riiklikud SM abitelefonid

Nõustaja

Psühhoterapeut

Töötervishoiunõustaja

Sõbrad või perekond

Sotsiaalmeedia tugivõrgustikud

SM-i veebiblogid või -kogukonnad

TÄIENDAVID ALLIKAD

<https://www.sm-haigus.ee/>

Viited:

1. Siegert, RJ and Abernethy, DA. Depression in multiple sclerosis: A review. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2005;76(4):469–475.
2. Boeschoten RE, Braamse AMJ, Beekman ATF, et al. Prevalence of depression and anxiety in multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *J Neurol Sci*. 2017;372:331–341.
3. American Psychological Association. The road to resilience. Saadaval aadressil: <https://www.apa.org/topics/resilience> Avaldatud augustis 2020.
4. Nery-Hurwit M, Yun J, Ebbeck V. Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life for individuals with multiple sclerosis. *Disabil Health J*. 2018;11(2):256–261.
5. MS Trust. Mindfulness. Saadaval aadressil: www.mstrust.org.uk/a-z/mindfulness#how-can-mindfulness-help-with-ms Avaldatud augustis 2020.
6. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev*. 2015;37:1–12.
7. Senders A, Bourdette D, Hanes D, et al. Perceived stress in multiple sclerosis: the potential role of mindfulness in health and wellbeing. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2014;19(2):104–111.
8. Grossman P, Kappos L, Gensicke H, et al. MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training. *Neurology*. 2010;75(13):1141–1149.
9. NHS. Mindfulness. Saadaval aadressil: www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/ Avaldatud augustis 2020.
10. National Multiple Sclerosis Society. Taming stress in multiple Sclerosis. Saadaval aadressil: <https://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Brochures/Brochure-Taming-Stress.pdf/> Avaldatud augustis 2020.
11. MS Trust. Stress. Saadaval aadressil: www.mstrust.org.uk/a-z/stress Avaldatud augustis 2020.
12. NHS. 10 stress busters. Saadaval aadressil: www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/reduce-stress/ Avaldatud augustis 2020.