
Obsah

Úvod	12
Proč psychologická péče u roztroušené sklerózy?	12
1 Co je to roztroušená skleróza?	15
Eva Kubala Havrdová	
1.1 Co se při roztroušené skleróze děje v mozku?	18
1.2 Jak roztroušená skleróza probíhá?	18
1.3 Jaké jsou příznaky roztroušené sklerózy?	20
1.4 Jak se roztroušená skleróza diagnostikuje?	20
1.5 Léčba roztroušené sklerózy	22
2 Vyrovnání se s diagnózou	24
Renáta Malinová	
3 Interocepce a roztroušená skleróza: vliv vnímání těla na neurologické funkce	28
Lucie Suchá	
3.1 Co je vnímání těla – vymezení pojmů	29
3.2 Interocepce: základní rys nervového systému	30
3.3 Stres a autonomní nervový systém v kontextu interocepce	39
3.4 Interocepce a symptomy u roztroušené sklerózy	44
3.5 Terapie interocepce u pacientů s RS	45
4 Jsme biopsychosociálně spirituální bytosti	53
Vítězslav Vurst	
4.1 Otázky z různých „šuplíků“	53
4.2 Co vlastně znamená spiritualita?	54
4.3 Proč dnes tolik mluvíme o spiritualitě?	55
4.4 Co o spiritualitě říkají výzkumy?	56
4.5 Ani se spiritualitou to není „jen bílé“ (spiritualita může být i nezdravá)	56
4.6 Projevy zdravé spirituality	57
4.7 Jak rozvíjet svoji spiritualitu?	58
5 Ataka roztroušené sklerózy	63
Eva Kubala Havrdová, Renáta Malinová	

6 Deprese a úzkost	69
Jiří Motýl, Lucie Friedová	
6.1 Výskyt depresivních a úzkostných symptomů a jejich monitoring	72
6.2 Léčba	75
7 Varovné psychiatrické příznaky u pacientů s roztroušenou sklerózou	88
Tereza Uhrová	
7.1 Management deprese	88
8 Kognice a roztroušená skleróza	97
Lucie Friedová, Jiří Motýl	
8.1 Proč se kognicí zabývat?	98
8.2 Vyšetření kognitivních funkcí	101
8.3 Jak o kognitivní funkce pečovat?	104
8.4 Jak si aktivně budovat a chránit kognitivní rezervu při roztroušené skleróze	107
9 Progrese roztroušené sklerózy	119
Eva Kubala Havrdová, Renáta Malinová	
9.1 Lze progresi definovat?	119
9.2 Jak se přizpůsobit progresi a chránit své duševní zdraví	121
10 Stres – poučíme se z jiné diagnózy?	126
Martin Pospíchal	
10.1 Souvislost chronického stresu a chronického zánětu	126
10.2 Množství náročných životních událostí a riziko nemoci	128
10.3 Nejsme jen oběťmi náročných životních událostí	129
10.4 Strategie zvládnání psychické zátěže a stresu	130
10.5 Co si odnést do praxe či svého každodenního života s nemocí	135
11 Kvalita života s roztroušenou sklerózou: co může ovlivnit pacient a jak mu může pomoci okolí	146
Renáta Malinová, Lucie Friedová, Jiří Motýl	
11.1 Co pro sebe může pacient udělat?	147
11.2 Podpora pomáhá	150
11.3 Když nabízená podpora není podporou	150
11.4 Manipulace s nemocí jako nástroj a past	151
11.5 Manipulace nemocí: nemoc jako zbraň	152

11.6	Cesta k uzdravení bez manipulace	152
11.7	Kvalita života pomáhajících	152
11.8	Organizace a weby specializované na roztroušenou sklerózu	153
11.9	Profesionální pomoc v RS centrech a v jejich okolí	154
12	Psycholog, psychiatr a psychoterapeut: jaký je mezi nimi rozdíl a kde vůbec hledat pomoc?	158
	Jiří Motýl, Lucie Friedová	
12.1	Kdo je psychiatr?	158
12.2	Kdo je psycholog?	159
12.3	Kdo je psychoterapeut?	159
12.4	Další odbornosti	160
12.5	Kde hledat pomoc?	160
13	Co přináší spiritualita v průběhu nemoci	163
	Vítězslav Vurst	
13.1	Otázky, které si v nemoci, jakou nemusí být jen roztroušená skleróza, klademe	163
13.2	Je-li spiritualita součástí našeho bytí, k čemu nám může být dobrá?	165
13.3	Nabídka cesty	166
13.4	K osobnímu rozjímání	170
13.5	Jak to prožili (prožívají) jiní	172
14	Problematika osob pečujících o lidi léčící se s roztroušenou sklerózou	175
	Ondřej Škoda	
14.1	Výzkumy věnující se pečujícím	175
14.2	Úzkostliví pečující	177
14.3	Ovládací pečující	183
14.4	Ovládací nemocní	185
	Medailony autorů	190