

▲ **Aki kérdez: az olvasó – aki válaszol: az SMS üzenet**

## Tisztelt Olvasó!

Köszönjük, hogy bizalommal fordultak hozzánk kérdéseikkel. Most is, ahogy előző számunkban, dr. Rajda Cecília ideggyógyász szakorvos és dr. Mátyás Edit pszichoterapeuta szakorvos válaszol az Önök által felvetett problémákra.

### ▲ **Kiegészítő kezelések**

**Kérdés:** *Feleségem SM-beteg. Sajnos az immunmoduláns kezelések nem hoztak túl jó eredményt számára. A lábai nagyon merevek, izomgörcsei vannak. Milyen kiegészítő kezelésekkel javíthatnánk állapotán?*

**Válasz (Rajda Cecília):** A spaszticitás (izommerevség, görcs) gyakori panasz, mely akadályozza a mozgást. Normális esetben amikor az egyik izomcsoport összehúzódik, a másik elernyed. A spaszticitást több izomcsoport összehúzódása idézi elő. Az immunmodulánsok nem befolyásolják a már kialakult tüneteket, a betegég aktivitását képesek csökkenteni. A spaszticitás oldásához gyógyszer, illetve gyógyszerkombinációk, gyógytorna és a tünetet kiváltó okok (pl. stressz) kerülése vezet. Olykor csak többedik gyógyszerkombináció hoz megoldást.

### ▲ **Hőség ellen**

**Kérdés:** *Aktívan dolgozó SM-beteg vagyok. A nagy hőségtől fáradt vagyok, lelassulok. Mit tegyek, hogy ezt elkerüljem?*

**Válasz (Rajda Cecília):** Folytathatja megszokott életritmusát, ám néhány javaslatot hozzáfűznék. A hőség okozta folyadékvesztés miatt javaslom, hogy igyon sok hűsítő, hideg italt. A kávé, valamint az alkoholt kerülje, mert vízhajtó hatásuk van. Hasz-

náljon ventilátort, légkondicionálót, hűsítő sprayt, amelyek elviselhetővé teszik a nagy meleget. Zuhanyozzon gyakrabban és hideg(ebb) vízzel. A sportról sem kell lemondania, ha azt a szabadban végzi, akkor válasszon hűvösebb napszakot, ha természetben mozog, akkor a fentebb említett lehetőségekkel éljen. De a nagy melegben a hideg vizes medencében úszás jelentheti Önnek az igazi felfrissülést.



Dr. Rajda Cecília

### ▲ **Fürdés**

**Kérdés:** *SM-beteg vagyok, és Fertődre szeretnék menni üdülni. Szeretném tudni, hogy a Fertő-tóban való fürdés nem ront-e tovább az állapotomon? Úgy tudom, hogy a meleg vizes fürdők, így például a hévízi tó sem megfelelő az SM-betegek számára.*

leg vizes fürdők, így például a hévízi tó sem megfelelő az SM-betegek számára.





**Válasz (Rajda Cecília):** A Fertő-tó Közép-Európa 3. legnagyobb állóvize, sekély sztyeppó 1–2 méteres mélységgel. SM-betegeknek nem ellenjavallt a fürdés tavakban, folyókban. A túl meleg vizekben való fürdőzés átmenetileg felerősítheti a korábbi tüneteket, illetve ront a kóros fáradékonyságon is, ezért javasolt ezen tavak kerülése.

#### ▲ Hipnózis

**Kérdés:** Többször hallottam már, hogy hipnózissal gyógyítottak meg valakit. Nagyon kíváncsi lennék, bárki kezelhető-e ezzel, vagy csak az, aki hisz benne. Az is érdekelne, vajon én hipnotizálható vagyok-e, tartok tőle, hogy nem.

**Válasz (Mátyás Edit):** A hipnózis tulajdonképpen megváltozott, azaz módosult tudatállapotot jelent. Módosult tudatállapotba kerülni mindannyian képesek vagyunk, sőt, szoktunk is a hétköznapjaink során: pl. amikor egy regénybe, filmbe vagy akár saját gondolatainkba annyira beleéljük magunkat, hogy a körülöttünk lévő külvilág jelentőségét veszíti, szinte tudomást sem veszünk róla. Hipnoterapeutaként persze gyakran találkozom a hipnózissal kapcsolatos félelmekkel, fenntartásokkal, de a jó terápiás kapcsolat kialakulása közben ezek feloldódnak, hiszen együtt alakítjuk ki a módosult tudatállapotba kerülés egyéni, legmegfelelőbb módját. Fontosnak tartom elmondani, nem a hipnózisnak van gyógyító ereje, hanem a módosult tudatállapotban alkalmazott pszichoterápiának. A módosult tudatállapotot azért érdemes segítségül hívni, mert az

információkat ilyenkor mélyebb tudati szinten vagyunk képesek feldolgozni, hiszen élményszerűbben átélhetőekké válnak.

#### ▲ Pszichoterápia

**Kérdés:** Úgy olvastam egyik régebbi válaszában, a pszichoterápia nemcsak beszélgetés, hanem vannak ún. módszerek, technikák is. Érdekelne, milyen pszichoterápiás módszerek vannak. Ha elkezdek pszichoterápiára járni, én választhatom-e meg a módszert, vagy ez problémafüggő és a terapeuta dönti el.

**Válasz (Mátyás Edit):** A pszichoterápiás módszerek palettája nagyon színes. Felsorolás jelleggel sem vállalkozhatom itt a teljességre: a hagyományos mélylélektani elemzéstől a magatartás-terápiáig nagyon széles a választék. (Interneten könnyen utánanézhethet a magyarországi pszichoterápiás egyesületeknek, itt leírást talál a módszerekről, érdeklődhet terapeutákról, pl.: [www.integrativ.hu](http://www.integrativ.hu)) A módszert annyiban tudja Ön megválasztani, amennyiben kifejezetten ez alapján keres terapeutát, aki az adott módszer elméletét és gyakorlatát, technikai elemeit többéves szakképzése során el-



Dr. Mátyás Edit

sajátította. Szerintem jó, ha egy terapeuta több módszerben is jártas, mert így rugalmasan képes a problémának megfelelő technikákat alkalmazni. A pszichoterápiában a módszer azonban inkább egy szemléleti, gondolkodási alapot jelent a terapeuta számára, ami csak akkor tud igazán hatékonyá válni, ha a terapeuta és a páciens közötti kapcsolat jól működik.

