A importância do acompanhamento psicológico em portadores de Esclerose Múltipla

**Como a EM se apresenta**

A esclerose múltipla é como um visitante inesperado que vem à sua casa e nunca mais vai embora, afetando o estilo de vida e as relações. Todos os indivíduos passam por mudanças repentinas que requer uma adaptação significativa. A EM apresenta sintomas variados e o curso da doença é imprevisível. Assim, tanto o portador como seus familiares devem aprender a lidar e adaptar-se com a variabilidade, as incertezas e os estresses diários que a doença pode causar. Cada individuo lidará e se adaptará com o desafio conforme seu estilo particular de vida. Alguns aspectos emocionais e sociais são os mais afetados, tais como:

* Auto- estima
* Enfrentamento da doença (como lidar; como adaptar-se; cuidar-se)
* Os relacionamentos com familiares e amigos.

**Estratégia de enfrentamento**

* **Ocorre perdas significativas**

O individuo passa por um processo de aprendizado de novos fatos sobre ele mesmo, aprende modos alternativos de fazer as coisas e identifica forças e talentos que jamais soube que possuía.

* **Medo de ir “parar” numa clínica.**

É observado que o portador de esclerose múltipla muitas vezes tem o medo de perder o controle totalmente sobre sua vida. O individuo portador pode buscar assim, seu próprio respeito diante das dificuldades que a EM trouxe à sua vida, sendo preciso o enfrentamento da doença. Nesses casos, pode-se ocorrer um comportamento de negação em relação a doença, característica básica de qualquer doença crônica.

**Prevenção**

Diante do diagnóstico, o portador pode ter dificuldades de lidar com o diagnóstico e com a reação das pessoas.

* **Limitações pessoais e sentimento de culpa**

As frustrações da sobrecarga diária do portador podem ser aliviadas por breves períodos de repouso, tornando seu dia-a-dia mais produtivo. É importante também o dialogo para compartilhar suas preocupações.

* **Dificuldades diante de equipamentos de uso como a bengala, andadores e cadeiras de roda.**

O portador, nesse caso, normalmente tem medo do menosprezo e do sentimento de pena do outro, sem contar sua relação com seu próprio preconceito e alterações da sua própria auto-imagem. Assim, é importante uma reflexão sobre os próprios sentimentos em relação ao equipamento, aprendendo, gradualmente, a enxergar o além do equipamento utilizado, descobrindo que o importante é a pessoa. O portador começará até entender que eles são importantes como ferramenta de conservação de energia em suas vidas para poderem executar suas tarefas de forma mais satisfatória.

Por isso, é preciso haver uma educação contínua relacionada a doença, estratégias eficazes de enfrentamento, aconselhamento de apoio para cada esforço individual ou familiar para conviver confortável e produtivamente.

**O papel do psicólogo**

* Conhecimentos da doença
* Reações comuns
* Compreensão das informações
* Oscilações

Primeiramente, o psicólogo que trabalha com portadores de EM deve ter conhecimentos da doença em suas diversas facetas.

Para poder ajudar, o psicólogo deve trabalhar as reações de uma perda em relação à auto-imagem no reconhecimento de uma doença crônica na vida do indivíduo. Outro trabalho importante é a ajuda à compreender as informações que o paciente recebe de seu medico, a separação e seleção dos “conselhos” e reações dos amigos/familiares bem-intencionados.

É preciso ajudá-lo a ter consciência dos altos e baixos em relação a EM pois enfrentar a EM é um processo contínuo, integrando assim um vínculo paciente e médico.

Existem algumas técnicas que podem ser utilizadas como:

* **Atendimento Individual**

Esse tipo de técnica é feita individualmente, por volta de trinta minutos por sessão, uma vez por semana, ou se necessário, duas vezes. Nesse método, pode-se utilizar técnicas como a terapia de longa duração e a terapia de breve duração, sendo a última mais indicada devido a demanda da instituição.

* **Grupos de Apoio**

Os grupos de apoio são como uma forma de auto-ajuda, no qual um indivíduo com um problema em comum se reúne para compartilhar informações, sentimentos e idéias ou apenas para ouvir. Isso ajuda portadores por não sentirem-se compreendidos pelos outros por causa de seus sintomas.

Os grupos podem se diferenciam pela quantidade de indivíduos, sendo eles portadores ou cuidadores e também com os dois tipos juntos, para poder assim entender os dois lados. Podem ser de natureza mais educacional também, com palestrantes convidados para vários assuntos de interesse especifico do grupo. Os grupos menores, por volta de oito a dez membros e assíduos aos encontros, colocam apoio mutuo e soluções de problemas em conjunto.

Todos os grupos são orientados por profissionais treinados; um líder do grupo, que pode ser um portador ou não ter líder. O tempo pode ser determinado ou quando houver a decisão de todos os membros quererem parar.

* **Grupo Terapêutico:** Os grupos terapêuticos são formados de 4 a 8 pessoas, tendo o período máximo de noventa minutos por encontro.