



# CURE SMA

BROȘURĂ CARE SERIES

O SURSĂ DE INFORMAȚII ȘI SPRIJIN PENTRU PERSOANELE CARE TRĂIESC CU ATROFIE MUSCULARĂ SPINALĂ ȘI FAMILIILE ACESTORA.

## ÎNGRIJIREA SĂNĂȚĂȚII DVS. EMOȚIONALE ȘI MINTALE

**cure**  
**SMA**

Make today a  
breakthrough.

# ÎNȚELEGEREA SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE ȘI MINTALE

## Primirea unui diagnostic medical care schimbă viața

Atunci când cineva primește un diagnostic medical grav și care îi schimbă viața, este inevitabil să nu existe o mare varietate de emoții trăite - de la șoc și tristețe la furie și frustrare și toate emoțiile intermediare. Experiența fiecărei persoane este diferită și nu există un mod corect sau greșit de a simți sau de a face față emoțiilor pe care le experimentați. Important este să vă confrunțați sentimentele și să găsiți sprijinul de care aveți nevoie pentru a trece peste emoții și pentru a vă îngriji de sănătatea dvs. mintală, care este la fel de importantă ca și sănătatea dvs. fizică. Modificările în ceea ce privește îngrijirea și simptomele vor fi continue și este important să învățați cum să faceți față laturii emoționale în gestionarea unui diagnostic medical precum atrofia musculară spinală (AMS). Această broșură va prezenta considerații privind sănătatea mintală și emoțională pentru persoanele cu AMS sau care au grijă de o persoană cu AMS, precum și strategiile de susținere și de adaptare.

## Ce este sănătatea emoțională vs. sănătatea mintală?

Oamenii definesc în mod diferit acești termeni. În această broșură, ne referim la următoarele:

- Sănătatea mintală se referă la modul în care prelucrăm informațiile și experimentăm aceste informații. Este rezultatul bunăstării noastre emoționale, psihologice și sociale. Unii se referă la aceasta ca la „chestiuni ale minții.”
- Sănătatea emoțională este modul în care ne gestionăm și ne exprimăm emoțiile. În comparație cu sănătatea mintală, unele pot fi numite „chestiuni ale inimii.”

Cele două sunt interconectate. Sănătatea dvs. mintală are un impact asupra stării dvs. emoționale și invers. În cele din urmă, sănătatea noastră emoțională și mintală se poate schimba de la zi la zi sau de la oră la ora, în funcție de ceea ce trăim.

## Boală cronică și impactul acesteia asupra sănătății mintale și emoționale

Nu este niciun secret că gestionarea bolii cronice poate afecta și sănătatea mintală a unei persoane. Confruntarea constantă a simptomelor unei boli care nu dispar poate duce la stare de furie, depresie, frustrare și multe altele. O cauză principală este lipsa evidentă de control pe care o afecțiune cronică o prezintă celor care suferă de aceasta și familiilor lor. Sunt atât de multe lucruri care nu pot fi controlate atunci când vine vorba de boală. Nu este neobișnuit ca persoanele care se confruntă cu probleme medicale cronice să se confrunte și cu anxietate și/sau depresii.

Vestea bună este că ambele pot fi tratate și gestionate dacă beneficiați de îngrijire profesională și sprijin din partea altora. O modalitate de a rezolva aceste provocări o reprezintă căutarea de grupuri de suport, online sau

fizice. Alte persoane care se confruntă cu simptome similare cu ale dvs. vă pot oferi sprijin, ascultându-vă, validându-vă experiențele și împărtășind strategii pentru a face față. De asemenea, poate fi foarte util să vă întâlniți cu o persoană care nu face parte din familia dvs. și care vă poate oferi o perspectivă obiectivă, imparțială. Un consultant (denumit adesea terapeut) vă poate oferi, de asemenea, strategii și activități utile pe care să le întreprindeți atunci când vă simțiți copleșit acasă sau în comunitate. De asemenea, puteți fi pus în legătură cu un asistent social, un psiholog sau psihiatru. Toate acestea sunt profesii diferite care vă pot ajuta.



## DURERE ANTICIPATĂ

Unele persoane, atât cele cu AMS, cât și cele care au grijă de o persoană cu AMS, experimentează ceea ce se numește „durere anticipată” după ce li se comunică diagnosticul de AMS. Durerea anticipată este atunci când o persoană suferă o pierdere care nu a avut loc încă, dar pe care o anticipează că ar putea apărea. Aceasta poate fi o pierdere a capacității, cum ar fi mersul, independența, cum ar fi hrănirea personală sau îngrijorarea cu privire la decesul prematur.

Cu toate că termenul include cuvântul „durere”, rezultatul acestei experiențe este o creștere a anxietății și/sau a depresiei. Un semn des întâlnit al durerii anticipate îl reprezintă experimentarea emoțiilor fără a înțelege originea acestor sentimente. De exemplu, este posibil ca o persoană să simtă furie, să se teamă sau să fie în general nerăbdătoare, fără a putea identifica motivul acestor sentimente. Deoarece aceste sentimente nu pot fi legate de un anumit eveniment (deoarece posibilul eveniment nu a avut loc încă), poate fi dificil să înțelegem de unde provin aceste sentimente sau cum să le facem față.

Resimțirea anxietății cu privire la necunoscutul viitorului poate fi un sentiment foarte izolator. Este important să vă amintiți că nu sunteți singur și că există alte persoane care se află în aceeași situație ca și dvs. Cure SMA este aici pentru a vă oferi sprijin și pentru a vă conecta cu alte persoane din comunitate cu care puteți relaționa.

### Anxietatea și somnul

**De multe ori, sentimentele de anxietate ne vor perturba capacitatea de a dormi. Resursele de mai jos ne pot ajuta corpul și mintea să fie suficient de calme pentru a adormi.**

- [www.audible.com/ep/sleep](http://www.audible.com/ep/sleep)  
Această resursă gratuită oferă meditații și povești despre somn, adaptate în principal pentru adulți.
- [www.newrizonholisticcentre.co.uk/](http://www.newrizonholisticcentre.co.uk/)  
Aici puteți găsi articole despre meditație și somn destinate special copiilor. De asemenea, puteți accesa meditații gratuite și povești despre somn pe canalul YouTube al New Horizon. În plus, New Horizon are o aplicație de meditație care poate fi descărcată gratuit, deși un anumit conținut este disponibil în baza unui abonament lunar de 3,99 USD.

Dacă aplicațiile de meditație nu ajută și somnul dvs. continuă să fie perturbat din cauza gândurilor neliniștite, adresați-vă medicului dvs. de familie pentru ajutor suplimentar.



# ANXIETATE

Anxietatea este o parte normală a vieții. Toată lumea se confruntă cu niveluri diferite de îngrijorare și adesea oamenii pot gestiona aceste sentimente fără prea multă dificultate. Cu toate acestea, uneori, sentimentele de anxietate pot deveni copleșitoare și vă pot întrerupe capacitatea de a funcționa în viața de zi cu zi.

Anxietatea se poate manifesta printr-o anxietate generală sau prin anumite fobii care au ca rezultat anxietatea. Aceasta poate afecta atât copiii, cât și adulții. Dacă observați că îngrijorarea sau panica împiedică sau interferează cu activitățile zilnice de la domiciliu, de la serviciu sau de la școală, se recomandă să solicitați ajutorul unui specialist în sănătate mintală.

## Simptomele anxietății includ:

- Senzație de nervozitate sau de încordare.
- Sentimentul că ceva „rău” urmează să se întâmple sau că sunteți în pericol.
- Simptome fizice, cum ar fi ritm cardiac accelerat, transpirație, respirație superficială sau rapidă, senzație de epuizare sau probleme gastrointestinale.
- Dificultăți de concentrare.
- Adormit cu dificultate sau probleme de somn.
- Evitarea activităților care au legătură cu panica sau cu îngrijorarea dvs. (de ex., nu ieșiți niciodată din casă sau evitați interacțiunea socială din cauza fricii de lucrurile care s-ar putea întâmpla).

Un profesionist în consiliere vă poate ajuta să identificați factorii declanșatori pentru ceea ce vă cauzează anxietatea și să dezvoltați modalități de a face față acestor sentimente copleșitoare, astfel încât să puteți gestiona anxietatea fără a întrerupe viața cotidiană a familiei dvs.

## Împământarea: Un exercițiu simplu pentru combaterea anxietății

„Împământarea” este o modalitate de a-ți folosi cele cinci simțuri pentru a vă readuce atenția în prezent atunci când gândurile dvs. se învârt într-un spațiu anxios. Este un exercițiu simplu pe care îl puteți face în orice moment pentru a reduce nivelul de anxietate.

Așezați-vă într-un loc confortabil și închideți ochii. Inhalați adânc și lent, ținându-vă respirația timp de trei secunde, apoi expirați încet. Deschideți ochii și procedați după cum urmează:

Numiți 5 lucruri pe care le puteți vedea.

Numiți 4 lucruri pe care le puteți simți.

Numiți 3 lucruri pe care le puteți auzi.

Numiți 2 lucruri pe care le puteți mirosi.

Numiți 1 lucru pe care îl puteți gusta.

Încheiați cu o respirație profundă, curățitoare exact ca la începutul exercițiului.



# DEPRESIE

Depresia poate fi o afecțiune gravă sau ușoară care are ca rezultat sentimente persistente de tristețe sau lipsa interesului sau a bucuriei de a participa la activitățile cotidiene ale vieții. Depresia poate afecta pe oricine, astfel încât persoanele afectate direct sau indirect de o boală neuromusculară, cum este AMS, pot, de asemenea, să dezvolte simptome. Din fericire, există tratamente pentru depresie, precum și modalități de a face față și de a ameliora simptomele.

## Simptomele care trebuie urmărite includ:

- Un sentiment constant de tristețe sau de lipsă de speranță.
- Nivel scăzut de energie, somn superficial sau o dorință crescută de a dormi.
- Simptome fizice, cum ar fi dureri de cap sau probleme gastrointestinale.
- Iritabilitate și nerăbdare.
- Lipsa interesului pentru activitățile care în trecut erau o sursă de bucurie.
- Lipsa motivației de a avea grijă de sine, cum ar fi lipsa igienei personale.
- Un sentiment general deconectat de la cei din jur și o lipsă de interes pentru a vă conecta.
- Incapacitatea de concentrare.
- Plâns sau dereglări de dispoziție.
- Gânduri sinucigașe sau de autovătămare.

Este important de reținut că niciunul dintre aceste simptome sau chiar o serie de simptome, nu indică neapărat un diagnostic de depresie. Multe persoane prezintă aceste simptome la un moment dat. Cheia este monitorizarea simptomelor persistente, care durează o perioadă îndelungată și care întrerup capacitatea unei persoane de a funcționa ca de obicei acasă, la serviciu, la școală sau în comunitate.

Deși manifestarea acestor simptome poate fi izolată, nu sunteți singur și există opțiuni de tratament. Consilierea profesională vă poate ajuta să dezvoltați strategii și intervenții pentru a face față și pentru a ameliora sentimentele de depresie. Medicația vă poate susține tratamentul și poate fi explorată și cu un profesionist din domeniul sănătății mintale.

Nu așteptați să cereți ajutor, indiferent cu ce vă confrunțați. Dacă un simptom sau o experiență vă creează probleme dvs. sau unui membru al familiei, contactați-l cât mai repede pentru a avea acces la ajutor și asistență.

Dacă dvs. sau o persoană apropiată manifestați simptome continue de depresie, în special gânduri sinucigașe sau gânduri sau de autovătămare, este important să discutați cu un furnizor de servicii medicale de încredere cât mai curând posibil. Pentru a obține sprijin imediat, puteți apela linia telefonică națională de asistență pentru prevenirea sinuciderilor la 1-800-273-8255. Această linie este disponibilă 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, gratuit, pentru oricine se confruntă cu gânduri sinucigașe sau tulburări afective.

# IMAGINE CU ALIMENTAȚIE DEZORDONATĂ ȘI UN CORP SĂNĂTOS

Există puține cercetări efectuate cu privire la comorbiditatea dizabilităților fizice și a alimentației dezordonate; totuși, știm că unele cercetări sugerează că persoanele cu dizabilități fizice prezintă un risc crescut de a dezvolta o tulburare de alimentație. Mai sunt încă multe de învățat în legătură cu aceste subiecte, dar având în vedere perspectiva generală a societății asupra aspectului fizic și accentul pus pe necesitatea de a arăta într-un anumit fel și de a fi „în formă”, nu ar trebui să fie o surpriză faptul că persoanele cu dizabilități fizice se pot confrunta cu stresul cauzat de acest lucru.

Deși au fost înregistrate unele progrese în ceea ce privește incluziunea, cel mai des persoanele cu dizabilități tot nu sunt reprezentate în media, ceea ce perpetuează ideea că există un mod „corect” de a arăta, ceea ce este dăunător. Acest lucru este deosebit de important de reținut pe măsură ce copiii cresc. Mai sunt încă multe de învățat în ceea ce privește etiologia alimentației dezordonate în rândul celor care trăiesc cu un handicap fizic, dar există modalități practice de a vă ajuta pe dvs. sau pe persoana dragă să vă dezvoltați respectul de sine, o imagine pozitivă cu privire la corpul dvs. și de încredere în sine. De exemplu, ajutați copiii mici să învețe că fiecare corp este făcut să arate diferit și poate funcționa diferit, în funcție de persoană și că aceste diferențe sunt bune și vor fi încurajate. Împărtășiți cărțile copiilor care sărbătoresc diferențele, de la formele corpului la abilitățile fizice. Acest lucru ajută la consolidarea încrederii în sine, deoarece ei învață că toate corpurile sunt prețuite și sunt importante, nu în ciuda, ci pentru că sunt atât de diverse.

Pentru îngrijitori, este util să evitați să atribuiți valoare sau să judecați aspectul fizic și greutatea persoanei apropiate. Persoanele care au nevoie de asistență pentru a fi transferate sau ridicate se pot simți stânjenite și obosite să audă un părinte sau îngrijitor menționând cât de mult cântăresc atunci când sunt ridicate. Auzind acest lucru în mod repetat, un copil sau un adult poate avea sentimentul că este o povară sau poate deveni obsedat de greutatea sa. Acest lucru poate duce la o gândire alterată cu privire la alimentație, ceea ce poate duce la limitarea alimentelor și la pierderea în greutate într-un mod nesănătos.

Dacă observați o modificare în comportamentul alimentar și sunteți îngrijorat în legătură cu o persoană dragă, împărtășiți-i direct și încurajați-o să ceară ajutorul furnizorului de servicii medicale.

## Cuvintele contează: Învățarea iubirii de sine

lată câteva „trebuie” și „nu trebuie”  
pentru a promova dragostea de sine și  
gândurile pozitive pentru corp:

### TREBUIE:

- Discutați cu un terapeut fizic profesionist despre cea mai bună modalitate de a ridica fără a vă răni și despre amenajările sau echipamentele care vă pot fi de ajutor la ridicarea, transferul și ridicarea obiectelor.
- Luați în considerare un program de exerciții fizice sigur și rezonabil pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți capacitățile de ridicare.
- Pentru copiii aflați în creștere, evidențiați acțiunile și activitățile pozitive pe care organismul lor le oferă.
- Exersați iubirea de sine pentru dvs. și modelați iubirea de sine pentru cei din jurul dvs.

### NU TREBUIE:

- Mormăiți sau scoateți zgomote atunci când ridicați. Acest lucru poate face ca cineva să fie conștient de sine și chiar să transmită un mesaj prin care este judecată greutatea cuiva, chiar dacă este neintenționat.
- Spuneți lucruri precum „Oh, te-ai făcut chiar greu!” sau ceva asemănător acestui tip de afirmație.
- Discutați despre modul în care vă este dificil să ridicați sau să vă aplecați pentru a ridica obiecte în fața persoanei la care țineți.



## CONSUM ABUZIV DE SUBSTANȚE

---

Utilizarea necorespunzătoare a substanțelor înseamnă consumul de alcool sau droguri într-un mod care are un impact negativ asupra activităților și responsabilităților zilnice la locul de muncă, la școală, la domiciliu sau în comunitate. Consumul abuziv de substanțe poate avea loc o singură dată, ocazional sau constant. Persoanele care consumă constant în mod abuziv substanțe pot fi diagnosticate cu o tulburare legată de consumul de substanțe.

Cunoașterea generală a tulburărilor legate de consumul de substanțe și a dependenței se schimbă și acum se știe că consumul de substanțe schimbă modul în care funcționează creierul nostru. Prin urmare, consumul este înțeles ca o afecțiune medicală a creierului și nu o deficiență morală sau individuală. Este important să înțelegeți acest lucru, astfel încât, dacă dvs. sau o persoană dragă întâmpinați dificultăți legate de consumul de substanțe, să nu vă simțiți rușinat sau vinovat atunci când cereți ajutor. La fel cum ați căuta îngrijiri medicale pentru un simptom de sănătate fizică care vă deranjează, puteți căuta îngrijiri și tratament pentru consumul de substanțe care observați că scapă de sub controlul dumneavoastră sau al persoanei iubite.

Învățarea modului de a face față laturii emoționale a AMS poate fi dificilă. Adesea există temeri asociate cu faptul că nu se cunoaște cum va progresa boala de-a lungul timpului și cu ce provocări vă puteți confrunta dvs. sau persoana dragă. Dacă observați că dvs. sau o altă persoană consumați alcool sau droguri pentru a face față stresului, „luați o pauză” de la realitate sau pentru a vă „descărca” cu o frecvență din ce în ce mai mare, ar trebui să vă simțiți confortabil să discutați cu un furnizor de servicii medicale despre preocupările dvs. Există opțiuni de tratament și susținere disponibile pentru dvs. și cei dragi pentru a vă asigura că vă puteți simți mai încrezători în gestionarea stresului crescut cu care vă confrunțați.



# STRATEGII SĂNĂTOASE PENTRU A FACE FAȚĂ

Controalele constante ale sănătății fizice fac parte din viață și sunt, în general, așteptate și acceptate. Ceea ce de multe ori nu este prioritar este grija pentru sănătatea noastră emoțională și mintală. Pentru mulți dintre noi, dacă am programa anual o „verificare a stării de sănătate mintală”, în același mod în care ne verificăm tensiunea arterială și colesterolul, am putea gestiona mai bine stresul zilnic pe care îl experimentăm. Apoi, atunci când ne-am confruntat cu un diagnostic care schimbă viața, cum ar fi AMS, am avea resurse la îndemână pe care să ne bazăm. Acum că dvs. sau persoana apropiată ați fost diagnosticat cu AMS, este important să simțiți că primiți sprijin în îngrijirea sănătății dvs. emoționale.

## Consiliere pentru sănătatea mintală

Multe persoane caută un consilier profesionist sau un psiholog cu care să se întâlnească regulat după ce primesc un diagnostic precum AMS care schimbă viața. Acestea pot continua timp de luni sau ani și adesea frecvența sesiunilor poate fi redusă pe măsură ce timpul trece și se simt mai bine pregătiți pentru a-și gestiona sănătatea mintală. Unele persoane pot combina consilierea cu un anumit tip de medicament prescris de un psihiatru sau de un medic. Alte persoane se pot baza, de asemenea, pe sprijinul unui asistent social din echipa medicală a acestuia. Abordările terapeutice și filosofii variază de la un clinician la altul și mulți terapeuți vor combina abordări diferite pentru a satisface nevoile unice ale unei persoane. Dacă programul sau responsabilitățile dvs. îngreunează plecarea de acasă, puteți, de asemenea, să solicitați asistență care poate fi acordată prin video sau telefon. Important este să găsiți un terapeut cu care să vă simțiți în siguranță și să vă simțiți confortabil ca să puteți vorbi deschis.

Este posibil să fie necesar să „intervievați” sau să vorbiți cu mai mulți terapeuți potențiali înainte de a vă simți confortabil să începeți terapia. Este în regulă dacă vedeți mai mulți terapeuți înainte de a-l găsi pe cel care vi se potrivește. Odată ce începeți să lucrați cu un terapeut, este important să vă amintiți că uneori este de așteptat să simțiți un oarecare disconfort emoțional. Uneori trebuie să ne provocăm convingerile și procesele de gândire incorecte sau eronate într-un mod care ne poate face să ne simțim neliniștiți. Cu toate acestea, nu trebuie să vă simțiți nesigur sau respins de niciun profesionist din domeniul sănătății mintale. Iar în timp, emoțiile prin care treceți ar trebui să devină mai ușor de gestionat, iar perspectiva dvs. de a vă putea îngriji sănătatea mintală ar trebui, de asemenea, să se îmbunătățească.

## Consiliere – Ce trebuie să reținem!

### Tipuri frecvente de terapie

- Terapia cognitiv-comportamentală (sau CBT) – Aceasta se concentrează asupra gândurilor și perspectivelor inexacte pe care le are o persoană despre propria persoană sau despre lumea din jurul său. Aceasta explorează modul în care aceste gânduri le afectează comportamentul, iar un terapeut vă poate ajuta să vă dezvoltați gânduri mai pozitive și acțiuni sau comportamente mai sănătoase.
- Terapia interpersonală - Această terapie se concentrează în principal pe relații și modalități sănătoase de a exprima emoții și de a interacționa cu alte persoane din viața dvs. Consilieri de familie și de căsătorie autorizați - Această terapie se concentrează pe aspectele relaționale ale experiențelor dvs. pentru a vă oferi susținerea de care aveți nevoie.

### Sfaturi utile pentru prima ședință

- Păstrați un jurnal al simptomelor, al frecvenței și oricărui detalii care considerați că ar putea fi utile pentru a discuta despre experiențele care adesea declanșează stresul sau simptomele dificile.
- Pregătiți întrebări sau preocupări pe care doriți să le discutați la prima ședință.

### Implicarea altor persoane în terapie:

- Unii terapeuți sunt specializați în căsătorie sau consiliere familială. În cazul în care considerați că ar fi util să includeți și alte persoane în terapia dvs., rețineți acest lucru atunci când căutați un terapeut care să vă îndeplinească nevoile.

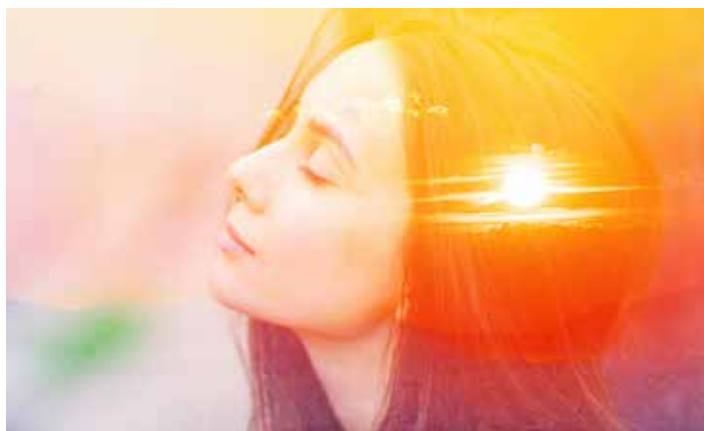




## Grupuri de sprijin

O altă sursă de sprijin poate fi găsită prin intermediul grupurilor de sprijin fizic și online. Aceste grupuri pot fi grupuri formale sau informale, permanente sau pe termen scurt. Așa cum se recomandă în cazul găsirii unui consilier, cel mai bine este să încercați mai multe grupuri până când îl găsiți pe cel în cadrul căruia vă simțiți confortabil să vă împărtășiți gândurile. A vă afla printre alte persoane care au experiențe similare poate fi o experiență vindecătoare profundă atunci când vă confrunțați cu momente dificile. Dacă faceți parte dintr-o comunitate religioasă, este posibil să doriți să vă adresați duhovnicului dvs. pentru îndrumări cu privire la potențialele grupuri de sprijin din comunitatea dvs. care ar putea fi de ajutor. **Atât grupurile de suport online, cât și cele fizice pot:**

- ajuta la reducerea sentimentelor de izolare și singurătate.
- să vă ofere un spațiu pentru a discuta deschis și sincer, fără a fi judecat de alte persoane care nu vă înțeleg experiența.
- să vă ajute să vă simțiți mai stăpân pe situație, învățând la ce să vă așteptați în timp ce ceilalți își împărtășesc experiențele.
- să ajute la reducerea sentimentelor de anxietate sau depresie.



## Exersarea conștientizării și a fi ancorat în prezent

O mare parte din stresul care există după un diagnostic precum cel de AMS este cauzat de necunoașterea a ceea ce vă așteaptă în viitor. Un mod de a combate anxietatea provocată de necunoscut este exersarea conștientizării. Exersarea conștientizării sau meditația înseamnă să vă antrenați mintea să revină în prezent de fiecare dată când se îndreaptă spre viitor sau către trecut. Trebuie să vă concentrați pe cum vă simțiți, ce vedeți și ce experimentați în acel moment. Nu înseamnă că gândurile dvs. nu se vor abate niciodată la regretele din trecut sau la grijile din viitor, dar atunci când se întâmplă acest lucru, vă reconcentrați gândurile pe aici și acum.

Exersarea conștientizării poate ajuta la reducerea anxietății, un somn mai bun, la scăderea nivelului de stres și la distragerea atenției de la gândurile negative care ne distrag atenția. Meditația de tip conștientizare este deosebit de folositoare atunci când este exersată în mod regulat. Dacă sunteți interesat să aflați mai multe despre beneficiile conștientizării, discutați cu un profesionist în domeniul sănătății mintale din zona dvs. și verificați aplicațiile disponibile.

## La îndemână: Aplicații pentru conștientizare



- **Aplicația Mindfulness** se potrivește atât celor care încep să mediteze, cât și celor care sunt deja familiarizați cu această practică. Această aplicație este gratuită pentru dispozitivele Android și iPhone, iar conținutul suplimentar poate fi achiziționat.
- **Headspace** oferă meditații ghidate pentru utilizarea pe timp de zi sau pe timp de noapte pentru a ajuta la adormire. Această aplicație este gratuită pentru dispozitivele Android și iPhone, iar conținutul suplimentar poate fi achiziționat.
- **Calm** include exerciții de calmare, tehnici de respirație și o secțiune dedicată copiilor cu vârste cuprinse între 3 și 17 ani. De asemenea, include meditații pe timp de noapte pentru a vă ajuta să vă relaxați în somn. Această aplicație este gratuită pentru dispozitivele Android și iPhone, iar conținutul suplimentar poate fi achiziționat.

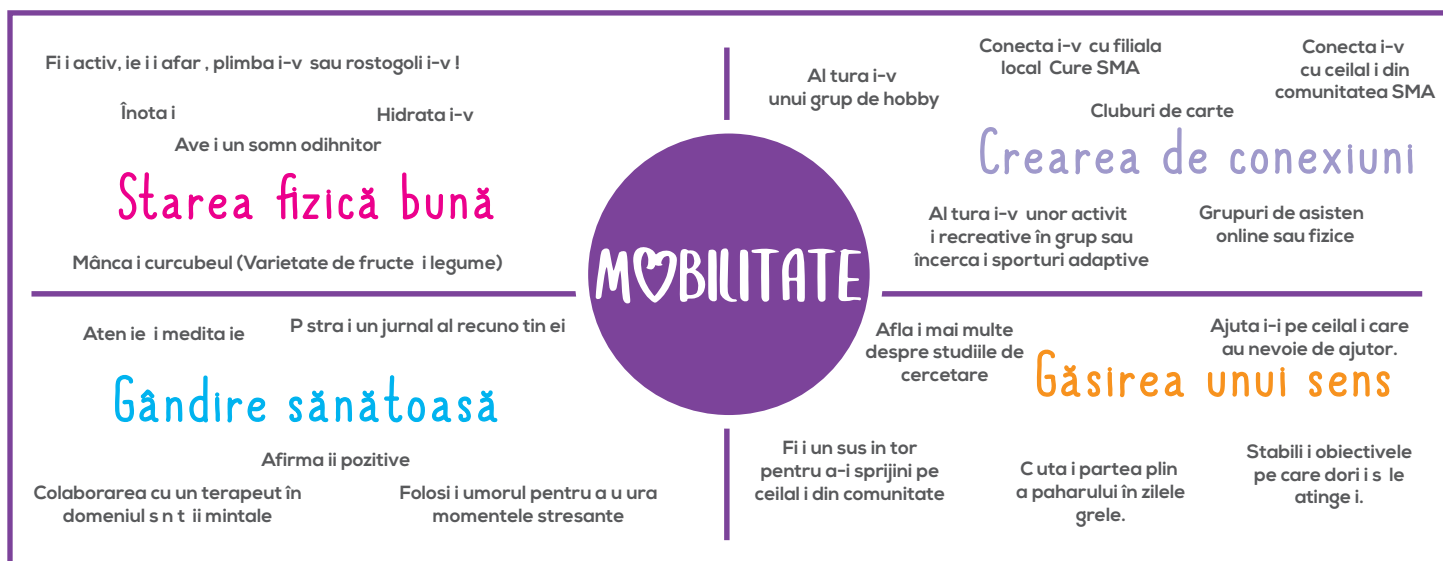
# DEZVOLTAREA REZISTENȚEI

Rezistența este capacitatea unei persoane de a se adapta și de a-și „reveni” în urma provocărilor traumatice sau care afectează viața. Potrivit Asociației Americane de Psihologie, există patru elemente principale care contribuie la creșterea rezistenței unei persoane.

- **Crearea de conexiuni:** Conectarea cu alte persoane și împărtășirea experiențelor dvs. vă vor ajuta să construiți relații care vă pot ajuta în momentele dificile, ajutându-vă să nu vă simțiți singuri.
- **Îngrijirea sănătății fizice:** Aceasta înseamnă să vă concentrați pe somn odihnitor atunci când puteți, să faceți sport într-un mod care vi se potrivește, să mâncați bine și să fiți hidratat. Aceste activități simple vă pot ajuta să vă îmbunătățiți dispoziția și încrederea pentru a gestiona perioadele stresante.
- **Gândire sănătoasă:** Am evidențiat importanța conștientizării și a rămânerii ancorat în prezent cu gândurile dvs. Exersând aceste strategii puteți să depășiți provocările fără să vă blocați în ele, rămânând în același timp realist și concentrat pe ceea ce putem controla și care are un impact puternic asupra vieților noastre.
- **Descoperirea sensului din provocări:** Poate fi util să căutați o oportunitate de dezvoltare personală atunci când treceți prin momente dificile. Găsirea unei modalități de a avea un scop și de a avea un impact direct, pozitiv asupra provocării cu care vă confrunțați poate fi un instrument de adaptare în perioadele cu provocări.

În această broșură au fost discutate multe informații și multe dintre ele pot fi dificil de asimilat la început, dar una dintre concluziile cheie pe care am dori să o rețineți mereu este că nu **sunteți singur**. Cure SMA este aici pentru a ajuta toate persoanele cu AMS și pe cei dragi lor, oferindu-le resurse imparțiale și asistență pentru sănătatea mintală, necesare pentru a construi rezistență și pentru a se simți puternici pentru a depăși provocările pe care le poate aduce AMS. Ne-am angajat să oferim oportunități de promovare, strângere de fonduri și implicare în comunitate. Aceste oportunități pot ajuta persoanele cu AMS și familiile acestora să găsească sensuri din provocările cu care se confruntă, susținând și având un impact pozitiv asupra comunității din care fac parte acum.

Acum faceți parte și din comunitatea SMA, care este aici pentru a vă primi într-un spațiu în care vă puteți simți înțeles și conectat cu cei din jurul dvs. Comunitatea SMA este o comunitate incredibil de atentă și puternică care vă va ajuta pe dvs. și familia dvs. să vă descurcați cu viața cu AMS. Nu va fi ușor și veți avea multe zile dificile, dar dacă puneți sănătatea mintală pe primul loc și comunicați deschis și sincer, puteți avea mai multe zile bune decât rele.



# CURE SMA



Cure SMA este o organizație non-profit și cea mai mare rețea la nivel mondial de familii, medici și oameni de știință care cooperează pentru a înregistra progrese în domeniul cercetării AMS, pentru a sprijini persoanele afectate/îngrijitorii și pentru a educa publicul și comunitățile profesionale despre AMS.

Cure SMA este o resursă pentru un sprijin imparțial. Suntem aici pentru a ajuta toate persoanele care trăiesc cu AMS și pe apropiații lor și nu susținem alegeri sau decizii specifice. Persoanele și îngrijitorii fac alegeri diferite cu privire la ceea ce este cel mai bine pentru situația lor, în concordanță cu convingerile lor personale. Părinții și alți membri importanți ai familiei ar trebui să poată discuta despre ceea ce simt referitor la aceste subiecte și să pună întrebări echipei lor de îngrijire AMS. Astfel de decizii nu trebuie luate cu ușurință și toate opțiunile trebuie analizate și cântărite cu atenție. Toate alegerile cu privire la AMS sunt extrem de personale și ar trebui să reflecte valorile personale, precum și ceea ce este mai bine pentru fiecare persoană și persoanele care o îngrijesc.



**Amintiți-vă că echipa dvs. de asistență medicală și Cure SMA sunt aici pentru a vă sprijini. Pentru a vă îmbunătăți cunoștințele, vă rugăm să consultați alte broșuri disponibile Care Series:**

- Noțiuni de bază despre respirație
- Alegeri atente
- Genetica AMS
- Sistemul musculo-scheletal
- Noțiuni de bază despre nutriție
- Înțelegerea AMS



[twitter.com/cureSMA](https://twitter.com/cureSMA)



[@curesmaorg](https://www.instagram.com/curesmaorg)



[facebook.com/cureSMA](https://www.facebook.com/cureSMA)



[youtube.com/user/FamiliesofSMA1](https://www.youtube.com/user/FamiliesofSMA1)



[www.linkedin.com/company/families-of-sma](https://www.linkedin.com/company/families-of-sma)



800.886.1762 · Fax 847.367.7623 · [info@cureSMA.org](mailto:info@cureSMA.org) · [cureSMA.org](http://cureSMA.org)

*Ultima actualizare: decembrie 2020*