

## Mentalno zdravlje i mijelom

Multipli mijelom je kompleksna maligna bolest koja može značajno uticati na fizičko i mentalno zdravlje pacijenata, kao i na njihove negovatelje. Važno je razumeti kako se nositi sa emocionalnim i psihološkim izazovima koje donosi dijagnoza mijeloma.

Dijagnoza mijeloma može izazvati širok spektar emocionalnih reakcija: šok, nevericu, strah, tugu i bes. Svako će se na svoj način nositi sa simptomima i prihvatanjem bolesti. Bolje prevazilaženje psiholoških aspekata bolesti pokazuju pacijenti koji ne odlažu suočavanje sa svojim stanjem, odnosno dijagnozom. Negovatelji takođe mogu doživeti emocionalni stres, iscrpljenost i osećaj bespomoćnosti dok pružaju podršku svojim voljenima.

Naša iskustva potvrđuje istraživanje u kome je učestvovalo preko 100 pacijenata. Polovina pacijenata je izrazila želju za psihosocijalnim intervencijama (naročito mlađe osobe). Najčešće željene intervencije su bile tehnike relaksacije, psihološko savetovanje i grupe podrške. Oko 24% pacijenata je prijavilo simptome depresije, a 8% simptome anksioznosti. Utvrđeno je da se anksioznost i depresija pre svega javljaju zbog neizvesnosti ishoda bolesti i tretmana, ali i mogućih relapsa.

Strategije koje pomažu u očuvanju mentalnog zdravlja su:

1. Psihološka podrška: Redovni razgovori sa psihologom ili psihoterapeutom, kao i psihijatrom, mogu pomoći pacijentima i negovateljima da se nose sa emocionalnim izazovima. Terapija pruža prostor za izražavanje osećanja i razvijanje strategija za suočavanje sa stresom.
2. Podrška zajednice: Uključivanje u grupe podrške pruža osećaj zajedništva i razumevanja. Deljenje iskustava sa drugim pacijentima i negovateljima najčrščr je izuzetno korisno. Udruženje obolelih od multiplih mijeloma Srbije ima ključnu ulogu u pružanju ovog vida podrške.
3. Edukacija: Razumevanje bolesti i tretmana može smanjiti anksioznost. Informisanje o mijelomu kroz pouzdane izvore informacija (kao što je sajt [mijelom.rs](http://mijelom.rs)) i direktno od strane lekara koji vodi lečenje može pomoći pacijentima i negovateljima da se osećaju osnaženo.
4. Fizička aktivnost: Blaga fizička aktivnost, kao što su šetnje ili joga, može poboljšati raspoloženje, smanjiti stresi poboljšati emocionalnu regulaciju. Važno je konsultovati se sa lekarom pre započinjanja bilo koje fizičke aktivnosti.
5. Tehnike opuštanja: Meditacija, molitva, duboko disanje i druge tehnike mogu pomoći u smanjenju stresa i poboljšanju emocionalnog blagostanja.

Multipli mijelom kao hronična bolest koja zahteva sveobuhvatan pristup lečenju, neizostavno uključuje i brigu o mentalnom zdravlju. Psihološka podrška, edukacija i strategije za smanjenje stresa mogu značajno poboljšati kvalitet života pacijenata i njihovih negovatelja. Važno je da se pacijenti i negovatelji osećaju podržano i informisano tokom celog procesa lečenja - informacija je moć, deljenje je briga, a razgovor je lek.