

# Zbornik radova

XIII. Hrvatski simpozij oboljelih od multiple skleroze  
29.9. do 1.10.2023., Adria Hotel, Biograd na moru  
**Nacionalni dan multiple skleroze 2023.**



# Zbornik radova

XIII. Hrvatski simpozij oboljelih od multiple skleroze  
29.9. do 1.10.2023., Adria Hotel, Biograd na moru  
**Nacionalni dan multiple skleroze 2023.**

## Organizator:

Savez društava multiple skleroze Hrvatske  
Trnsko 34, 10020 Zagreb  
Email: sdms\_hrvatske@sdmsh.hr  
01 6554 757  
www.sdmsh.hr

## Obilježavanje Nacionalnog dana multiple skleroze 2023. godine, XIII. Hrvatski simpozij oboljelih od multiple skleroze i MS Tjedan omogućili su:

Biogen, Roche, Salvus, Swixx Biopharma, Ottobock, Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva, Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike i Pelion.

Medijski pokrovitelj XIII. Hrvatskog simpozija oboljelih od multiple skleroze i MS Tjedna je Radio 92 FM.



## Grafički dizajn:

Tanja Malbaša, mag.art.

Zagreb, Listopad 2023.

**DONIRAJ!**  
VAŠA DONACIJA OMogućITI će DA SUPERJUNACI  
KOJI ŽIVE S MS-OM, ŽIVE NAJBOLJE ŠTO MOGU.  
IBAN: HR3824020061100133768



# Sadržaj

<b>Prilike i prijete društvenih mreža za oboljele od MS-a</b>	<b>5</b>
Tea Mirošević Zubonja, dr.med. specijalist neurolog, subspecijalist neuroimunologije	
<b>Logopedska rehabilitacija kod MS-a</b>	<b>7</b>
Dinah Vodanović, mag.logopedije	
<b>Moja nevidljiva multipla skleroza</b>	<b>9</b>
Tea Mirošević Zubonja, dr.med. specijalist neurolog, subspecijalist neuroimunologije	
<b>Planiraj pozitivno!</b>	<b>11</b>
Helga Mandić, oboljela od multiple skleroze	
<b>Seksualna disfunkcija kod multiple skleroze</b>	<b>13</b>
prof.dr.sc. Mario Habek	
<b>Poremećaji spavanja i multipla skleroza</b>	<b>15</b>
doc.dr.sc. Barbara Barun	
<b>Novosti u liječenju MS-a 2023.</b>	<b>17</b>
prof.dr.sc. Mario Habek	
<b>Nove smjernice za MRI</b>	<b>19</b>
doc.dr.sc. Barbara Barun	
<b>Kako zaštititi sebe i izgraditi bolje odnose s bližnjima?</b>	<b>21</b>
Boris Blažinić, prof.psihologije	
<b>Vještačenje oboljelih od MS-a</b>	<b>41</b>
dr. Sanja Lončar i Vedrana Vitez, rehabilitator, ZOSI	

MS zajednica u Hrvatskoj obilježila je **Nacionalni dan multiple skleroze 2023.** ispred gradske uprave u Biogradu na moru informiranjem javnosti o „bolesti s tisuću lica“ te dvodnevnom XIII. Hrvatskim simpozijem oboljelih od multiple skleroze.

Nacionalni dan multiple skleroze obilježen je 29.9.2023. u Biogradu na moru **snimanjem zajedničke fotografije sa preko 170 osoba oboljelih od multiple skleroze** ispred gradske uprave u Biogradu na moru u organizaciji Saveza društava multiple skleroze Hrvatske i udruga članica. Kroz druženje s građanima informirali su javnost o multiplu sklerozi „bolesti s tisuću lica“.

Na javnom događaju poručili smo da javnost često ne vidi što se zbiva iza relativno normalnog izgleda oboljelih. Oboljeli od multiple skleroze skrivaju bol, vrtoglavice, probleme s vidom, kognitivne probleme, seksualne probleme, inkontinenciju, depresiju i niz drugih simptoma. Mnogi zbog njih imaju problema sa zadržavanjem radnog mjesta i nerazumijevanjem okoline pa je važno pokazati da postoje, te da im je potrebno osigurati kvalitetu života istovjetnu s ostalim građanima. Snimili smo i zajedničku fotografiju u narančastim majicama sa znakom supermena i slogana „Borim se s multiplom sklerozom, a koja je tvoja supermoć?“

Nakon snimanja milenijske fotografije u centru Biograda na moru u hotelu Adria održao se **XIII. Hrvatski simpozij oboljelih od multiple skleroze** kroz niz edukativnih predavanja vodećih stručnjaka koji se bave multiplom sklerozom u Hrvatskoj, kao što je profesor Mario Habek sa KBC-a Zagreb i profesor psihologije Boris Blažinić. Za dobro raspoloženje u večernjim satima pobrinuo se Vlatko Štampar.

Oboljeli od multiple skleroze više informacija o bolesti od vodećih stručnjaka za multiplu sklerozu mogu pronaći kroz mobilnu aplikaciju MSTV-a- prve online televizije za oboljele od multiple skleroze. Također, za sve informacije i savjete dostupan je besplatni SOS MS telefon 08007789, a dostupni su i Virtualni MS savjetnici na web stranicama Saveza društava multiple skleroze Hrvatske.

#### **O Nacionalnom danu multiple skleroze**

Na inicijativu Saveza društava multiple skleroze Hrvatske, Hrvatski Sabor 17. travnja 2015. godine donio odluku o službenom proglašenju Nacionalnog dana oboljelih od multiple skleroze 26. rujna. Time su oboljeli od MS-a diljem Hrvatske dobili priznanja za njihovo postojanje u zajednici i društvu. Svrha obilježavanja Nacionalnog dana multiple skleroze jest upravo podizanje svijesti o toj bolesti kao globalnom problemu, te poticanje na promjene u svrhu poboljšanja kvalitete života oboljelih.

#### **O multiplu sklerozi**

U Republici Hrvatskoj od multiple skleroze boluje više od 7000 osoba, te taj broj nažalost svakim danom raste. Multipla skleroza je autoimuna, neizlječiva bolest, a svaka osoba sa MS-om ima različite simptome, pa je zato i nazivaju „bolest s tisuću lica“. Svaka osoba sa multiplom sklerozom, bez obzira što se na njoj vide ili ne vide znakovi bolesti suočava se sa nizom „nevidljivih“ simptoma. Mnoge osobe s multiplom sklerozom skrivaju svoju bolest, te se boje da će ukoliko kažu da imaju MS dobiti otkaz, ostati bez obitelji ili izgubiti prijatelje.



# Predavanja

XIII. Hrvatski simpozij oboljelih od multiple skleroze  
29.9. do 1.10.2023., Adria Hotel, Biograd na moru  
Nacionalni dan multiple skleroze 2023.



# Predavanje

**Prilike i prijetnje društvenih mreža za  
oboljele od MS-a**

Tea Mirošević Zubonja, dr.med. specijalist neurolog,  
subspecijalist neuroimunologije

**Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:**



**Link**

<https://www.youtube.com/watch?v=1JDswniDkGI&t=1s>



# Predavanje

Logopediska rehabilitacija kod MS-a

Dinah Vodanović, mag.logopedije

Predavanje dostupno na YouTube kanalu

Saveza:



Link

<https://www.youtube.com/watch?v=nUQCbGwhmV8&t=22s>



# Predavanje

## Moja nevidljiva multipla skleroza

Tea Mirošević Zubonja, dr.med. specijalist neurolog,  
subspecijalist neuroimunologije

Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:



Link

<https://www.youtube.com/watch?v=6AVwEhwgtp0>



# Predavanje

**Planiraj pozitivno!**

Helga Mandić, oboljela od multiple skleroze

Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:



**Link**

<https://www.youtube.com/watch?v=TZwpD-2dJUo>





# Predavanje

Seksualna disfunkcija kod multiple  
skleroze

prof.dr.sc. Mario Habek

Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:



Link

<https://www.youtube.com/watch?v=hsyjaEZoHS0>



# Predavanja

Poremećaji spavanja i multipla skleroza  
doc.dr.sc. Barbara Barun

Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:



Link

<https://www.youtube.com/watch?v=O1S7Px3aOkY>



# Predavanja

Novosti u liječenju MS-a 2023.  
prof.dr.sc. Mario Habek

Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:



Link

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZDRtfFrCRI>



# Predavanje

**Nove smjernice za MRI**  
doc.dr.sc. Barbara Barun

Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:



**Link**

<https://www.youtube.com/watch?v=oAtTURphEQs>



# Predavanje

Kako zaštititi sebe i izgraditi bolje odnose  
s bližnjima?

Boris Blažinić, prof. psihologije

Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:



Link

<https://www.youtube.com/watch?v=yxw5gf8uh4U&t=1s>



## Kako zaštititi sebe i izgraditi bolje odnose s bližnjima?

### KARPMANOV DRAMA TROKUT

Multipla skleroza kod oboljelog zasigurno u većoj ili manjoj mjeri umanjuje sposobnosti, često onemogućujući nastavak istog stila života što može dovesti do toga da se oboljeli može "upecati" u ulogu "Žrtve", te da se tako osjeća i nesvjesno tako ponaša. Neki od članova obitelji oboljelog se često znaju "upecati" u ulogu "Spasitelja" i dodatno svojim stavom i ponašanjem "gurati" oboljelog u ulogu "Žrtve". A neki pak u ulogu "Progonitelja". Takva situacija dovodi do mogućih sukoba, nakupljanja frustracije i negativnih emocija kod svih strana uključenih u gore navedene uloge. Kako bi se oboljeli znao zaštititi i izgraditi bolje odnose ključno je osvijestiti kod sebe i drugih kad se "peca" u ove nesvjesne uloge.

Psiholog Stephen Karpman je razvio Karpmanov trokut, također poznat kao Drama trokut ili Trokut žrtve, a izuzetno je koristan koncept koji pomaže u razumijevanju dinamike međuljudskih odnosa, posebno u konfliktnim situacijama. Ovaj trokut pruža uvid u to kako ljudi često ulaze u uloge žrtve, progonitelja i spasitelja, što može uzrokovati komplikacije u komunikaciji i odnosima. Evo detaljnog objašnjenja zašto je razumijevanje Karpmanovog trokuta važno za međuljudske odnose:

1. **Identifikacija uloga:** Karpmanov trokut prepoznaje tri osnovne uloge koje ljudi često igraju u međuljudskim situacijama: **Žrtva, Progonitelj i Spasitelj.**
2. **Prijenos odgovornosti:** Karpmanov trokut ukazuje na to kako ljudi često prebacuju odgovornost za svoje probleme na druge uloge u trokutu. Na primjer, žrtva može kriviti progonitelja za svoje patnje, dok progonitelj može tvrditi da je žrtva neodgovorna. Ovakvo prebacivanje odgovornosti otežava konstruktivno rješavanje problema.
3. **Očuvanje negativnih obrazaca ponašanja:** Ako ljudi nisu svjesni uloga koje igraju u konfliktnoj situaciji, mogu nastaviti ponavljati iste negativne obrasce ponašanja. Na primjer, spasitelj može nastaviti pružati nepotrebnu pomoć, a žrtva može ostati u pasivnoj ulozi umjesto da preuzme kontrolu nad svojim životom.
4. **Smanjenje empatije i razumijevanja:** Ako ljudi nisu svjesni dinamike Karpmanovog trokuta, može doći do nedostatka empatije i razumijevanja za perspektive drugih. Na primjer, progonitelj može smatrati da je njihova kritika opravdana, dok žrtva može biti frustrirana nedostatkom podrške.
5. **Poticanje konstruktivne komunikacije:** Razumijevanje Karpmanovog trokuta može potaknuti konstruktivnu komunikaciju jer sudionici postaju svjesni uloga koje igraju. To može omogućiti otvoren razgovor o stvarnim problemima i potaknuti suradnju kako bi se pronašla rješenja.
6. **Poticanje samosvijesti:** Razumijevanje Karpmanovog trokuta može pomoći ljudima da postanu svjesniji vlastitih tendencija i obrazaca ponašanja. To može potaknuti osobni rast i razvoj jer ljudi preuzimaju odgovornost za vlastite postupke i ponašanja.



Ukratko, razumijevanje Karpmanovog trokuta ključno je za izgradnju zdravih međuljudskih odnosa jer pomaže u prepoznavanju i razumijevanju uloga koje ljudi često igraju u konfliktnim situacijama. To omogućava svim sudionicima da preuzmu odgovornost za vlastite postupke i doprinese konstruktivnom rješavanju problema.

Trokut se sastoji od **tri osnovne uloge**:

1. **Osoba koja spašava (Spasitelj):** Ova osoba preuzima ulogu pomoći, podrške i rješavanja problema za druge. Oni često žele biti "spasitelji" i često se trude pomoći drugima čak i kad to nije nužno ili kada osoba koju pokušavaju pomoći to ne želi.
2. **Osoba koja se žrtvuje (Žrtva):** Ova osoba preuzima ulogu nekoga tko je u nevolji, pati ili je nemoćan. Oni često očekuju pomoć od drugih i mogu se osjećati nemoćnima u situaciji.
3. **Osoba koja progona (Progonitelj):** Ova osoba preuzima ulogu kritiziranja, kritike ili agresije prema drugima. Oni mogu biti kritični, zahtjevni ili agresivni prema drugima.

**Dinamika trokuta** obično ide ovako:

- Spasitelj pokušava pomoći Žrtvi.
- Žrtva prima pomoć, ali može se osjećati nemoćnom i može početi osjećati frustraciju ili ovisnost o Spasitelju.
- Žrtva može postati Progonitelj tako što će kritizirati Spasitelja zbog uplitanja ili zbog toga što ne pomaže dovoljno.
- Progonitelj može prijeći u ulogu Žrtve, osjećajući se krivim zbog kritika i optužbi.

Ova dinamika često stvara negativni ciklus u međuljudskim odnosima, gdje se uloge mijenjaju između osoba i gdje svaka osoba može osjećati frustraciju, nemoć ili ljutnju.



## ŠTO JE ULOGA SPASITELJA?

U Karpmanovom trokutu, uloga Spasitelja je jedna od tri osnovne uloge koje ljudi mogu preuzeti u međuljudskim odnosima. Spasitelj je osoba koja instinktivno želi pomoći drugima, često preuzimajući na sebe odgovornost za rješavanje problema ili situacija.

Evo detaljnijeg objašnjenja uloge Spasitelja:

### Što karakterizira ulogu Spasitelja:

- Empatija i želja za pomoći: Spasitelji su obično empatični i brinu o dobrobiti drugih. Oni su motivirani da pomognu i olakšaju patnju drugih ljudi.
- Preuzimanje odgovornosti: Spasitelji često preuzimaju puno odgovornosti za druge, često i više nego što je potrebno. Oni se mogu osjećati odgovornima za sreću i dobrobit drugih, ponekad čak i na vlastitu štetu.
- Potreba za potvrdom: Spasitelji mogu tražiti potvrdu i priznanje za svoje napore u pomaganju drugima. Oni žele biti viđeni kao dobronamjerni i korisni.
- Ponekad se osjećaju iscrpljenima: Spasitelji često ulažu puno energije u pomoć drugima pa se mogu osjećati iscrpljenima.

### Mogući izazovi i zamke uloge Spasitelja:

- Prevelika briga: Ponekad Spasitelji mogu brinuti previše o drugima i zanemariti vlastite potrebe i granice. To može dovesti do iscrpljenosti i žrtvovanja vlastitog blagostanja.
- Nemogućnost da prihvate granice: Spasitelji mogu imati poteškoća prihvaćajući činjenicu da ne mogu uvijek riješiti probleme drugih ili da ne mogu kontrolirati tuđe živote.
- Potreba za potvrdom i priznanjem: Ako Spasitelji ne dobiju potrebno priznanje za svoje napore, mogu se osjećati frustriranim i nevažnim.

### Kako prepoznati ulogu Spasitelja:

- Spasitelji često nude pomoć i savjete prije nego što ih netko drugi zatraži.
- Oni mogu osjećati jaku potrebu za rješavanjem problema drugih, čak i kad to nije nužno.
- Ponekad Spasitelji mogu postati frustrirani ili povrijeđeni ako njihova pomoć nije prihvaćena ili ako ljudi ne reagiraju onako kako su očekivali.





### **Savjeti za Spasitelje:**

Prestati biti u ulozi Spasitelja u Karpmanovom trokutu zahtijeva introspekciju, postavljanje granica i promjenu načina interakcije s drugima. Evo detaljnog vodiča kako to postići:

#### **Prepoznajte ulogu Spasitelja:**

Prvi korak je prepoznavanje da ste možda zaglavili u ulozi Spasitelja. Samosvijest je ključna za promjenu.

#### **Shvatite da ne možete spasiti sve:**

Razumijte da nije vaša odgovornost spašavati svaku osobu ili rješavati svaki problem. Ljudi moraju preuzeti vlastitu odgovornost za svoje živote.

#### **Prepoznajte vlastitu potrebu za kontrolom:**

Razmislite o vlastitoj potrebi za kontrolom situacija ili za pomaženjem drugima. Razumijevanje ove potrebe ključno je za promjenu ponašanja.

#### **Postavite granice:**

Naučite postavljati granice kako biste zaštitili vlastitu dobrobit i spriječili sebe da preuzimate tuđe probleme.

#### **Naučite reći "ne":**

Naučite reći "ne" kada vam se traži pomoć koja prelazi vaše granice ili ako se osjećate iscrpljenima.

#### **Postavite prioritete za vlastitu dobrobit:**

Razmislite o vlastitim potrebama i prioritarajte vlastitu dobrobit. Ne dopustite da se vaša dobrobit žrtvuje zbog drugih.

#### **Rad na razvoju vlastite samopouzdanosti:**

Razvijajte vlastitu samopouzdanost i uvjerenje u vlastite sposobnosti. Vjerujte u sebe i u svoju sposobnost da se nosite s vlastitim izazovima.

#### **Pomozite drugima da preuzmu vlastitu odgovornost:**

Potičite druge da razmišljaju o rješenjima i preuzmu kontrolu nad vlastitim životima. Dopustite im prostora da se razvijaju.

#### **Komunicirajte otvoreno i iskreno:**

Izražavajte svoje osjećaje, potrebe i želje na otvoren i iskren način. Otvorena komunikacija pomaže u izgradnji zdravih međuljudskih odnosa.

#### **Tražite podršku:**

Ako se osjećate preplavljeni ili se borite s promjenama, potražite podršku od pouzdanih prijatelja, članova obitelji ili stručnjaka.

#### **Budite strpljivi s procesom promjene:**

Promjena uloge iz Spasitelja u nešto drugo može zahtijevati vremena i truda. Budite strpljivi sa sobom i prisjetite se da je to dugoročan proces.

Važno je zapamtiti da nećete biti manje vrijedni ili voljeni ako prestanete spašavati druge. Pomažući im da preuzmu vlastitu odgovornost, dopuštate im da rastu i razvijaju se.

### **Kako se zaštititi od osobe u ulozi spasitelja?**

Zaštita od osobe koja preuzima ulogu Spasitelja u Karpmanovom trokutu važna je kako biste sačuvali vlastitu autonomiju, samostalnost i emocionalnu dobrobit. Evo detaljnih koraka koje možete poduzeti kako biste se zaštitili:

#### **Prepoznajte ponašanje Spasitelja:**

Prvi korak je prepoznavanje kada se netko ponaša kao Spasitelj. To uključuje uplitanje u vaš život, nametanje pomoći koju niste tražili i preuzimanje odgovornosti za vaše probleme.

#### **Ostanite svjesni vlastitih granica:**

Važno je jasno znati što su vaše granice i što želite postići u određenoj situaciji. Imajte na umu što je vaša vlastita odgovornost.

#### **Budite zahvalni, ali jasni:**

Ako Spasitelj pokuša pomoći, budite zahvalni na dobronamjernosti, ali budite jasni ako to nije ono što trenutno trebate.

#### **Izrazite svoje potrebe i želje:**

Bilo je važno da se izrazite ako imate vlastite želje i potrebe. Komunicirajte što vam je važno i što želite postići.

#### **Pitajte prije nego što pružite pomoć:**

Ako osjetite potrebu za pomoć, pitajte prvo osobu treba li joj vaša pomoć ili savjet. Poštujte njihovu neovisnost.

#### **Budite odlučni u postavljanju granica:**

Ako Spasitelj inzistira na pomoći koja vam nije dobrodošla, budite odlučni u postavljanju granica. Nemojte se osjećati obvezanim prihvatiti pomoć koju niste tražili.

#### **Potičite samostalnost druge osobe:**

Potičite Spasitelja da dopusti drugima da preuzmu vlastitu odgovornost i donose vlastite odluke. To može uključivati poticanje njihove samostalnosti i samopouzdanja.

#### **Razvijajte vlastitu neovisnost:**

Radite na razvoju vlastite neovisnosti i samostalnosti kako biste smanjili potrebu za tuđom pomoći. Ovo može uključivati razvoj vlastitih vještina i resursa.

#### **Ako je potrebno, udaljite se:**

Ako se situacija ne može riješiti i osjećate se preplavljenima Spasiteljevim uplitanjem, razmislite o udaljavanju od te osobe kako biste sačuvali svoju dobrobit.

#### **Razgovarajte otvoreno o vašim granicama:**

Razgovor o vašim granicama može biti važan kako bi osoba razumjela vaše potrebe i poštivala vašu autonomiju.

## ULOGA ŽRTVE

Osoba koja preuzima ulogu Žrtve često doživljava sebe kao bespomoćnu, nemoćnu ili kao nekoga tko je pretrpio nepravdu.

Evo detaljnijeg objašnjenja ove uloge:

### Što karakterizira ulogu Žrtve:

- Osjećaj nemoći: Osobe koje preuzimaju ulogu Žrtve često doživljavaju osjećaj nemoći i neuspjeha u različitim situacijama. Oni se često percipiraju kao osobe koje nemaju kontrolu nad vlastitim životom.
- Potreba za pažnjom i podrškom: Žrtve često traže pažnju i podršku od drugih. Oni mogu izražavati svoje patnje u nadi da će pridobiti pažnju i empatiju drugih ljudi.
- Sklonost samosažaljenju: Osobe koje preuzimaju ulogu Žrtve mogu se često usredotočiti na svoje nevolje, težeći samosažaljenju i tražeći suosjećanje.
- Teškoće u preuzimanju odgovornosti: Žrtve često teže prebaciti odgovornost za svoje situacije na druge, umjesto da preuzmu aktivnu ulogu u rješavanju problema.
- Moguć osjećaj krivnje ako se počnu osjećati bolje: Paradoksalno, ako se Žrtva počne osjećati bolje ili počne preuzimati kontrolu nad vlastitim životom, može se osjećati krivom zbog toga, jer može vjerovati da će to povrijediti druge ili da će izgubiti pažnju koju su dobili kao Žrtva.

### Mogući izazovi i zamke uloge Žrtve:

- Stagnacija i neaktivnost: Fokusiranje na vlastitu nemoć i nepravdu može dovesti do stagnacije i neaktivnosti u životu.
- Ovisnost o pažnji drugih: Osoba koja preuzima ulogu Žrtve može razviti ovisnost o pažnji i podršci drugih, što može otežati razvoj vlastite neovisnosti.
- Izbjegavanje odgovornosti: Teškoće u preuzimanju odgovornosti za vlastite postupke i situacije može otežati osobni rast i razvoj.

### Kako prepoznati ulogu Žrtve:

- Osobe koje preuzimaju ulogu Žrtve često izražavaju osjećaje bespomoćnosti, tuge ili nepravde.
- Oni se često fokusiraju na vlastite nevolje i izazove, često zanemarujući druge aspekte života.
- Mogu tražiti pažnju, suosjećanje i podršku od drugih.



**Savjeti za osobe koje preuzimaju ulogu Žrtve:**

Prestati biti u ulozi Žrtve u Karpmanovom trokutu može biti izazovno, ali je ključno za osobni rast i razvoj. Evo detaljnog vodiča kako to postići:

**Svjesnost o ulozi:**

Prvi korak je prepoznati da ste možda zaglavili u ulozi Žrtve. Samosvijest je ključna za promjenu.

**Prepoznajte vlastite snage i resurse:**

Razmislite o svojim vlastitim snagama, vještinama i resursima. Često se Žrtva fokusira na svoje nemoći, ali važno je prepoznati i vlastitu snagu.

**Preuzimanje odgovornosti za vlastiti život:**

Shvatite da ste vi odgovorni za vlastite odluke, postupke i životnu situaciju. Prestanite kriviti druge za svoje probleme.

**Postavljanje ciljeva i planiranje:**

Postavite si ciljeve i razmislite o koracima koje možete poduzeti kako biste ih ostvarili. Ovo će vam pomoći da preuzmete kontrolu nad vlastitim životom.

**Rad na vlastitom samopouzdanju i samopouzdanju:**

Razvijajte svoje samopouzdanje i uvjerenje u vlastite sposobnosti. Vjerujte u sebe i u svoju sposobnost da utječete na vlastiti život.

**Postavljanje granica:**

Naučite postavljati jasne granice kako biste zaštitili vlastitu dobrobit i spriječili druge da vas iskorištavaju.

**Rad na razvoju emocionalne otpornosti:**

Razvijajte svoju emocionalnu otpornost kako biste se lakše nosili s izazovima i teškoćama.

**Komuniciranje otvoreno i iskreno:**

Izražavajte svoje osjećaje, potrebe i želje na otvoren i iskren način. Otvorena komunikacija pomaže u izgradnji zdravih međuljudskih odnosa.

**Rad na samopoboljšanju:**

Nastojte raditi na vlastitom osobnom razvoju i rastu kako biste postigli veću neovisnost i samostalnost.

**Traženje podrške:**

Ako se osjećate preplavljeni ili se borite s promjenama, potražite podršku od pouzdanih prijatelja, članova obitelji ili stručnjaka.

**Budite strpljivi s procesom promjene:**

Promjena uloge iz Žrtve u nešto drugo može zahtijevati vremena i truda. Budite strpljivi sa sobom i prisjetite se da je to dugoročan proces.

Prestati biti u ulozi Žrtve zahtijeva hrabrost, introspekciju i rad na vlastitom osobnom rastu. Važno je zapamtiti da ste vi tvorac vlastite sudbine i da imate snagu utjecati na svoj život.



### **Kako se zaštititi od osobe koja je u ulozi žrtve?**

Zaštita od osobe koja preuzima ulogu Žrtve u Karpmanovom trokutu važna je kako biste sačuvali vlastitu energiju, emocionalnu dobrobit i očuvali zdrave međuljudske odnose. Evo detaljnih koraka koje možete poduzeti kako biste se zaštitili:

#### **Prepoznajte ponašanje Žrtve:**

Prvi korak je prepoznavanje kada se netko ponaša kao Žrtva. To uključuje izražavanje osjećaja nemoći, preuzimanje uloge nekoga tko je u nevolji i očekivanje pomoći od drugih.

#### **Budite suosjećajni, ali postavite granice:**

Važno je pokazati suosjećanje prema osobi koja se osjeća kao Žrtva, ali istodobno postaviti granice kako biste zaštitili vlastitu emocionalnu dobrobit.

#### **Ne preuzimajte odgovornost za tuđe osjećaje:**

Važno je razumjeti da niste odgovorni za osjećaje druge osobe. Možete pružiti podršku, ali ne možete riješiti sve njihove probleme.

#### **Postavite jasna očekivanja:**

Jasno komunicirajte što možete i što ne možete učiniti kako biste izbjegli preuzimanje nepotrebne odgovornosti.

#### **Potičite samostalnost:**

Potaknite Žrtvu da razmišlja o rješenjima i načinima kako može preuzeti kontrolu nad vlastitim životom. Potičite ih da razmišljaju o vlastitim resursima i mogućnostima.

#### **Nemojte se povlačiti u ulogu Spasitelja ili Progonitelja:**

Ako se osoba u ulozi Žrtve nada vašoj pomoći, važno je izbjegavati preuzimanje uloga Spasitelja ili Progonitelja. Umjesto toga, podržite ih u pronalaženju vlastitih rješenja.

#### **Ostanite u kontaktu s vlastitim osjećajima:**

Važno je ostati svjestan vlastitih osjećaja i granica kako biste izbjegli manipulaciju ili emocionalno iscrpljivanje.

#### **Održavajte ravnotežu:**

Važno je pronaći ravnotežu između pružanja podrške i očuvanja vlastite dobrobiti. Nemojte se žrtvovati prekomjerno za druge.

#### **Razgovarajte otvoreno:**

Komunicirajte otvoreno i iskreno s osobom koja preuzima ulogu Žrtve. Otvorena komunikacija može pomoći u razumijevanju stvarnih potreba i pronaći zdrave načine za pružanje podrške.

#### **Ako je potrebno, udaljite se:**

Ako situacija postane toksična ili ne možete očuvati vlastitu dobrobit, razmislite o udaljavanju od te osobe kako biste sačuvali vlastitu emocionalnu sigurnost.



## ULOGA PROGONITELJA

Osoba koja preuzima ulogu Progonitelja često se ponaša kritički, kritizira druge i može pokazivati agresivno ponašanje. Evo detaljnijeg objašnjenja ove uloge:

### Što karakterizira ulogu Progonitelja:

**Kritika i agresija:** Progonitelji često izražavaju kritike, osuđuju druge i mogu biti verbalno agresivni. Oni mogu koristiti kritiku kako bi kontrolirali ili manipulirali situacijom.

**Osjećaj nadmoćnosti:** Progonitelji često osjećaju nadmoćnost nad drugima. Oni vjeruju da su u pravu i da imaju pravo kontrolirati ili kritizirati druge.

**Nemogućnost prihvatanja kritike:** Progonitelji često teško prihvataju kritiku od drugih i mogu reagirati s još većim agresivnim ponašanjem.

**Potreba za kontrolom:** Progonitelji često žele kontrolirati situaciju i ljude oko sebe. Oni mogu pokušati nametnuti svoje mišljenje ili volju drugima.

**Izazivanje konflikta:** Progonitelji često izazivaju konflikte i sukobe u odnosima s drugima.

### Mogući izazovi i zamke uloge Progonitelja:

**Stvaranje neprijateljskih odnosa:** Ponašanje Progonitelja može stvoriti neprijateljske odnose s drugima i otežati izgradnju pozitivnih međuljudskih odnosa.

**Gubitak povjerenja drugih:** Drugi ljudi mogu teško vjerovati Progonitelju zbog njihovog kritičkog i agresivnog ponašanja.

**Potencijal za izolaciju:** Progonitelji mogu riskirati izolaciju jer njihovo ponašanje može odbiti druge ljude.

### Kako prepoznati ulogu Progonitelja:

Osobe koje preuzimaju ulogu Progonitelja često izražavaju kritike i osude prema drugima.

Oni mogu biti skloni upuštati se u verbalne sukobe ili konflikte s drugima.

Progonitelji mogu pokazivati nisku razinu tolerancije prema različitim mišljenjima i perspektivama.

### Savjeti za osobe koje preuzimaju ulogu Progonitelja:

Prestati biti u ulozi Progonitelja u Karpmanovom trokutu zahtijeva introspekciju, postavljanje granica i promjenu načina interakcije s drugima. Evo detaljnog vodiča kako to postići:

### Prepoznajte ulogu Progonitelja:

Prvi korak je prepoznavanje da ste možda zaglavili u ulozi Progonitelja. Samosvijest je ključna za promjenu. Shvatite da vaša kontrola može štetiti drugima:

Razumijte da pretjerano kontroliranje i agresivno ponašanje može naškoditi drugima. Svaka osoba ima pravo na vlastite odluke i izbore.

### Prepoznajte vlastitu potrebu za kontrolom:

Razmislite o vlastitoj potrebi za kontrolom situacija ili drugih ljudi. Razumijevanje ove potrebe ključno je za promjenu ponašanja.

### Postavite granice:

Naučite postavljati granice kako biste zaštitili vlastitu dobrobit i spriječili sebe da preuzimate tuđe probleme.

### Naučite reći "ne":

Naučite reći "ne" kada vaše ponašanje postane preagresivno ili ako se osjećate preplavljenima svojom kontrolom.

### Rad na razvoju vlastite emocionalne inteligencije:

Razvijajte svoju emocionalnu inteligenciju kako biste bolje razumjeli vlastite emocije i kako biste znali kako ih izraziti na zdrav način.

### Komunicirajte otvoreno i iskreno:

Izražavajte svoje osjećaje, potrebe i želje na otvoren i iskren način. Otvorena komunikacija pomaže u izgradnji zdravih međuljudskih odnosa.

### Rad na samopouzdanju i samopoštovanju:

Radite na razvoju vlastitog samopouzdanja i samopoštovanja kako biste vjerovali u vlastite sposobnosti bez potrebe za dominacijom nad drugima.

### Potičite druge da preuzmu vlastitu odgovornost:

Potičite druge da razmišljaju o vlastitim rješenjima i preuzmu kontrolu nad vlastitim životima. Dopustite im prostora da se razvijaju.

### Tražite podršku:

Ako se osjećate preplavljeni ili se borite s promjenama, potražite podršku od pouzdanih prijatelja, članova obitelji ili stručnjaka.

### Budite strpljivi s procesom promjene:

Promjena uloge iz Progonitelja u nešto drugo može zahtijevati vremena i truda. Budite strpljivi sa sobom i prisjetite se da je to dugoročan proces.

### **Kako se zaštititi od osobe u ulozi progonitelja**

Zaštita od osobe koja preuzima ulogu Progonitelja u Karpmanovom trokutu zahtijeva postavljanje granica, zdravu komunikaciju i samopouzdanje. Evo detaljnih koraka koje možete poduzeti kako biste se zaštitili:

#### **Prepoznavanje ponašanja Progonitelja:**

Prvi korak je prepoznavanje kada se netko ponaša kao Progonitelj. To uključuje agresivno ponašanje, kritiku, osudu ili pokušaje kontroliranja situacije.

#### **Ostanite smireni i sačuvajte hladnu glavu:**

Važno je zadržati smirenost i ne uzvraćati agresijom. Ostanite sabrani kako biste bolje razumjeli situaciju i donijeli smislenije odluke.

#### **Postavite jasne granice:**

Jasnije granice pomažu u zaštiti vaše emocionalne i mentalne dobrobiti. Javno, ali mirno i odlučno, izrazite svoje granice i očekivanja u vezi s komunikacijom i ponašanjem.

#### **Koristite "Ja" izjave:**

Umjesto da optužujete osobu, koristite "Ja" izjave kako biste izrazili svoje osjećaje i potrebe. Na primjer, umjesto "Ti si uvijek agresivan!" recite "Osjećam se nelagodno kada se razgovor vodi na agresivan način."

#### **Nemojte uzimati kritiku osobno:**

Ako Progonitelj izražava kritiku, važno je razumjeti da to možda ima više veze s njihovim vlastitim frustracijama nego s vama. Ne dozvolite da kritika ugrozi vaše samopouzdanje.

#### **Tražite razumijevanje:**

Pokušajte razumjeti što može uzrokovati agresivno ponašanje. Postavljanje pitanja kako biste bolje razumjeli njihove perspektive može pomoći u smirivanju situacije.

#### **Ostanite sigurni:**

Ako se osjećate fizički ugroženima, odmah potražite pomoć ili napustite situaciju. Vaša sigurnost je najvažnija.

#### **Razmislite o profesionalnoj pomoći:**

Ako se suočavate s kontinuiranim agresivnim ponašanjem, razmislite o konzultaciji s terapeutom ili savjetnikom koji vam može pružiti podršku i strategije za suočavanje s takvim situacijama.

#### **Razvijajte vlastitu emocionalnu otpornost:**

Rad na jačanju vlastite emocionalne otpornosti može vam pomoći u izgradnji unutarnje snage koja će vam pomoći suočiti se s izazovima.

#### **Ako je potrebno, udaljite se:**

Ako se situacija ne može riješiti i osjećate se stalno ugroženima, razmislite o udaljavanju od te osobe kako biste zaštitili svoju dobrobit ili se obratite stručnjaku ili autoritetu



# Predavanje

Vještačenje oboljelih od MS-a  
dr. Sanja Lončar i Vedrana Vitez, rehabilitator, ZOSI

Predavanje dostupno na YouTube kanalu  
Saveza:



Link

[https://www.youtube.com/watch?v=GY0\\_pCyT3Io](https://www.youtube.com/watch?v=GY0_pCyT3Io)



## VJEŠTAČENJE OBOLJELIH OD MULTIPLE SKLEROZE ZA OSTVARIVANJE PRAVA IZ RAZLIČITIH SUSTAVA

Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom osnovan je Zakonom o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom (NN 157/13. i 152/14.) te je započeo s radom 1.1.2015. Ustrojstveno Zavod se sastoji od tri sektora: sektora za vještačenje, sektora za profesionalnu rehabilitaciju i sektora za zapošljavanje i kontrolu. Vještačenje se provodi u prvom i drugom stupnju. U pet područnih ureda (Zagreb, Varaždin, Rijeka, Split i Osijek) sa svojim izdvojenim mjestima rada provode se prvostupanjska vještačenja po zaprimljenim zahtjevima iz različitih sustava. Vještačenje drugog stupnja, tj. vještačenje po žalbenom postupku, provodi se u Središnjem uredu u Zagrebu. Postupak vještačenja vrši se u Vijeću vještaka/Vijeću viših vještaka u čijem sastavu su doktori medicine i stručni savjetnici (socijalni radnik, psiholog, rehabilitator, logoped, pedagog). Sastav vijeća po pojedinom zahtjevu određuje predsjednik vijeća vještaka.

Vještačenje se provodi sukladno Zakonu o jedinstvenom tijelu vještačenja (NN 85/14. i 95/15) i Uredbi o metodologijama vještačenja (NN 85/14., 95/15., 67/1, 56/18., 16/22. i 96/23). Vještačenje je utvrđivanje tjelesnog, intelektualnog, osjetilnog i mentalnog oštećenja, invaliditeta, funkcionalne sposobnosti, razine potpore te radne sposobnosti osobe i provodi se u svrhu ostvarivanja prava u području socijalne skrbi, mirovinskog osiguranja, profesionalne rehabilitacije i zapošljavanja osoba s invaliditetom, prava po osnovi roditeljskih i roditeljskih potpora, zaštite ratnih i civilnih žrtava rata te u svrhu utvrđivanja psihofizičkog stanja djeteta pri ostvarivanju prava u sustavu obrazovanja, kao i u svrhu ostvarivanja prava u drugim područjima u kojima se prava ostvaruju na temelju nalaza i mišljenja tijela vještačenja kada je to propisano ovim Zakonom ili posebnim propisom.

Zahtjevi sa medicinskom dokumentacijom predaju se nadležnim tijelima koja prosljeđuju zahtjev Zavodu za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom tj. prosljeđuju se u sektor za vještačenje. Nadležna tijela u kojima se podnose zahtjevi za ostvarivanje prava su: Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje, Hrvatski zavod za socijalni rad i Županijski upravni odjeli. Kod ocjene radne sposobnosti utvrđujemo trajne promjene zdravstvenog stanja koje utječu na radnu sposobnost, dok kod tjelesnog oštećenja utvrđujemo trajne promjene zdravstvenog stanja ali se izražavamo u postocima. U postupcima vještačenja funkcionalnih sposobnosti utvrđuju se stupnjevi (prvi – četvrti stupanj funkcionalnih sposobnosti), vrsta oštećenja te radi li se o trajnoj ili privremenoj promjeni zdravstvenog stanja. Vještačenje multiple skleroze kao i drugih bolesti provodi se sukladno Uredbi o metodologijama vještačenja.

Sanja Lončar, dr.med., spec.neurolog i Vedrana Vitez, prof.reh.

