

Chiedi di più a una vita con la SM

Una diagnosi di SM non vuol dire necessariamente dover abbandonare i propri obiettivi o dover fare un piano B per il futuro. Assumere il controllo e chiedere di più a una vita con la SM dipende da te.

Qui sotto trovi alcuni suggerimenti e link che ti aiuteranno ad affrontare la tua condizione con la migliore cognizione di causa.

Fase 1

Imposta gli obiettivi

- Trova un luogo appartato, lontano da distrazioni, e concediti del tempo per pensare in pace.
- Considera l'opportunità di chiedere a un tuo caro o a un amico di farti compagnia: a volte avere qualcuno con cui condividere i propri pensieri è d'aiuto.
- Scrivi gli obiettivi che vuoi raggiungere per vivere la vita al meglio. Chiederti "dove vorrei essere tra 8 anni?" potrebbe aiutarti.
- Pensa ai passi da fare per raggiungere i tuoi obiettivi, a cominciare da oggi stesso, suddividendo il lavoro in una serie di piccoli passi chiari e semplici.

Fase 2

Informati

- Più ne sai sulla SM e sull'evoluzione dei trattamenti, facendo ricerche sulle strategie di gestione dei sintomi, meglio sarai attrezzato ad affrontarla.
- Sanofi Genzyme ha creato alcuni materiali interessanti per aiutarti nella ricerca:
 - www.vs-ms.com/
 - www.theworldvsms.com/education/
 - [Capire i contenuti delle pubblicazioni scientifiche](#)
- Le associazioni per la difesa dei diritti del malato possono essere un'altra fonte interessante. Sei già in contatto con un gruppo locale? O stai pensando di iscriverti alla newsletter di MSIF, disponibile in più lingue?

Fase 3

Fai pratica per ottenere gli esiti migliori

- Forse è arrivato il momento di fissare un appuntamento con un neurologo o un altro specialista per discutere della tua situazione.
- Preparati prendendo appunti e facendo pratica sulle cose da dire. Ti aiuterà a chiarirti le idee e ad avere più fiducia in te stesso sui i punti principali che intendi discutere. Proprio come fare le prove per un brindisi o per il discorso al matrimonio del tuo migliore amico, fare pratica assicura un risultato ottimale.
- Prendi in considerazione l'opportunità di fare pratica insieme a un amico: potrebbe aiutarti a verbalizzare i punti principali e a capire se risultano chiari.

Fase 4

Dopo l'appuntamento

- Verifica l'esito dell'appuntamento. Hai parlato di tutto ciò che desideravi? Hai ottenuto le risposte alle tue domande?
- Se pensi di essere sulla buona strada per raggiungere i tuoi obiettivi, è fantastico. Grazie a questa esperienza positiva, ora sei nella posizione ottimale per verificare la situazione ogni sei mesi, o una volta all'anno, per essere sicuro di rimanere in linea con il tuo piano.
- Se invece l'appuntamento con il neurologo o un altro specialista non ha avuto gli esiti che speravi, non rinunciare. Aggiorna il tuo piano d'azione per raggiungere gli obiettivi fissati.
- E non avere paura di chiedere aiuto. Un amico o una persona cara possono rivelarsi un sostegno prezioso.