**Kako sam kroz holistički pristup tretmanu fibromijalgije, unapredila kvalitet svog života**

Fibromijalgija je kompleksno stanje koje zahteva sveobuhvatan pristup lečenju i ne bih sada i ovde da pišem sve ono što simptomi fibromijagije obuhvataju i na koje sve načine se ispoljavaju. Ipak sam ja samo dobro edukovan pacijent, ali ne lekar.

Mada, pre nego što bilo šta drugo napišem, upravo to želim da istaknem, upravo to što sam kroz svoj aktivizam u ORS-u, prisustvo predavanjima i mnoge druge aktivnosti, postala edukovan pacijernt i partner u lečenju. To je ipak onih 50%, što nije ni do lekara ni do lekova, nego do nas samih.

Dok zvanična medicina nudi dijagnostičke metode, farmakološku terapiju i rehabilitaciju, komplementarna medicina donosi dodatne alate koji pomažu u upravljanju simptomima, smanjenju bola i poboljšanju kvaliteta života. Moje iskustvo sa kombinovanjem ova dva pristupa pokazalo mi je koliko je važno sagledati zdravlje iz šire perspektive.

U početku, oslanjala sam se na standardne medicinske metode: lekove za ublažavanje bola, fizikalnu terapiju i preporuke lekara. Iako su donekle pomagali, osećala sam da nedostaje jedan širi, takozvani holistički pristup koji bi uzimao u obzir ne samo fizičke, već i emocionalne i psihološke aspekte mog stanja. Istini za volju, moram priznati da su uz mene bili i psihijatar i psiholog, kao i Grupa za psihosocijalnu podršku koju smo imali jednom nedeljno u okviru ORS-a, ali bez obzira na sve to, još uvek sam imla potrebu da pronađem ono što će meni lično, biti prava mera i pravi put. Tako sam počela da istražujem komplementarne metode – akupunkturu, meditaciju, biljne preparate i prilagođene tehnike disanja.

Jedan od ključnih momenata u mom lečenju bio je trenutak kada sam shvatila da zvanična medicina i komplementarne terapije ne moraju da se međusobno isključuju. Naprotiv, njihova kombinacija pružila mi je najbolju podršku. Za regulaciju bola, najviše mi je pomogla zvanična medicina, odnosno farmakološka terapija, dok mi je mindfulness praksa donela unutrašnji mir i smanjenje stresa, koji je često bio okidač za pojačane simptome. Kroz promene u ishrani i dodatke poput kurkumina i magnezijuma, multivitamina, kore bele vrbe i još nekih suplemenata, uspela sam da poboljšam svoje fizičko stanje, dok su trerapeutske masaže, kinezi terpija i joga doprinele opuštanju i vraćanju fleksibilnosti telu.

Isto tako, važno je pronaći meru u svemu što radimo. Ne vredi, ako se ja danas dobro osećam i sad ću da prepešačim 5km, da sredim ceo stan, ili recimo da idem u teretanu ili već nešto drugo ili treće. Ne, važno je da rasporedimo snagu i energiju, važno je da nateramo sebe, pa i onda kada nam se čini da nemamo ni atom snage, kad su bolovi nepodnošljivi, da sebi kažemo, hajde, ustani, uradi nešto, pomeri se, znam da je teško, da nemaš volje ni za šta, ali hajde…. Verujte, prolazila sam kroz takve periode….

Ono što sam naučila iz svog iskustva, kroz sva ta traganja za odgovorom na pitanje: ”kako da poboljšam kvalitet života, smanjim bol, imam više snage…” jeste da zvanična medicina i komplementarna medicina zajedno mogu doneti značajne benefite. Otvorenost za različite pristupe pomogla mi je da pronađem ravnotežu i pristup koji mi najviše odgovara. Takođe, rad sa lekarima koji su podržavali integrativni pristup dodatno je unapredio moje razumevanje sopstvenog zdravlja i pomogao mi da pronađem dugoročne strategije za upravljanje fibromijalgijom.

Na kraju, verujem da svaki pacijent treba da istraži opcije koje mu mogu poboljšati kvalitet života. Važno je osluškivati sopstveno telo, biti informisan i otvoren za različite metode koje mogu doprineti celokupnom zdravlju. Moje iskustvo dokazalo mi je da povezanost između zvanične i komplementarne medicine može doneti značajnu razliku u svakodnevnom funkcionisanju i osećaju blagostanja.

Marija Bučić

Udruženje obolelih of reumatskih bolesti Srbije, ORS

Grupa za podršku osobama sa fibromijalgojom

[mbucic@ors.rs](mailto:mbucic@ors.rs)

telefoni 060 33 66 840

064 08 57 993