

РАССЕЯННЫЙ
СКЛЕРОЗ.
7 ШАГОВ
К РЕАБИЛИТАЦИИ

МИНИ-КНИГА



ИРИНА КУЗЬМИЧ

Ирина Александровна Кузьмич

Рассеянный склероз. 7 шагов

к реабилитации. Мини-книга

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42756986

ISBN 9785449693419

Аннотация

В этой книге я расскажу вам личную историю о том, как сама пришла на путь реабилитации рассеянного склероза, эта история может вдохновить вас сделать шаг в этом направлении. Расскажу о распространенных мифах о РС, которые искажают ваше отношение к диагнозу и жизнь с ним в целом, потому что приносят разочарование от рухнувших ожиданий. Расскажу о ключевых принципах и правилах реабилитации рассеянного склероза, к которым я пришла за 14 лет работы.

Содержание

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ. 7 ШАГОВ К РЕАБИЛИТАЦИИ	6
АВТОР ИРИНА КУЗЬМИЧ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ОБ АВТОРЕ	9
МОЯ ИСТОРИЯ	11
КРАТКАЯ ПРЕДЫСТОРИЯ	11
НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Рассеянный склероз. 7 шагов к реабилитации Мини-книга

**Ирина Александровна
Кузьмич**

© Ирина Александровна Кузьмич, 2019

ISBN 978-5-4496-9341-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ. 7 ШАГОВ К РЕАБИЛИТАЦИИ

(мини-книга)

АВТОР ИРИНА КУЗЬМИЧ

ПРОЕКТ «РС – ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ»

https://vk.com/rasseyanniy_skleroz_pro

ВВЕДЕНИЕ

Для кого эта небольшая книга?

Для тех, кто мечтает перестать оглядываться на рассеянный склероз, на лекарства, врачей и их запреты – как запуганный ребенок на родителя.

Для тех, кто уже сделал первые шаги к свободе от своего диагноза и столкнулся с трудностями. Для тех, кто уже встал на путь самооздоровления и помощи, но у кого ожидания разошлись с реальностью и появились сомнения на этом пути.

В этой книге я расскажу вам личную историю о том, как сама пришла на путь реабилитации рассеянного склероза, эта история может вдохновить вас сделать шаг в этом направлении.

Расскажу о распространенных мифах о РС, которые искажают ваше отношение к диагнозу и жизнь с ним в целом, потому что приносят разочарование от рухнувших ожиданий.

Расскажу о ключевых принципах и правилах реабилитации рассеянного склероза, к которым я пришла за 14 лет работы.

Эта книга сама по себе не снимет ваш диагноз и не гарантирует полного восстановления, но она может помочь вам на этом пути, поможет избежать подводных камней и сделать

осознанный выбор образа жизни с учетом вашего рассеянного склероза, а может быть и отказаться от пути самореабилитации вообще.

P.S. Книга, которую вы сейчас читаете – это сокращенная версия, которую вы держите в руках – скорее для ознакомления с моим подходом и методам работы. Полная версия уже готовится к изданию. Она уже скорее про практику, чем про теорию, и дает четкую инструкцию для действий – коротко, сжато, без воды и лишней мотивации.

Внедрили, получили результат.

Ну что, хотите познакомиться?

Тогда – поехали!..

ОБ АВТОРЕ

У меня рассеянный склероз с 7 лет, диагноз поставили в 18, когда сделали МРТ.

А с 2006 года я начала саму себя реабилитировать, и не прекращаю делать это до сих пор.

В 2018 году я поняла, что у меня на руках есть целая система по восстановлению после обострений и поддержанию качества жизни в период ремиссий. И я могу поделиться этой информацией с другими и помочь вам таким образом справиться с ухудшениями и страхами.

Люди с рассеянным склерозом разные, и болезнь у всех проявляет себя по-своему, у каждого своя история. Сначала я расскажу свою историю прихода на путь реабилитации РС. Если вы не любите чужих историй, можете ее пролистать и перейти к следующей главе, но возможно, именно эта история даст вам поддержку и вдохновит на изменения.



МОЯ ИСТОРИЯ

КРАТКАЯ ПРЕДЫСТОРИЯ

В семь лет я -активная девочка, рослая и сообразительная не по годам, практически ничем не болевшая, проснулась с парализованной ногой.

Месяц лечения и строгий постельный режим в стационаре по месту жительства ничего не дает, поэтому девочку отправляют в областную больницу на «скорой». В областной лечат еще месяц и ставят расплывчатый диагноз «нарушение кровообращения в бассейне внутренней сонной артерии», с чем выписывают полностью восстановленную.

Последующие 13 лет неврологи освобождают от физкультуры и прививок, родители смотрят ей под ноги и очень бояться всего: падений, травм, нарушений походки, повторения паралича...

Это время не принесло мне не только здоровья, но и приучило бояться сделать хоть что-то, и изменить то, что не нравится (слабость и неуверенность в конечностях, например), действовать по принципу «не хуже – уже хорошо».

Как следствие: отсутствие жизненного опыта, которое привело к полному разрушению правил, установленных родителями сразу, как представилась такая возможность.

В 17 лет правильная девочка с когда-то парализованной ногой уезжает грызть гранит науки и с головой ныряет в бурную студенческую жизнь. Полтора года общажной действительности с пьянками и гулянками ночь напролет приводят к еженедельным обморокам, которые напоминают эпилепсию.

Неврологи отправляют на МРТ, которое и показывает бляшки рассеянного склероза. Врачи разводят руками: в семь лет было первое обострение – да, бывает и так.

Потом я опять падаю в обморок и получаю сотрясение мозга, а через несколько дней – онемение всей правой половины тела и полное двоение в глазах.

НУЛЕВОЙ КИЛОМЕТР

Попав в стационар, я поняла, что полностью перегорела в получении такого безответственного «опыта»: жить спокойной, здоровой жизнью мне определенно нравится больше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.