

Spis treści

Od wydawcy polskiego	8
Przedmowa do II wyd. angielskiego.....	9
1. Co to jest stwardnienie rozsiane?	11
<i>Własna definicja SM</i>	11
<i>Kliniczna definicja SM</i>	12
<i>Kto choruje na SM?</i>	15
<i>Wzorce SM</i>	17
<i>Przebieg i rodzaje SM</i>	19
<i>Ogólne spojrzenie na objawy SM</i>	22
<i>Objawy</i>	24
<i>Jak sobie radzić</i>	29
2. Rozpoznanie i jego konsekwencje	31
<i>Rozpoznanie</i>	31
<i>Co zrobić z rozpoznaniem</i>	38
<i>Rozpoznanie i kryzys</i>	44
3. Życie z SM	47
<i>Jak sobie radzić</i>	47
<i>SM i społeczeństwo</i>	69
<i>Optymizm i pesymizm</i>	71
<i>Twoje ciało</i>	72
<i>Postawy</i>	73
<i>Zaakceptowanie SM</i>	74
<i>Strategie</i>	74
<i>Bezradność</i>	75
<i>Stres i SM</i>	76
<i>Akceptowanie pomocy</i>	77
<i>Niesprawność</i>	78
<i>Wybór pomocy</i>	80
<i>Twoje obowiązki</i>	81
4. Jak sobie radzić z kryzysem w SM?	83
<i>Kryzys</i>	84
<i>Zaburzenia funkcji zwieraczy</i>	85
<i>Ból</i>	88
<i>Zmęczenie</i>	91
<i>Na pograniczach SM</i>	95
<i>Zaostrzenia</i>	96
<i>Problemy seksualne</i>	98
<i>Bariery psychologiczne</i>	102

<i>Trudności z poruszaniem się</i>	104
<i>Stała opieka</i>	110
<i>Śmierć</i>	112
5. Co można zaproponować?	113
<i>Bądź krytyczny</i>	115
<i>Leki</i>	115
<i>Homeopatia</i>	117
<i>Ziołolecznictwo</i>	118
<i>Konopie indyjskie</i>	118
<i>Leczenie „własnego pomysłu”</i>	118
<i>Rehabilitacja ruchowa</i>	119
<i>Masaż</i>	120
<i>Akupresura</i>	120
<i>Joga</i>	120
<i>Aromaterapia</i>	122
<i>Biofeedback</i>	123
<i>Stymulator</i>	123
<i>Komory tlenowe hiperbaryczne</i>	124
<i>Akupunktura</i>	124
<i>Hydroterapia</i>	125
<i>Hipoterapia</i>	126
<i>Odżywianie</i>	126
<i>Oleje: słonecznikowy, z krokosza barwierskiego i wiesiołka</i>	130
<i>Palenie, alkohol i SM</i>	130
<i>Psychoterapeuta</i>	131
<i>Hipnoza</i>	133
<i>Grupy wsparcia</i>	133
6. Kierunki badań nad SM	134
<i>Łamigłówka</i>	134
<i>Rys historyczny</i>	134
<i>Ogólne perspektywy</i>	135
<i>Wieloczynnikowa natura SM</i>	136
<i>Kierunki badań nad SM</i>	140
<i>Immunologia</i>	141
<i>Wirusologia</i>	143
<i>Genetyka</i>	144
<i>Inne pola badań</i>	146
<i>Jak sobie radzić?</i>	147
<i>Ocena przydatności nowych metod leczenia</i>	150
Gdzie można znaleźć pomoc?	152

