

فهرست کوتاه

- ۲۱ پیشگفتار
- ۲۳ مقدمه
- ۳۱ بخش ۱: وقتی ام‌اس پزئی از زندگی تان می‌شود
- ۳۳ مواجهه‌ی رو در رو با ام‌اس
- ۵۱ بیماری من چیست دکتر؟ رسیدن به تشخیص
- ۶۷ پس از تشخیص: حالا چه می‌شود؟
- ۸۷ تشکیل تیم مراقب بهداشتی خود
- ۱۰۳ بخش ۲: تحت کنترل در آوردن ام‌اس
- ۱۰۵ تدوین نقشه‌ی درمانی جهت تحت کنترل در آوردن ام‌اس
- ۱۱۵ کنترل روند بیماری و درمان عودها
- ۱۳۷ درمان خستگی، مشکلات راه رفتن، تغییرات بینایی و لرزش
- ۱۶۳ رسیدگی به مشکلات عملکرد مثانه و روده، درد، اختلالات جنسی، گفتاری و بلع
- ۱۹۱ آشنایی با مشکلات مربوط به تفکر و خلیقات
- ۲۱۱ تأملی در باب طب مکمل و حاشیه
- ۲۲۵ بخش ۳: تندرست ماندن و اساس سلامتی داشتن
- ۲۲۷ توجه به سلامتی - نه فقط در مورد ام‌اس
- ۲۴۱ کنترل استرس بدون تسلیم شدن در برابر زندگی
- ۲۵۷ کنار آمدن با ام‌اس پیشرفته
- ۲۷۷ بخش ۴: سروسامان دادن مسائل مربوط به شیوه‌ی زندگی
- ۲۷۹ معرفی ام‌اس تان به جهان
- ۲۹۵ پذیرش ام‌اس به‌عنوان عضوی از خانواده
- ۳۲۳ سه بچه، چهار تا، یا بیشتر: طرح تنظیم خانواده در کنار ام‌اس
- ۳۳۵ پدر و مادر بودن، حتی بدون ابتلا به ام‌اس هم آسان نیست!
- ۳۵۵ بخش ۵: ایوار شبکه‌های امنیتی

پیشگفتار

حدود بیست سال پیش بود که برای اولین بار متوجه شدم بدنم سعی دارد به من بفهماند که یک چیزی درونم درست کار نمی‌کند. من نه می‌دانستم که دارد چه اتفاقی می‌افتد و نه می‌دانستم که چه باید کرد.

ابتدا پاهایم دچار مشکل شد، بعد نوبت به دست‌هایم رسید و سپس تعادل‌م مختل شد. با این همه علائم متغیر و پزشکی که نمی‌دانستند مشکل من چیست، فکر کردم مبتلا به هیپوکندریا (hypochondria): (ترس و نگرانی شدید و بیمارگونه نسبت به سلامتی خویش که در مبتلایان به اضطراب و افسردگی دیده می‌شود. م.) شده‌ام. می‌دانستم، مبتلا به چیزی شده‌ام، اما چه چیزی، از خودم می‌پرسیدم: «این دیگر چیست؟ اسمی هم دارد؟»

بالاخره فهمیدم مبتلا به ام‌اس هستم و مشکلم نامی برای خودش دارد؛ ولی هنوز نمی‌دانستم چه کار می‌شود کرد. مسئله‌ی پیچیده‌ای بود: یک بیماری غیرقابل پیش‌بینی و لاعلاج!

سردرگم بودم و نمی‌دانستم چه راهی در پیش بگیرم.

اگر کتاب شگفت‌آوری همچون ام‌اس به زبان آدمیزاد که به این آسانی و سادگی بتواند راه را به آدم نشان دهد، در اختیار داشتیم، آن همه وقت من و خانواده‌ام تلف نمی‌شد و تحت فشار قرار نمی‌گرفتم. سالیان متمادی طول کشید تا بفهمم اصولی‌ترین راه در مواجهه با این بیماری مشارکت فعال با تیم مراقبت بهداشتی ام‌اس است. بیمار بعد از مطالعه‌ی کتاب ام‌اس به زبان آدمیزاد پزشک نمی‌شود، ولی می‌تواند سؤالات مناسب و به‌جایی از پزشک بپرسد و این امر، او را جزء مؤثری از روند درمانی‌اش می‌کند.

ام‌اس شوخی‌بردار نیست، اما کتاب ام‌اس به زبان آدمیزاد شوخی و طنز را به‌عنوان سلاح مهم دیگری برای درک و رویارویی با این بیماری به شما معرفی می‌کند. بیماری ام‌اس می‌تواند شما را از خیلی چیزها محروم کند، اما نمی‌تواند شوخ‌طبعی را از شما بگیرد. کتاب ام‌اس به زبان آدمیزاد در وضعیت شما مثل یک دستگاه جهت‌یاب فراگیر است؛ این کتاب از احساس سرگشتگی شما جلوگیری می‌کند.

David L. Lander (squiggy) عضو سربلند جامعه‌ی ام‌اس (squiggy): نام نقش این کمدین در یک سریال کمدی است. م.)