

## Europski odbor nije za obnavljanje odobrenja Translarne



*U SAD-u, PTC uz podršku Parent Project MD planira ponovno podnošenje prijave Agenciji za hranu i lijekove*

Odbor Europske agencije za lijekove (EMA) zadržao je svoju prvotnu preporuku da se ne obnavlja uvjetno odobrenje za stavljanje u promet Translarne (ataluren), lijeka PTC Therapeutics za Duchenne mišićnu distrofiju (DMD).

Preporuka Povjerenstva za lijekove za ljudsku upotrebu (CHMP) dolazi nakon što se tvrtka žalila na negativno mišljenje izdano u rujnu 2023. o zahtjevu za obnovu ili promjenu uvjetnog odobrenja u potpuno odobrenje.

Zbog toga će lijek biti povučen s tržišta. Prema propisima EMA-e, očekuje se da će Europska komisija u roku od otprilike dva mjeseca izdati pravno obvezujuću odluku koja vrijedi u svim državama članicama Europske unije.

"Razočarani smo što je CHMP zadržao svoje negativno mišljenje o odobrenju Translarne što će rezultirati povlačenjem terapije... da je podrška podacima sigurna i učinkovita", rekao je Matthew B. Klein, MD, CEO PTC-a, u priopćenju PTC-ja za javnost.

*Translarna je prvotno uvjetno odobrena u kolovozu 2014*

Translarna je uvjetno odobrena u kolovozu 2014. za djecu od 5 godina i starije koji mogu hodati, a oznaka odobrenja je kasnije proširena tako da uključuje djecu od 2 godine starosti. Lijek je namijenjen za upotrebu u skupini osoba čiji je DMD uzrokovan tzv. besmislenom (nonsense) mutacijom koja proizvodi skraćenu, neispravnu verziju distrofina koji ne može normalno funkcionirati.

Distrofin je protein koji pomaže zaštititi mišiće od oštećenja dok se stalno kontrahiraju i opuštaju. Kada je distrofin neispravan ili ga nema, mišići se oštećuju. Translarna djeluje tako da omogućuje staničnim molekularnim strojevima da prođu pored mutacije, omogućujući stanici da proizvede radnu verziju proteina.

Negativno mišljenje CHMP-a temeljilo se na podacima koji su uključivali kliničko ispitivanje faze 3 pod nazivom Studija 041 (NCT03179631), provedeno kao posebna obveza nakon davanja odobrenja, kao i tekući registar pacijenata u stvarnom svijetu (NCT02369731) koji se vodi kao dio programa STRIDE.

"Odluka CHMP-a, koja je protivna iskazanim željama zajednice pacijenata i liječnika stručnjaka, bit će pogubna za djecu i mlade muškarce u Europi za koje nisu dostupne nikakve druge terapije za modificiranje bolesti", rekao je Klein.

Studija 041 uključivala je dječake od 5 godina i starije čiji je DMD uzrokovan besmislenom mutacijom. Rezultati nisu pokazali da je terapija bila učinkovita kod dječaka s progresivnim opadanjem sposobnosti samostalnog hodanja, za koje se očekivalo da će imati više koristi od liječenja Translarnom u usporedbi s drugim dječacima u studiji, navodi EMA.

Osobe iz STRIDE registra liječene Translarnom u prosjeku više od 5,5 godina sposobnost samostalnog hoda izgubile su oko 3,5 godine kasnije od osoba koje lijek nisu primale. Međutim, povjerenstvo nije moglo izvući zaključke iz ovih podataka zbog niza problema s podacima, poput toga kako su razlike u korištenju steroida uzete u obzir u analizi.

EMA je izjavila da je CHMP-ovo ponovno ispitivanje uključilo stručnjake iz područja neurologije, predstavnike pacijenata, obitelji, pojedinačne liječnike, pacijente i organizacije zdravstvenih radnika. Sve u svemu, rekla je agencija, njezino je povjerenstvo zaključilo da dobrobit Translarnne nije nadmašila rizike koje njeno korištenje nosi.

U SAD-u je sastanak o sadržaju potencijalne nove prijave za lijek za Translarnu zakazan za prvo tromjesečje 2024. godine. PTC-ova prijava odbijena je 2017., ali PTC, kako navodi Parent Project Muscular Dystrophy, planira ponovno podnošenje.

U priopćenju za tisak, Parent Project MD navodi da je poslao pismo američkoj Upravi za hranu i lijekove tražeći od nje da prihvati ponovno podnošenje i provede potpunu provjeru Translarnne.  
[1]

[1] Muscular Dystrophy News Today (2024). European committee not in favor of renewing Translarna's approval. Dostupno na: <https://muscular dystrophynews.com/news/european-committee-not-favor-renewing-translarna-approval/>

## Jeftina metoda kojom se vrlo brzo mogu utvrditi nositelji mutacija koje uzrokuju SMA



### *Potencijal za bolju identifikaciju osoba u riziku od prenošenja SMA na djecu*

Istraživači u Kini izvješćuju da su razvili način za brži i lakši probir (skrining) osoba koje nose mutacije gena SMN1 povezane sa spinalnom mišićnom atrofijom (SMA).

Ova je metoda pokazala visoku točnost za ispravnu identifikaciju i onih koji jesu i nisu nositelji mutacija koje uzrokuju SMA, u usporedbi sa standardnim tehnikama. Nositelji mutacije ne razvijaju SMA, ali mogu prenijeti SMA na svoju djecu.

Istraživači su uvjereni da je njihova jeftina tehnika jednostavnija, brža, "i ima puni potencijal za primjenu u probiru nositelja spinalne mišićne atrofije u ", posebno u sustavima zdravstvene zaštite zemalja u razvoju.

Studija, "Razvoj jeftine i točne metode probira nositelja za spinalnu mišićnu atrofiju u zemljama u razvoju," objavljena je u uropeEan Journal of Medical Genetics.

### *Sadašnje metode probira nositelja mogu biti skupe i dugotrajne*

SMA je uglavnom uzrokovana nasljednim mutacijama u genu SMN1 koje dovode do progresivnog gubitka motornih neurona, živčanih stanica koje kontroliraju voljne pokrete, što rezultira simptomima bolesti obilježenim slabošću i atrofijom mišića.

Bolest zahtijeva prisutnost mutacija koje uzrokuju bolest u obje kopije SMN1 gena; svatko

nasljeđuje dvije kopije gena, po jednu od svakog biološkog roditelja. U oko 95% slučajeva, ova mutacija uključuje brisanje regije koja kodira protein gena SMN1 koja se naziva egzon 7.

Oni koji naslijede samo jednu mutiranu kopiju gena, zajedno s jednom zdravom kopijom, nazivaju se nositeljima, što znači da neće razviti SMA, ali mogu prenijeti mutaciju svojoj djeci. Prethodne studije procjenjuju da je učestalost nositelja 1 na svakih 40 do 70 osoba u općoj populaciji.

S obzirom na težinu bolesti i visoku učestalost nositelja, strukovne organizacije preporučuju populacijski probir na nositelje SMA kod žena koje planiraju trudnoću.

Istraživači su primijetili da učestalost SMA probira u Kini nije na optimalnoj razini, uglavnom zbog ograničenja postojećih metoda probira nositelja u smislu cijene, izvedivosti i vremena potrebnog za provedbu testiranja.

Tim na Sveučilištu Xiamen razvio je lakšu i pristupačniju metodu za otkrivanje delecije egzona 7. U testu, uzorci ostataka DNK iz prethodnih dijagnostičkih testova na SMA analizirani su tehnikom koja se zove lančana reakcija digitalne polimeraze (ddPCR) kako bi se detektirao broj kopija SMN1 gena.

Metoda se temelji na komercijalno dostupnom digitalnom PCR-u, u kojem je svaka PCR reakcija odvojena u tisuće pojedinačnih kapljica, od kojih svaka sadrži malu količinu ciljne DNK regije, koja se može mjeriti neovisno. Tehnika dopušta apsolutnu kvantifikaciju gena ciljne regije, uzimajući u obzir količinu kapljica koje imaju ili nemaju mutirani gen.

Zatim, utvrđivanjem graničnih vrijednosti koje se uspoređuju s utvrđenom metodom kvantifikacije, moguće je identificirati osobe bez ijedne, s jednom ili s dvije mutirane kopije gena SMN1.

*Test pokazuje da je probir temeljen na ddPCR-u vrlo precizan*

Dijagnostička točnost nove metode procijenjena je na uzorcima od 482 sudionika, od kojih je 219 prethodno identificirano kao nositelji, a 76 od kojih je imalo SMA, s delecijom u obje kopije gena SMN1.

Općenito, nova metoda točno je identificirala sve nositelje SMA i one koji nisu bili nositelji, u usporedbi s trenutno korištenom metodom za probir nositelja SMA koja se zove test amplifikacije sonde ovisne o multipleksnoj ligaciji (MLPA). Postojalo je gotovo potpuno slaganje između dviju metoda, uz 100% točnu klasifikaciju uzoraka, izvijestili su istraživači.

# SDDH @-BILTEN

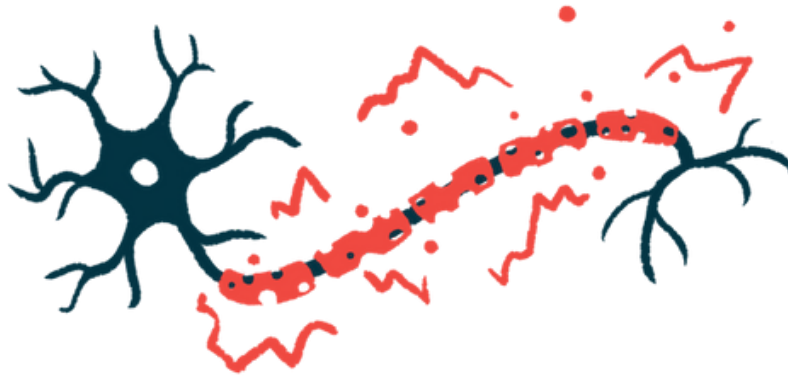
Analiza temeljena na ddPCR također je pokazala visoku osjetljivost i točnost u otkrivanju onih s dijagnozom SMA, iako to nije bila svrha studije.

"U usporedbi s konvencionalnim metodama, naš ddPCR test ima prednosti jer je vrlo precizan, brz i jeftin (10 USD po testu), što ukazuje na dobar potencijal za kliničku primjenu u zdravstvenim sustavima zemalja u razvoju", zaključili su istraživači. [2]

[2] SMA News Today (2024). Low-cost method may quickly spot carriers of SMA-causing mutations. Dostupno na: <https://smanewstoday.com/news/new-method-may-quickly-spot-carrier-sma-causing-mutations/>



## Mutacije koje uzrokuju CMT povezane s abnormalnom NF-L glikozilacijom



*Mutirani oblici mogu ugroziti potporu živčanih stanica*

Neki mutirani oblici neurofilamentne svjetlosti (NF-L) povezani s Charcot-Marie-Tooth bolešću (CMT) pokazuju abnormalnu glikozilaciju, vrstu modifikacije proteina, koja može ugroziti način na koji podržavaju živčane stanice, sugerira studija na stanicama i postmortalnom moždanom tkivu.

NF-L u cerebrospinalnoj tekućini, tekućini koja teče oko mozga i leđne moždine, i krvi nedavno se pojavio kao biomarker oštećenja živčanih stanica, pa mjerenje njegovih glikoziliranih oblika može ponuditi dodatne podatke za dijagnosticiranje CMT.

Istraživači iz SAD-a objavili su studiju "O-GlcNAcilacija regulira sklop i funkciju neurofilamentne svjetlosti, a poremećena je mutacijama Charcot-Marie-Tooth bolesti", objavljena je u časopisu Nature Communications.

Neurofilamenti su dugačke strukture poput niti koje pružaju okvir živčanim stanicama, određujući njihov oblik i veličinu. Nastaju u tijelu stanice i transportiraju se dolje u akson, tanku projekciju živčanih stanica koja šalje električne signale.

NF-L je sastavni dio neurofilamenata. Kada se živčane stanice oštete u neurodegenerativnim bolestima kao što je CMT, NF-L se izbacuje u krvotok, gdje se može mjeriti kao biomarker.

## *Usmjerenost na glikozilaciju*

Mutacije u NEFL-u, genu koji daje upute za stvaranje proteina NF-L, identificirane su kao uzrok CMT tipa 1F (CMT1F) i tipa 2E (CMT2E). Kako oni utječu na funkciju proteina nije jasno, što navodi istraživače ovdje da se usredotoče na vrstu glikozilacije koja se naziva O-GlcNAcylation pri čemu se šećer O-GlcNAc dodaje proteinima kako bi oblikovao njihove interakcije s drugim proteinima i regulirao način na koji funkcioniraju.

Koristeći laboratorijski uzgojene bubrežne stanice ljudskog embrija i stanice raka koji se formira u živčanim stanicama, zvanog neuroblastom, istraživači su vidjeli da je NF-L doista modificiran O-GlcNAc, i to potvrdio u uzorcima postmortalnog moždanog tkiva triju donora.

Zatim su upotrijebili tehniku zvanu masena spektrometrija za otkrivanje glikoziliranih oblika NF-L i odredili točna mjesta gdje je dodan O-GlcNAc. Utvrđeno je pet mjesta, četiri u "glavi" proteina i jedno u "repu".

Pojedinačne jedinice NF-L spojene su zajedno u obliku kratkih cjevčica i konačno dugih, ili pune duljine, niti. Istraživači su već znali da je glava proteina potrebna za njegovo sastavljanje, pa su mutirali sva četiri mjesta glikozilacije kako bi provjerili kako to može utjecati na to. Nije bilo razlike u udjelu filamenata pune duljine između divljeg tipa (zdravog) i mutantnog oblika.

Kada je induciran O-GlcNAc, čime se povećala globalna glikozilacija, udio filamenata pune duljine gotovo se prepолоvio za divlji tip oblika, ali ne toliko za mutirani oblik.

"Ovi rezultati pokazuju da specifična O-GlcNAcilacija u NF-L domeni glave regulira stanje sklopa NF", napisali su istraživači.

## *Učinci na glikozilaciju*

Gubitak NF-L uzrokuje da se mitohondriji, elektrane stanica, više kreću unutar živčanih stanica. U živčanim stanicama iz hipokampusa štakora, područja u mozgu, divlji tip NF-L smanjio je kretanje mitohondrija, ali mutirani oblik nije imao učinka.

Također je utvrđeno da glikozilacija ovisi o dostupnosti hranjivih tvari, kao što je glukoza, te da posreduje u interakcijama između pojedinačnih jedinica NF-L kao i između NF-L i drugih proteina u neurofilamentima.

"NF-L se uključuje u O-GlcNAc-posredovane protein-protein interakcije sa samim sobom i s NF komponentom [alfa]-interneksinom, što implicira da bi O-GlcNAc mogao biti opći regulator NF arhitekture", napisali su istraživači.

Mutacije u NEFL uzrokuju nakupljanje i nakupljanje NF-L u živčanim stanicama. Kako bi otkrili utječu li i na glikozilaciju, istraživači su umetnuli gene koji sadrže poznate mutacije koje uzrokuju CMT u bubrežnim stanicama ljudskog embrija, koje su zatim proizvele mutirane oblike NF-L.

Testirano je ukupno 14 mutacija. Osmam je imalo abnormalne uzorke glikozilacije u usporedbi s divljim tipom NF-L: šest je bilo manje glikozilirano od normalnog, a dva su bila pretjerano glikozilirana.

Četiri mutacije u blizini mjesta glikozilacije "uvelike su smanjile ili potpuno ukinule NF-L O-GlcNAcilaciju", napisali su istraživači. Štoviše, ova četiri mutantna oblika bila su netopljiva, što je ukazivalo na to da se možda skupljaju u agregate.

"Zajedno, naši rezultati pokazuju da je O-GlcNAcilacija specifična za mjesto način regulacije NF-a i može biti poremećena u neurološkim poremećajima", napisali su istraživači.

Mnoge mutacije koje uzrokuju CMT rezultirale su abnormalnom glikozilacijom, što ukazuje na "potencijalnu buduću dijagnostičku korist od karakterizacije NF-L O-GlcNAcilacije", rekli su, dodajući da se to također može proširiti na druge neurološke poremećaje kao što su Alzheimerova, Parkinsonova i Amiotrofična lateralna skleroza. [3]

[3] Charcot-Marie-Tooth News (2024). CMT-causing mutations linked to abnormal NF-L glycosylation.

Dostupno na: <https://charcot-marie-toothnews.com/news/study-cmt-causing-mutations-linked-to-abnormal-nf-l-glycosylation/?cn-reloaded=1>

## Potencijalna terapija ATH-1105 za ALS ove bi godine trebala ući u kliničko testiranje



*Terapija je osmišljena za aktivaciju HGF sustava, molekularnog signalnog puta*

Liječenje eksperimentalnom oralnom terapijom ATH-1105 značajno je smanjilo oštećenje živaca, poboljšalo motoričku funkciju i produljilo preživljenje u pretkliničkim modelima amiotrofične lateralne skleroze (ALS), izvješćuje studija.

Rad je financirao Athira Pharma, razvojni programer ATH-1105, koja u sljedećih nekoliko mjeseci planira prebaciti terapiju u prve faze kliničkog testiranja.

Nalazi su prvi put predstavljani na prošlogodišnjem godišnjem sastanku Američke akademije za neurologiju (AAN), a sada su objavljeni u “ATH-1105, pozitivni modulator male molekule neurotrofnog HGF sustava, djeluje neuroprotektivno, čuva neuromotornu funkciju i produljuje preživljenje u pretkliničkim modelima ALS-a” u *Frontiers in Neuroscience*.

“Rezultati objavljeni u ovoj recenziranoj publikaciji sugeriraju da je ATH-1105 pokazao dosljedan prijenos neuroprotektivnih i protuupalnih učinaka... što je dovelo do poboljšane motoričke funkcije i produljenja životnog vijeka u ALS životinjskom modelu. Ova otkrića dodatno podupiru naše planove za napredovanje ATH-1105 u prve studije na ljudima u prvoj polovici 2024. godine,” rekao je dr. Mark Litton, predsjednik i glavni izvršni direktor Athire, u priopćenju za tisak tvrtke.

ATH-1105 je dizajniran za aktiviranje molekularnog signalnog puta koji se naziva sustav faktora rasta hepatocita (HGF), koji je važan za održavanje i zdravlje živčanih stanica. Njegovim

aktiviranjem terapija bi se trebala suprotstaviti nekoliko procesa koji doprinose nastanku ALS-a.

## *ATH-1105 u stanicama mišjih modeli ALS*

Ovdje su istraživači u Athiri procijenili utjecaj ATH-1105 na stanične i životinjske modele neurodegenerativnog stanja.

U nizu pokusa na stanicama, pokazali su da ATH-1105 aktivira HGF sustav kako je dizajniran. Eksperimentalna terapija bila je neuroprotektivna u modelima živčanih stanica, smanjujući oštećenje stanica nizom staničnih toksina i stresora. Također je smanjio upalnu aktivnost mikroglije, vrste imunoloških stanica u mozgu.

Nakon tih testova za potvrdu koncepta, ATH-1105 je testiran na ALS modelu miša koji nosi mutacije u TARDBP, genu odgovornom za proizvodnju TDP-43. U prvim pokusima liječenje je započinjalo u dobi od mjesec dana, što je prije nego što su se motorički problemi ozbiljno počeli razvijati u ovom modelu.

Miševi kojima je dat ATH-1105 zadržali su veću tjelesnu težinu, što ukazuje na bolje opće zdravlje i bolju motoričku funkciju u odnosu na neliječene mišve. ATH-1105 također je smanjio ozbiljnost živčane disfunkcije i smanjio markere upale i markere bolesti, uključujući toksične razine TDP-43 u živčanim vlaknima, obilježje ALS-a. ALS miševi kojima je dat ATH-1105 također su živjeli dulje od svojih neliječenih para.

"Svakodnevni oralni tretman s ATH-1105 u ovom modelu ALS-a rezultirao je statistički značajnim i o dozi ovisnim poboljšanjem u nizu procjena motoričkih performansi i strukture i funkcije živaca, što je u konačnici rezultiralo produljenim životnim vijekom", napisali su istraživači.

U odvojenim eksperimentima, miševi su počeli uzimati ATH-1105 kasnije nakon što su se simptomi počeli razvijati kako bi bolje oponašali kliničko okruženje.

Iako nalazi nisu bili tako dramatični, miševi koji su primili tretman zadržali su značajno bolje rezultate na nekoliko mjera motoričke funkcije. ATH-1105 također je smanjio razine neurofilamentnog lakog lanca (NfL), markera oštećenja živaca.

ATH-1105 štiti spinalne motorne neurone od ALS-povezanih oštećenja in vitro i u životinjskim modelima ALS-a, sprječava progresivno opadanje motoričkih i živčanih funkcija, smanjuje upalu, čuva tjelesnu težinu i produljuje životnog vijeka. Također, značajno smanjenje razine lakog lanca neurofilamenta (NfL) u plazmi, utvrđenog biomarkera neurodegeneracije kod ALS-a, vrlo je ohrabrujuće," rekao je dr. Kevin Church, glavni znanstveni direktor Athire.

# SDDH @-BILTEN

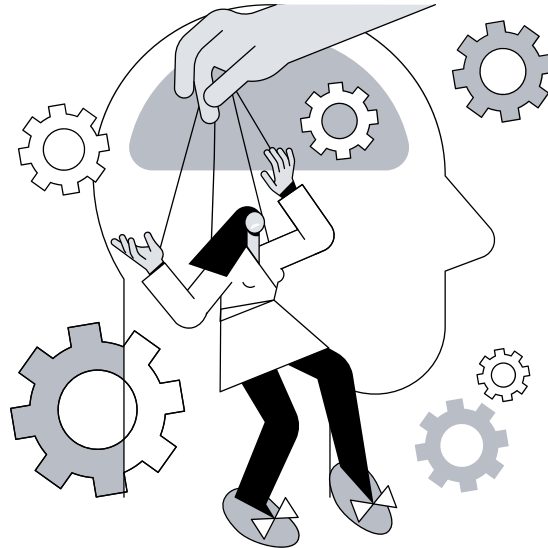
"S obzirom na ove podatke i i nezadovoljene značajne zdravstvene potrebe i razorno napredovanje bolesti ALS-a, ohrabreni smo da nastavimo razvoj ATH-1105 kao potencijalnog terapijskog sredstva za ljude koji žive s ALS-om", rekli su znanstvenici. [4]

[4] ALS News (2024). Potential ALS treatment ATH-1105 due to enter clinical testing this year.

Dostupno na: <https://alsnewstoday.com/news/clinical-testing-experimental-als-oral-therapy-ath-1105-expected-this-year/>



## Kako prepoznati emocionalnu ucjenu i zaštititi se



### *Važno je zaštititi sebe i svoje osjećaje*

Svi imamo jednu osobu u životu koja pritišće sve naše gumbе. Znaеte onu — oni su stručnjaci za oslobađanje krivnje i umjesto da podrže naše izbore, tjeraju nas da se osjećamo loše jer svoje potrebe stavljamo na prvo mjesto.

To može biti roditelj, partner, prijatelj ili kolega - bilo tko tko koristi naše emocije protiv nas kako bi nas natjerao da činimo ono što oni žele, čak i ako to nije najbolja stvar za nas.

To može biti roditelj, partner, prijatelj ili kolega - bilo tko tko koristi naše emocije protiv nas kako bi nas natjerao da činimo ono što oni žele, čak i ako to nije najbolja stvar za nas.

Ova vrsta ponašanja poznata je kao emocionalna ucjena. Oblik emocionalnog zlostavljanja, emocionalna ucjena je tehnika manipulacije koju ljudi koriste kako bi potvrdili moć i kontrolu u odnosima, kaže Ashley Peña, LCSW, izvršna direktorica u Mission Connection.

### *Na prvi pogled*

Bez obzira radi li se o roditelju koji kontrolira, zahtjevnom šefu, manipulativnom partneru ili teškom prijatelju, suočavanje s emocionalnom ucjenom može biti stresno. Netko tko vas emocionalno ucjenjuje može vas pokušati spriječiti, manipulirati, osjećati krivnju, sram ili vam prijetiti da učinite ono što oni žele da učinite.

Međutim, važno je prepoznati ovo toksično ponašanje i poduzeti korake za njegovo rješavanje. Postavljanje zdravih granica i pridržavanje istih ključno je za zaštitu sebe i održavanje zdravih odnosa.

## *Prepoznavanje emocionalne ucjene*

Emocionalna ucjena može imati mnoge oblike. Evo nekih od različitih taktika emocionalnog ucjenjivanja na koje treba pripaziti.

### **Tihi tretman**

Osoba bi vas mogla ograditi od vas i šutke postupati s vama kada ne radite ono što ona želi. Ovo je pasivno-agresivna komunikacijska taktika koju ljudi koriste kako bi stekli prednost.

Na primjer, osoba može prestati razgovarati s vama ili odgovarati na vaše pozive i poruke. Iako ne zvuči kao velika stvar, može biti nevjerojatno frustrirajuće kada je to netko vama važan.

### **Osjećaj krivnje**

Osoba može imati veliki, debeli osjećaj krivnje, zbog čega se osjećate loše ako date prioritet vlastitim željama ili potrebama iznad njihovih. Mogu učiniti da se osjećate dužni prema njima, kao da im nešto dugujete, čak i ako to nije nužno slučaj.

Na primjer, roditelj ili član obitelji koji ne odobrava vaše životne izbore može reći nešto u stilu: "Nakon svega što smo učinili za tebe, ovako nam vraćaš?"

Ova taktika igra na želju da zadovoljimo druge. Osobe koje su empati mogu biti posebno osjetljivi na osjećaj krivnje.

### **Manipulacija**

Emocionalna ucjena može biti prilično toksična, pogotovo kada ulazi u područje manipulacije. Osoba može, na primjer, igrati na kartu žrtve u određenoj situaciji, čineći da se čini kao da pati zbog nečega što ste učinili, čak i kada to očito nije slučaj.

Na primjer, kolega s posla može reći: "Ne mogu vjerovati da mi nećeš pokriti smjenu. Sada ću morati raditi do kasno, a za sve si ti kriv."

### **Pretjerivanje**

Osoba bi mogla uvećati svoje probleme i pokušati vas natjerati da se osjećate odgovornima za njihove probleme, kako bi vas natjerala da učinite ono što ona želi.

Na primjer, kada roditelj kaže nešto poput: "Ako to opet učiniš, bit ćeš razlog zašto ću izgubiti posao i onda nećemo imati ništa."

## Posramljivanje

Osoba bi vas mogla prozvati zbog nečega pred drugima kako bi vas prisilila da učinite ono što ona želi.

Na primjer, ako ste napravili malu pogrešku u dopisu, kolega bi mogao napraviti veliku stvar oko toga na timskom sastanku i iskoristiti je da diskreditira vaše ideje.

## Prijetnje i ultimatum

Osoba vam može prijetiti ili postavljati ultimatum ako ne učinite ono što ona želi. Možda ćete se osjećati kao da nemate izbora nego učiniti ono što traže.

Prema Peñi, ovo su neka prijeteća ponašanja na koja treba pripaziti:

- Prijete kaznom u nastojanju da vas kontroliraju
- Prijete da će se ozlijediti ili tvrde da neće moći funkcionirati bez vas
- Prijete da će vas natjerati da se suočite s posljedicama njihove nesreće

Na primjer, ako želite napustiti brak, vaš vas suprug može emocionalno ucjenjivati da ostanete govoreći: "Ako me ostaviš, pobrinut ću se da dobijem djecu, a onda ćeš biti sama." Ili bi čak mogli reći nešto poput "Ne možeš me ostaviti, neću preživjeti ni dana bez tebe."

Učinkovita emocionalna ucjena često se poigrava nekim od naših najvećih strahova - ucjenjivač često zna gdje smo najranjiviji.

### *Utjecaj emocionalne ucjene*

Istraživanja pokazuju da emocionalna ucjena može biti jednako štetna kao i fizičko zlostavljanje jer može ostaviti mentalne i emocionalne ožiljke.

U vezama, emocionalna ucjena je oblik zlostavljanja koji može uzrokovati da živite u stalnom osjećaju krivnje i straha, što dovodi do depresije, tjeskobe, niskog samopoštovanja, nedostatka identiteta i integriteta te poteškoća u povezivanju s drugim ljudima, Peña objašnjava.

Na radnom mjestu, emocionalna ucjena može dovesti do toga da popustite pred nerazumnim zahtjevima i ozbiljno ugroziti mentalno i fizičko blagostanje.

Emocionalno ucjenjivanje djece može utjecati na razvoj njihovih temeljnih uvjerenja na način koji negativno utječe na njihove veze i karijere u odrasloj dobi, dodaje Peña.

### *Rješavanje emocionalne ucjene*

Ovo su neke strategije koje vam mogu pomoći u rješavanju emocionalne ucjene:

**Uočite crvene zastavice:** Prvi korak je prepoznati problematično ponašanje i crvene zastavice.

Ako se ne čini da nešto nije u vašem najboljem interesu, vjerojatno nije.

**Ostanite hladni:** Iako može biti teško kada se suočite s emocionalnim ucjenjivačem, zadržavanje hladnokrvnosti može vam pomoći da zadržite kontrolu nad situacijom. Emocionalno reagiranje samo im daje ono što žele.

**Zapamtite da vi kontrolirate svoje izbore:** Podsjetite se da niste odgovorni za tuđe probleme. Imate pravo odabrati ono što je najbolje za vas, bez osjećaja krivnje zbog toga. Ne dopustite da krivnja ili strah upravljaju vašim odlukama.

**Neutralno podijelite svoju perspektivu:** Koristite izjave "osjećam" da podijelite svoje osjećaje i potrebe bez ukazivanja prstom. Na primjer, umjesto da kažete "Tiraš me da se osjećam krivim", pokušajte "Osjećam se neugodno kada koristiš krivnju da postigneš ono što želiš."

**Prepoznajte kada otići:** Zapitajte se je li veza zdrava. Ako to utječe na vaše mentalno i emocionalno blagostanje, možda nije. Važno je prepoznati kada je vrijeme za prekid toksične veze.

**Ograničite svoju izloženost toj osobi:** Ponekad je stvaranje fizičke ili emocionalne udaljenosti najbolji način da se zaštitite. Također ih možete blokirati na društvenim mrežama ako koriste digitalne platforme da manipuliraju vama.

**Pronađite rame na koje se možete osloniti:** Razgovarajte s prijateljem ili članom obitelji kojem vjerujete o tome što se događa. Oni mogu pružiti savjete i emocionalnu podršku, što može biti od nevjerojatne pomoći kada se suočavate s emocionalnom manipulacijom.

**Potražite podršku:** Svladavanje emocionalnog zlostavljanja može biti iznimno teško, stoga može biti korisno potražiti podršku stručnjaka za mentalno zdravlje, kaže Peña.

Dajte prioritet brizi o sebi: Briga o sebi je ključna. Bilo da je riječ o odlasku u teretanu, slobodnom vremenu, provođenju vremena s obitelji ili kuhanju omiljenog jela, učinite ono što trebate učiniti kako biste se brinuli o sebi.

### *Uspostavljanje granica*

Ovo su neki savjeti koji vam mogu pomoći da postavite granice kako biste se zaštitili od nekoga tko se koristi emocionalnom ucjenom:

**Odredite svoje granice:** Prvo, morate znati koje su vaše granice. Odvojite malo vremena da razmislite o tome što vam odgovara i što za vas prelazi granicu.

**Izjasnite se:** Koristite jasan, koncizan i asertivan jezik kako biste izrazili svoje granice. Na primjer, možete reći: "Ne cijenim kada mi izazivate osjećaj krivnje i neću se predati tome."

Navedite posljedice: Neka osoba zna koje su posljedice prelaska vaših granica. Na primjer, možete reći "Ako nastavite pokušavati manipulirati mnome, otići ću iz ovog razgovora."

**Držite se svog:** Nakon što postavite svoje granice, važno je pokazati osobi da mislite tako što ćete ih se držati. Nemojte se kolebati ili praviti kompromise kada vas testiraju.

## Zaključak

Emocionalna ucjena može biti stresna i opterećujuća. Međutim, važno je zauzeti se za sebe i postaviti granice kako osoba više ne bi mogla manipulirati vama.

Zapamtite da ste vi zaduženi za svoj život i svoje odluke i nitko vas ne može uplašiti ili natjerati da učinite nešto što ne želite. Iako može biti teško izaći iz toksične situacije, voljene osobe i stručnjaci za mentalno zdravlje mogu biti izvor podrške i snage na koje se možete osloniti tijekom ovog procesa. [5]

[5] Werywell Mind (2024). How to Recognize Emotional Blackmail and Protect Yourself.

Dostupno na: <https://www.verywellmind.com/emotional-blackmail-7974647>