

Programa de tractament per a la síndrome de la fatiga crònica , fibromiàlgia i el dolor crònic

Intervenció en tres nivells: fisiològic, cognitiu i conductual

Fisiològic:

- Entrenament en respiració controlada
- (Entrenament en relaxació progressiva)

Cognitiu:

- Canvi de pensaments (Reestructuració cognitiva) per ajudar a enfocar positivament la malaltia i afavorir una major assimilació i acceptació, millorant l'emocionabilitat.
- Treballar els errors cognitius més importants.
- Reduir l'hipervigilància als pensaments negatius i als símptomes.
- Estratègies per a parar o reduir preocupacions i obsessions.
- Estratègies d'afrontament a les diverses conseqüències que provoca la SFC: els dies dolents, canvi d'expectatives. Fenòmen "empenta-ensorrament".
- Com fer front a la incomprensió? "La malaltia imaginària". Incomprensió
- de la parella, fills, família, amics, entorn social i sobretot METGES i
- infermeres.
- El canvi de rol dins la parella, família, entorn social i laboral.
- Entrenament en resolució de problemes.
- Les fases psicològiques de la malaltia: negació, ràbia, negociació, depressió acceptació.
- Control de la irritabilitat, l'ansietat cognitiva i el baix estat d'ànim.

Preocupacions/pors:

- La preocupació a ser una càrrega cap als altres.
- La por a empitjorar progressivament.

- La por a la renúncia de moltes coses.
- La por a no poder-ho resistir més.
- La por a quedar-se sol.
- ...

Conductual:

- Entrenament en millorar les habilitats socials: saber dir que no, expressar el malestar, no "tancar-se" en si mateix.
- Millorar els problemes de concentració i memòria propis de la malaltia.
- Regulació de l'exercici físic diari.
- Evitar situacions estressants.
- Higiene del son: estratègies per a reduir l'insomni i l'hipersomnïa.
- Pautes alimentàries.
- Pautar activitats gratificants freqüents.
- Patró de vida ordenat.
- Problemes de sexualitat.

Roger Puigdecant i Riubugent

Psicòleg de PSIGMA

Aquest document està sota llicència Creative Commons



Reconeixement: En qualsevol explotació de l'obra autoritzada per la llicència caldrà reconèixer l'autoria.



No Comercial: L'explotació de l'obra queda limitada a usos no comercials.



Compartir Igual: L'explotació autoritzada inclou la creació d'obres derivades sempre que mantinguin la mateixa llicència en ser divulgades.