

Programa de tratamiento para la síndrome de la fatiga crónica, la fibromialgia y el dolor crónico.

Intervención en tres niveles: fisiológico, cognitivo y conductual.

Fisiológico:

- Entreno en respiración controlada.
- (Entreno en relajación progresiva).

Cognitivo:

- Cambio de pensamientos (Reestructuración cognitiva) para ayudar a enfocar positivamente la enfermedad y favorecer una mayor asimilación y aceptación, mejorando la emocionabilidad.
- Trabajar los errores cognitivos más importantes.
- Reducir la hipervigilancia a los pensamientos negativos y a los síntomas.
- Estrategias para parar o reducir preocupaciones y obsesiones.
- Estrategias para enfrentarse a las diversas consecuencias que provoca la SFC: los días malos, cambio de expectativas. Fenómeno "empujón-derrumbamiento".
- ¿Cómo enfrentarse a la incomprensión?. "La enfermedad imaginaria". Incomprensión de la pareja, hijos, familia, amigos, entorno social y principalmente MEDICOS e enfermeras.
- El cambio de rol dentro de la pareja, familia, entorno social y laboral.
- Entreno en resolución de problemas.
- Las fases psicológicas de la enfermedad: negación, rabia, negociación, depresión y aceptación.
- Control de la irritabilidad, la ansiedad cognitiva y el bajo estado de ánimo.

Preocupaciones/temores:

- La preocupación de ser una carga para los demás.
- El temor a empeorar progresivamente.
- El temor a la renuncia a muchas cosas.
- El temor a no poderlo resistir más.
- El temor a quedarse sólo.
- ...

Conductual:

- Entreno en mejorar las habilidades sociales: saber decir que no, expresar el malestar, no “cerrarse” en sí mismo.
- Mejorar los problemas de concentración y memoria propios de la enfermedad.
- Regulación del ejercicio físico diario.
- Evitar situaciones estresantes.
- Higiene del sueño: estrategias para reducir el insomnio y la hipersomnia.
- Pautas alimentarias.
- Pautar actividades gratificantes frecuentes.
- Patrón de vida ordenado.
- Problemas de sexualidad.

Roger Puigdecenet i Riubugent

Psicólogo de Psigma.

Este documento está bajo licencia Creative Commons



Reconocimiento: En cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría.



No Comercial: La explotación de la obra queda limitada a usos no comerciales.



Compartir Igual: La explotación autorizada incluye la creación de obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.