
EL DOL DURANT EL PROCÈS DE LA MALATIA

- Perquè és tant difícil afrontar l'EM?
- Reaccions emocionals freqüents
 - Com afrontar l'EM?
 - Informació?
 - Quan cal demanar ajuda?

Perquè és tant difícil afrontar l'EM?

Adults joves

Causes desconegudes

Sense tractament curatiu

Curs incert

Expectatives

Funcionalitat

Imatge personal

Vida laboral

Relacions socials

Relacions familiars

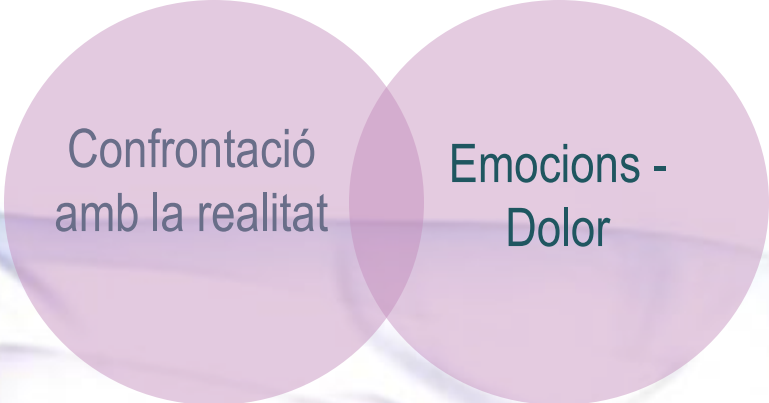


Confrontació
amb la realitat

Moment del diagnòstic: alleujament vs. shock

Falta d'informació o incertesa sobre la malaltia i les seves implicacions futures

Si no hi ha canvis importants (empitjorament físic, medicacions...) es pot arribar a “oblidar” la malaltia durant molt temps.



Confrontació
amb la realitat

Emocions -
Dolor

Reacció emocional davant la nova situació: por, ràbia, frustració, impotència, tristesa, culpa, vergonya...

Poden aparèixer reaccions hostils cap a les persones de l'entorn



Confrontació
amb la realitat

Emocions -
Dolor

Ajust

Necessitat de nous plantejaments de futur i nous plans. Re-definir expectatives

Es comencen a valorar els recursos per adaptar-se a la nova situació (ajudes tècniques, canvis laborals...)



Confrontació
amb a realitat

Emocions -
Dolor

Ajust

Acceptació

Acceptació i inici de la vida amb l'EM

Nova integració familiar i social

Diagnòstic

Inici de tractament farmacològic

Progrés de la malaltia (brots, empitjorament)

Introducció d'una ajuda tècnica

Canvis vitals com a conseqüència de l'EM (laborals, familiars, socials...)

Procés cíclic

Procés personal

Procés de l'afectat i també dels familiars

Com afrontar l'EM?

EXTERIORITZACIÓ

PLORAR
CRIDAR
COLPEJAR
PARLAR-NE
FER RITUALS
(records, escriure
sobre la pèrdua..)

- Creixement personal
- Decisions i canvis
- Calma interior

REPRESSIÓ

INTENTAR
OBLIDAR
NO PARLAR-NE
FER COM SI TOT
ESTÉS
CONTROLAT
ADDICCIONS
(alcohol, drogues,
tranquil·litzants, TV,
sexe..)

- Depressió
- Aïllament
- Malalties físiques o mentals

Gestió de l'estrès (tècniques mentals i físiques)

Ser pràctics, resoldre els petits problemes

Reconèixer i expressar les emocions

Rebre suport social

Realitzar activitats gratificants i significatives

Compromís amb la cura de la malaltia, ser responsables del nostre
benestar

Portar a terme conductes saludables (esport, tractament, dieta
sana..)

Revaloració positiva de conviure amb la malaltia, treure'n
aprenentatges (canvis de prioritats, millora de relacions personals,
valorar les petites coses)

Preguntant com podem ajudar

Escoltant

Permetent que l'afectat expressi els seus pensaments i sentiments

Animant a la persona afectada a mantenir-se activa i a fer activitats d'interès

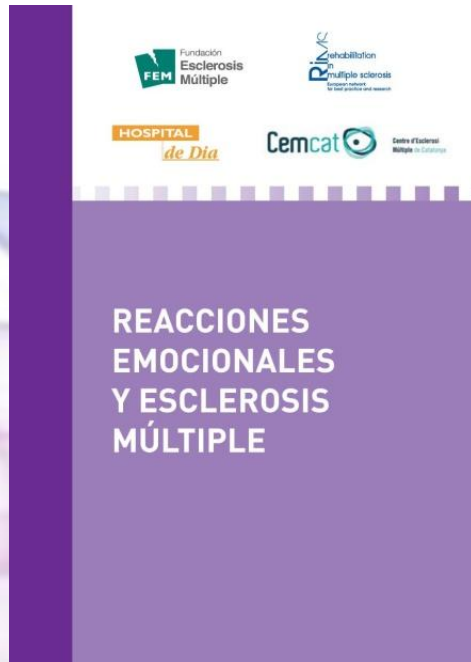
Reforçant l'autonomia i l'ús d'ajudes tècniques

Informació?

La necessària segons la situació. Diferent en cada cas

Informació fiable i contrastada

Informació?



<http://www.fem.es>



<http://www.esclerosismultiple.com>



www.observatorioesclerosismultiple.com

Quan cal demanar ajuda?

Sentiments de culpa intensos

Pensaments de suïcidi

Desesperació extrema

Inquietud o depressió prolongades

Síntomes físics

Ira incontrolada

Abús de substàncies



Acceptar no significa que ens rendim, al contrari, implica que deixem de patir perquè assumim la nostra realitat i estem disposats a viure amb ella, ressaltant els seus aspectes positius.