

The stress and mood management program for individuals with Multiple Sclerosis

1. Solució de problemes i fixació d'objectius

La solució de problemes té dos **objectius** en el tractament de l'estat d'ànim i l'estrès:

- La fixació d'objectius ajuda a mantenir una direcció consistent.
- Ajuda des d'un inici a canviar el comportament. Sovint l'angoixa i la depressió es mantenen en part, gràcies a comportaments que no resolen o inclòs contribueixen a que aparegui més angoixa (cicle viciós).

El primer pas per a desenvolupar objectius útils i plans d'acció, és identificar problemes.

Per tal d'ajudar a identificar els problemes, li demanarem que contesti a les següents preguntes:

- Qui està involucrat en el problema?
- Què fa que això sigui un problema?
- Quan apareix aquest problema o davant de quines circumstàncies?
- On té lloc aquest problema?
- Quan sovint té lloc aquest problema?
- Que causa el problema o fa que aquest vagi a pitjor?

Ara lo demanem que anoti tres dels principals problemes als quals s'enfronta i ordeni els problemes en funció de l'angoixa que li provoquin, i esculli aquell que estigui al mig.

Traduint problemes en objectius

1. Identificar un objectiu útil
2. Desenvolupar un pla d'acció
3. Monitoritzar els resultats del pla d'acció.

Característiques d'un objectiu útil:

Ha de ser **ASSOLIBLE** (s'ha de poder complir en poques setmanes) i **POSITIU** (mou cap a una cosa positiva, no només l'allunya del problema).

- Si el problema no existís, com seria de diferent la teva vida?

Un cop ha identificat un objectiu útil, escrigui'l al *Full d'objectius i pla d'acció*.

Desenvolupant un pla d'acció

Els ítems d'acció són comportaments específics que li dirigeixen cap a l'objectiu identificat. Les característiques d'aquests ítems són:

- Ha de ser **FACTIBLE**: Ha de poder dur a terme en un temps raonable. Generalment s'hauria de poder realitzar dins d'un dia; si es requereix més temps que això, caldria dividir-lo en passos més petits.
- Ha d'estar **SOTA EL SEU CONTROL**: No han de ser coses que depenguin de conductes dels altres.
- Han de estar planificades o **ESPECIFICADES EN TEMPS**: Aquest temps ha de ser realista, i es poden marcar dates límit.

A vegades dur a terme plans d'acció, per això hi ha algunes estratègies que poden ajudar:

- Monitoritzar el procés: És important que cada setmana es faci les següents preguntes:

- Estic satisfet amb el meu progrés?
- Si el teu progrés no és del 100%, és acceptable?
- Quins obstacles t'has trobat al completar els ítems d'acció?
- Si t'has trobat amb problemes, què pots fer per canviar els ítems d'acció en el futur?
- Cal que modifiquis el teu pla d'acció?

- Canviar el pla d'acció: Si és necessari caldrà adaptar, canviar o modificar el pla d'acció. Recordi que quan el pla es modifica està aprenent a ser més efectiu a l'hora d'aconseguir els objectius.
- Seguiment i establiment de nous objectius: Es recomana revisar els objectius i el pla d'acció cada sessió.

Tasques per casa

- Arribar a un acord sobre quants objectius aconseguirà i omplir una fulla per cada un dels objectius.

