

UAP - Unitat d'Atenció Psicològica

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)

**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. Fenomen "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'hipersòmia.
- Pautes alimentàries.
- Pautar activitats gratificants freqüents.
- Patró de vida ordenat.
- Problemes de sexualitat.

## COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon i e-mail següents:

**C/ Roger de Llúria, 124 5º-2ª - 08037 Barcelona - Telf. 934 294 914**

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)