

UAP - Unitat d'Atenció Psicològica

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

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

PROGRAMA DE TRATAMIENTO PARA EL SÍNDROME DE LA FATIGA  
CRÓNICA, FIBROMIALGIA Y EL DOLOR CRÓNICO:

- Intervención en tres niveles: fisiológico, cognitivo y conductual:

FISIOLÓGICO:

- Entrenamiento en respiración controlada
- Entrenamiento en relajación progresiva

COGNITIVO:

- Cambio de pensamientos (Reestructuración cognitiva) para ayudar a enfocar positivamente la enfermedad y favorecer una mayor asimilación y aceptación, mejorando las emociones
- Trabajar los errores cognitivos más importantes.
- Reducir la hipervigilancia los pensamientos negativos y los síntomas.
- Estrategias para parar o reducir preocupaciones y obsesiones.
- Estrategias de afrontamiento a las diversas consecuencias que provoca el SFC:  
los días malos, cambio de expectativas. Fenómeno "empuje-derrumbe".
- ¿Cómo hacer frente a la incomprensión? "La enfermedad imaginaria". Incomprensión de la pareja, hijos, familia, amigos, entorno social y sobre todo médicos y enfermeras.
- El cambio de rol dentro de la pareja, familia, entorno social y laboral.
- Entrenamiento en resolución de problemas.
- Las fases psicológicas de la enfermedad: negación, rabia, negociación, depresión aceptación.

-Control de la irritabilidad, la ansiedad cognitiva y el bajo estado de ánimo.

#### PREOCUPACIONES / MIEDOS:

-La preocupación a ser una carga para los demás.

-El miedo a empeorar progresivamente.

-El miedo a la renuncia de muchas cosas.

-El miedo a no poder hacerlo resistir más.

-El miedo a quedarse solo.

-...

#### CONDUCTUAL:

- Entrenamiento en mejorar las habilidades sociales: saber decir que no, expresar el malestar, no "encerrarse" 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.

## ¿CÓMO CONTACTAR CON NOSOTROS?

En caso de que estén interesados en ampliar información sobre nuestro centro o los diferentes tratamientos que ofrecemos, pueden dirigirse a la siguiente página web:

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

O bien pueden contactar con nosotros en la dirección, teléfono y e-mail siguientes:

**Avda. Diagonal 449, 4 º. 08036 Barcelona Telf. 93 410 04 05**

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