

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. Fenòmen "*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 poguer-ho resistir més.
- La por a quedar-se sol.
- ...

CONDUCTUAL:

- Entrenament en millorar les habilitats socials: sapiguer 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'hipersòmnia.
- Pautes alimentàries.
- Pautar activitats gratificants freqüents.
- Patró de vida ordenat.
- Problemes de sexualitat.