

## TERÀPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL APLICADA A LA SFC I FIBROMIÀLGIA

La major part d'estudis indiquen que la teràpia cognitivo-conductual és la més indicada per ajudar psicològicament a totes les persones que pateixen la SFC i la Fibromiàlgia així com altres malalties cròniques i trastorns psicològics. Aquest tipus d'orientació psicològica es basa en el supòsit de que el pensament determina la conducta establint el procés "pensament-emoció-conducta". Per tant, la visió concreta davant un problema o una malaltia ens fa sentir d'alguna manera i ens fa adoptar una conducta específica. Pensem d'una manera, o sigui, escollim una opció cognitiva, la qual ens genera una emoció i llavors actuem en funció de com hem escollit. L'objectiu de la teràpia cognitivo-conductual és que la persona pugui valorar tot el seu ventall de pensaments, distingits entre els més negatius o desadaptatius i els més positius o adaptatius o en creï de nous i així pugui escollir els que siguin més realistes i adaptatius per tal de que li generin el mínim malestar i la màxima felicitat, o sigui, que s'adaptin al màxim a les circumstàncies. Cal destacar, per altra banda, que aquesta tendència psicològica estableix una relació terapèutica col.laborativa a on s'emfatitza el rol actiu del pacient implicant-se constantment en la teràpia.

Dins de la malaltia de la SFC i la Fibromiàlgia s'utilitzen tècniques com la reestructuració cognitiva o canvi de pensaments, la resolució de problemes i l'entrenament autoinstruccional, entre altres. Cal mencionar que, com la major part d'afectats sabeu, el curs que segueix cada malaltia és diferent i, per tant, l'estat psicològic també. És per això que moltes persones desenvolupen trastorns d'ansietat o d'estat d'ànim a causa de la interferència que provoquen. La variabilitat pot ser molt brusca: es pot passar d'estar bé a malament (i a l'inrevés) en qüestió d'hores i, el més important, moltes vegades es produeix sense avisar. La *constant adaptació a les circumstàncies* és una característica típica d'aquestes dues malalties i es necessita un bon entrenament psicològic per a tolerar i suportar aquesta variabilitat que el que fa és "espatllar" les expectatives que teníem per a aquelles hores o a aquell dia o temporada. Es un continu canvi de planificació, de reorganització del què teníem previst fer. Aquí és on es fa necessari adaptar la teràpia a cada malalt. No és el mateix una persona que es passa setmanes al llit que una altra que pot "anar tirant" amb els seus dies "dolents".

Seria un error no considerar dos moments claus de cara a enfocar el tractament. El primer és la comunicació del diagnòstic al que moltes vegades s'hi arriba després de consultar un seguit d'especialistes i diagnòstics errats que es poden allargar alguns mesos i

fins i tot anys. La teràpia està dirigida a ajudar l'entesa i l'assimilació de la malaltia, utilitzant la reestructuració cognitiva i la resolució de problemes per a mitigar l'impacte emocional que produeix al nou malalt el saber quina malaltia i pronòstic aproximat té. El segon moment és la persona que ja fa temps que coneix el seu diagnòstic i que està convivint amb la malaltia. Aprendre estratègies psicològiques és essencial per a poder adaptar-s'hi millor, aconseguint una major qualitat de vida. Per tant, tornem a remarcar la necessitat d'individualitzar sempre la teràpia avaluant, prèviament, el moment en el qual es troba cada afectat i el pronòstic (segurament incert) i mecanismes psicològics que té.

A part del que és més eficaç, el tractament individual, també és molt útil la teràpia grupal. Aquesta té moltes avantatges i la principal és que ofereix la possibilitat de compartir els pensaments, els sentiments i en definitiva, les circumstàncies comunes en la major part dels membres del grup. La possibilitat de veure persones que es troben amb el mateix i el fet de donar-se suport és de gran ajuda. El més aconsellable és combinar una teràpia individual amb una de grupal.

És important donar suport psicològic a tots els cònjuges, familiars i amics que ho demanin i, si més no, valorar com donen el recolzament ja que, a fi de bé, moltes persones fan mal a l'afectat. El suport es fa imprescindible en molts casos degut a la falta de recursos i conseguint sentiment d'impotència amb la que es troben les persones més properes a l'afectat. La teràpia inclou un seguit d'estratègies per a tots ells per a minimitzar l'impacte de la malaltia en l'entorn de parella, familiar i social.

Poc a poc, ambdues malalties es van coneixent però encara ens falta recórrer un llarg camí per tal de que siguin oficialment reconegudes per l'Administració i els ciutadans. Aquest fet estalviaria la incomprensió a que la majoria de persones afectades esteu immerses i que també repercuteix a la vostra salut mental. Des de la Unitat d'Atenció Psicològica sempre estarem a disposició d'ajudar a l'associació i a totes les persones afectades d'aquestes malalties per tal de fer-los la vida una mica més feliç.

Roger Puigdecamet i Riubugent

Membre de la Unitat d'Atenció Psicològica.