



PSICOLOGÍA

Frenar el golpe emocional

No basta con tratar el cuerpo. La enfermedad también deja secuelas anímicas que deben manejarse con la ayuda de un experto

POR LAURA GARCÍA*
MADRID

El diagnóstico de esclerosis múltiple supone siempre un duro golpe emocional. Generalmente, ni los profesionales de la salud, ni la persona recién diagnosticada, ni su entorno son conscientes del proceso de cambio que se inicia tras el diagnóstico. En muchos casos, el consejo que el afectado recibe es: "Tienes que dejar de darle vueltas a la enfermedad y retomar tu vida. Disfrutar del presente y no pensar en el futuro". Por eso, cuando el afectado pide ayuda lo hace bajo la "patologización" de dichas emociones que asocia a un proceso perjudicial y fuera de lo normal.

Existen dos perfiles de afectados de EM que acuden a la consulta de un psicólogo: los recién diagnosticados (el tiempo transcurrido desde el diagnóstico es variable de semanas a meses) y los pacientes de larga evolución de la enfermedad). En ambos casos vivirán un proceso de cambio, también denominado de duelo, el cual implica un esfuerzo por volver a adaptarse a un mundo en el que se ha perdido una persona, un lugar o un proyecto fundamental. Es ésta última pérdida la más dolorosa y difícil en este momento.

Primeras respuestas

El proceso de adaptación va a provocar en la persona distintas respuestas emocionales que serán más o menos intensas en función de su forma de ser y de cómo había proyectado su vida. Aún así, las más frecuentes son: ansiedad, miedo y preocupación ante la incertidumbre sobre la evolución de la enfermedad; tristeza ante la pérdida de un proyecto vital; irritabilidad por lo injusto del diagnóstico; sentimiento de impotencia y fracaso por no poder hacer lo que hacía antes o lo que hacen los demás; soledad e incomprensión.

Es de suma importancia que la persona afectada comprenda que el proceso de duelo que está viviendo



El proceso de adaptación provoca distintas respuestas emocionales

provoca malestar pero, es adaptativo, necesario y tan normal como que demos un bote cuando alguien nos da un susto o que riamos cuando vemos algo divertido. Sin embargo, para que no se convierta en algo desadaptativo es importante recibir apoyo. Este apoyo tendrá como objetivos fundamentales: expresar las emociones que se están viviendo, reflexionar sobre ellas y a partir de ahí, incorporar alternativas de conducta y de significados que ayuden al afectado a reconstruir su vida.

Trabajar en equipo es fundamental y más es que el paciente se sienta parte de dicho equipo. No hay que olvidar que la adaptación tiene que hacerse desde el paciente, desde sus valores, gustos y vivencias personales. Para ello se necesitará la colaboración de otros profesionales además del psicólogo como agentes facilitadores del cambio, por ejemplo: los trabajadores sociales informarán, orientarán y promoverán el acceso a los recursos socio-sanitarios, económicos y laborales o los terapeutas ocupacionales mejorarán la calidad de vida e independencia a través de actividades terapéuticas. El trabajo debe encuadrarse en una relación de iguales en la que el profesional tiene los conocimientos

Para no perderse

- **Normalice las emociones que surjan.** Es importante recordar que las emociones siempre tienen un por qué, no son gratuitas. Por ejemplo, sentimos ansiedad ante la incertidumbre y la falta de control.
- **Hable con otros afectados.** Se sentirá comprendido y apoyado y le darán ideas de cómo mejorar el estado de ánimo.
- **Valore si dichas emociones, a pesar de ser normales, le ayudan a rehacer su vida.**
- **Reinviértase.** Nos guste o no, tras el diagnóstico de la enfermedad, no volverá a ser igual. Se trata de construir una nueva identidad que encaje con el nuevo rol.
- **Retome actividades.** Algo que le guste, como hablar con un amigo, ver una película o aquellas que impliquen un logro.
- **Realice alguna actividad que sirva para relajarse.** Puede ser desde una técnica de relajación sofisticada a cualquier actividad diaria que le tranquilice (escuchar música, leer,...).
- **Tenga paciencia:** Las emociones que se viven en estos momentos pueden ser muy intensas, pero pasajeras.
- **Aplase las decisiones importantes para cuando se sienta más preparado.**
- **No descuide su salud.** No se automedique y consulte a los profesionales cuando tenga dudas sobre qué hacer.

técnicos y el paciente los conocimientos prácticos.

Ser positivos

Es muy importante establecer un programa de actividades, ajustando la actividad diaria a la nueva realidad física y fomentando las actividades gratificantes. Es normal que, en un principio, estas actividades se vivan como algo impuesto terapéuticamente, será poco a poco cuando se vayan depurando hasta lograr experiencias positivas. También destacan: la introducción de técnicas de relajación, para disminuir las respuestas fisiológicas que acompañan al malestar emocional; la expresión de sentimientos, que permite que la persona se libere de gran cantidad de peso emocional y pone mucha información sobre la mesa (tanto de situaciones problemáticas como de alternativas a éstas) y la elaboración de nuevos significados, ya que la persona tiene que reconstruir su propia realidad y atribuir nuevos significados para poder lograr la adaptación.

Para terminar, resaltar la importancia de acudir de forma precoz y no dejar que el malestar se asiente dentro de nosotros y pase de ser algo circunstancial a una actitud.

(*) Psicóloga especialista en esclerosis múltiple

Tras el diagnóstico

«El proceso de duelo es tan necesario y normal como reír cuando nos cuentan algo divertido»

Relajación

«Cualquier actividad, sofisticada o cotidiana, que ayude a relajarse disminuye el malestar emocional»