

Tengo EM ¿y ahora qué?

CONVIVIR CON LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE



EMOCIONES DURANTE EL DUELO

Superar las fases del duelo por la pérdida de salud es fundamental para admitir la **nueva realidad**

Diagnóstico EM

Shock emocional:
parálisis, impasibilidad, no hay reacciones

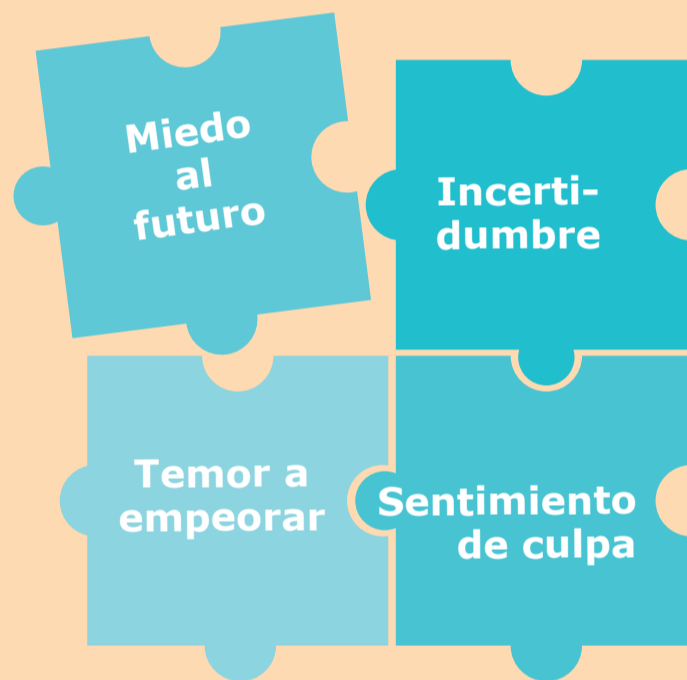
Negación:
"esto no puede ser",
"es una pesadilla que pasará",
"el médico se ha equivocado"

Ira:
enfado y malestar con el mundo

Negociación:
"solo pido estar bien un tiempo",
"prometo que si me curo..."

Tristeza:
comparación con personas sanas, lamentación, llanto

Aceptación



EMOCIONES POST DUELO

La **culpabilidad no sirve para nada**. Además de desagradable y paralizante, no resuelve nada, ni repara un daño.

Al miedo se le vence cuando tienes el convencimiento de que, pase lo que pase, **serás capaz de afrontarlo, solo o con ayuda de los demás.**

EM ACOMPAÑANTE DE VIDA

¿Cómo lo hago?

RESILIENCIA

Fortalece la capacidad de sobreponerte a golpes emocionales intensos e incluso salir reforzado de ellos. Sé positivo.

AUTOESTIMA

Sé consciente de tus debilidades, acepta lo que no puedes cambiar y atiende tus potencialidades.

ACCEDE A INFORMACIÓN FIABLE

Guías, neurólogo, enfermería, profesionales de apoyo, desde las primeras etapas de la EM.

VIVE EL DÍA A DÍA INTENSAMENTE

y evita la planificación para el futuro.

CÍRCULO PERSONAL

Enfermo y familia necesitáis apoyaros y cuidaros mutuamente. La amistad no tiene por qué cambiar.

GRUPOS AUTOAYUDA

Aprende a pedir ayuda y ten diferentes puntos donde apoyarte. Al igual que tú buscas apoyo, tú mismo eres un apoyo para otras personas.

Cuanto mayor sea la aceptación e incorporación de la EM como acompañante de vida, mayores pueden ser los resultados positivos en el transcurso de la enfermedad.