

28 PASOS PARA ESTAR MEJOR.

Autora: *Alejandra Martín Fernández. Psicóloga Clínica y máster en Terapia de Conducta. Psicóloga de Avafi.*

1. Ve despacio, respira y sonríe.
2. Tómate las cosas con más sentido del humor, incluso ríete de ti mismo de vez en cuando.
3. Conoce tu enfermedad y así evitarás el catastrofismo o la resignación.
4. Asóciate, estarás apoyando a tu colectivo y encontrarás un sitio en el que sentirte comprendido y aprender cosas de tu trastorno.
5. Trata de ser más independiente y ...
6. ...pide ayuda cuando lo necesites, sin sentirte culpable.
7. Realiza al menos una cosa que te guste al día, por pequeña y tonta que parezca: mira una revista, pon la radio, cose algo, auto-regálate, etc.
8. Reinventate, cambia algo, lo que sea, tu peinado, tus muebles, etc., pero lucha contra la rutina y el aburrimiento.
9. Sé más asertivo y defiende tus derechos y necesidades sin pisar los del otro ni dejarte pisar.
10. Planifica tus tareas de forma escalonada y por pequeños objetivos, pero siendo muy flexible (si un día no puedes hacerlo no pasa nada).
11. Centra tu atención lo máximo posible en lo que haces en cada momento, aunque sea barrer. Y no hagas varias cosas a la vez.
12. Se menos perfeccionista, sigue la máxima: "Hago lo que puedo sin llegar a extremos".
13. Se más positivo, fíjate en las cosas buenas que te ocurren o en lo que haces en el día y no en lo que te queda por hacer.
14. No te desesperes con los altibajos, son normales en un trastorno de dolor crónico.
15. Se empático con los demás y no estés tan centrado en tu dolor.
16. No te compares con el que eras: "Soy el que soy, no el que era o el que seré"
17. Mírate al espejo a menudo y cuida tu aspecto personal.
18. Busca el apoyo social: llama a un amigo, queda a tomar un café, chatea por internet, etc., recuerda que somos animales sociales que necesitamos sentirnos queridos e integrados en un grupo y la fibromialgia nos puede hacer sentir aislados.



28 PASOS PARA ESTAR MEJOR. (cont.)

Autora: *Alejandra Martín Fernández. Psicóloga Clínica y máster en Terapia de Conducta. Psicóloga de Avafi.*

- 19.** Mejora tu sueño, revisa y cambia los hábitos de higiene del sueño que puedan ser perjudiciales: acuéstate y levántate cada día a la misma hora, practica relajación, etc.
- 20.** Reduce tus fármacos en la medida de lo posible, o toma las dosis adecuadas, no te automediques ni los suprimas de golpe, siempre con el asesoramiento de un médico.
- 21.** Practica la relajación a diario notarás como automáticamente tus músculos dejarán de tensarse y contracturarse y además podrás controlar tu ansiedad mejor.
- 22.** Practica ejercicio de forma moderada y recuerda que con la fibromialgia no es “a más mejor”, sirve cualquier tipo de ejercicio: caminar, nadar, etc., pero pon en marcha tu cuerpo o sentirás que se atrofia y pierdes masa muscular.
- 23.** Controla tu ira, no te dejes llevar por la rabia, ya que eso aumentará tu dolor y te alejará de los que más quieres. Si te notas alterado, respira y cuenta hasta diez antes de decir las cosas, o sal fuera de la habitación (tiempo fuera) para calmarte y poner un poco de distancia.
- 24.** Cambia tu alimentación, disminuye el exceso de peso y toma alimentos adecuados para controlar el dolor y la inflamación.
- 25.** Explica lo que te ocurre y no te avergüences de tu enfermedad.
- 26.** Haz frente a tus problemas de forma activa, realiza los cambios en tu vida que sean necesarios (familia, trabajo, amigos, etc.) sin miedo, y paso a paso.
- 27.** Acepta la fibromialgia, no luches contra ella, no es tu enemigo, haz que forme parte de tu vida, escucha a tu cuerpo y cuídalo.
- 28.** No olvides nunca que eres un ser único y maravilloso, que nadie te haga sentir pequeño. Quiérete, concóctete y acéptate tal y como eres.

Si no sabes como hacerlo consulta con tu psicólogo, él te dará las pautas a seguir,

En AVAFI tenemos a Alejandra, aprovecha las ventajas de ser socio/a.

