

## Canvi i adaptació.

*Millorar la qualitat de vida.*

Quan arriba el diagnòstic de fibromiàlgia, pot costar molt acceptar la malaltia. Això és del tot normal, atès que, en tractar-se d'una malaltia crònica, hom pensa que res no tornarà a ser com era abans; fet que és cert en gran mesura. Tanmateix, que res no hagi de ser igual no vol pas dir que no hi pugui haver tota una vida per davant plena de coses positives.

És important que la persona malalta accepti la seva nova situació; aprenent a renunciar, a saber dir que no, a estimar-se més i a tenir més cura de si mateixa.

La medicina pot i ha d'ajudar, però la persona malalta haurà de posar-hi molt de la seva part. L'actitud davant les situacions quotidianes, la manera de fer les coses, l'adaptació de la vida diària a la nova realitat... Tot això dependrà bàsicament de la mateixa persona, si bé és evident que el suport de la família s'esdevindrà fonamental.

La fibromiàlgia suposa un canvi greu en la vida de qui la pateix i també en la del conjunt de la família. I per bé que la persona malalta és qui més s'haurà d'esforçar per tal de millorar la seva qualitat de vida, també és molt important que els familiars l'acompanyin i l'ajudin en el procés d'aprendre a conviure amb la malaltia.

# ACAF

web:

[www.fibromialgia.cat](http://www.fibromialgia.cat)

e-mail:

[acaf@fibromialgia-cat.org](mailto:acaf@fibromialgia-cat.org)

*vine,  
i ens ajudarem*



**Associació Catalana  
d'Afectats de Fibromiàlgia**

Centre Social Sanitari "La Floresta"  
C/ Pearson, 36 • Tel. 650 405 746  
08190 SANT CUGAT DEL VALLÈS

**Primera associació dedicada exclusivament  
a la Fibromiàlgia i els seus símptomes a Catalunya**

Inscrita en el Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya  
amb el núm. 29.605 de la secció 1a del Registre de Barcelona

# convivre amb la fibromiàlgia

informació per a  
malalts i familiars



**Associació Catalana  
d'Afectats de Fibromiàlgia**



## **Humor variable i mal humor.** *Per què i com afrontar-lo.*

Les persones malaltes de fibromiàlgia sovint presenten un humor variable, amb estones de molt malt humor, de tristesa i, fins i tot, de gran irritabilitat. Altres estones, però, poden aparentar tranquil·litat i tenir un humor força agradable.

Aquests canvis tan sobtats són normals en la fibromiàlgia, com passa en d'altres patologies que presenten dolor i cansament crònic, sobretot quan els símptomes són oscil·lants. Aquesta situació pot resultar molt difícil per a qui conviu amb aquestes persones, sobretot per a les parelles i els fills.

La família ha de poder entendre que el mal humor és fruit de la malaltia, fent l'esforç de posar-se en el lloc de qui ha de viure patint dolor i cansament a diari, de vegades les vint-i-quatre hores del dia.

Certament, la persona malalta haurà d'anar aprenent a tenir control sobre els seus canvis d'humor: amb l'acceptació de la malaltia, amb ajut psicològic i, quan calgui, amb tècniques de relaxació. El suport de la família, però, resulta imprescindible en aquest procés, en el qual caldrà molta informació, comunicació, comprensió, paciència i, a voltes, realitzar teràpies familiars que ajudin a acceptar i millorar aquesta nova situació.

## **Les tasques de la llar.** *Renunciar i ajudar.*

Una de les dificultats més grans que les persones afectades de fibromiàlgia han d'afrontar de manera quotidiana són les tasques de la llar. Rentar els plats, escombrar, planxar... es converteixen en activitats de gran dificultat, quan no impossibles. El dolor i la debilitat muscular que aquestes persones pateixen no els permet de poder realitzar aquestes tasques com ho podien fer abans de tenir la malaltia.

Sovint, la mateixa persona malalta no accepta totalment les seves limitacions i intenta fer sobreesforços a fi de tirar la casa endavant. Aquesta autoexigència, de vegades sumada a les expectatives de la família, que espera que "tot estigui fet" com sempre ho havia estat, a més d'agreujar el dolor i el cansament de la persona afectada, pot generar un estat d'ansietat afegit que empitjorarà la malaltia.

La persona malalta, doncs, ha d'aprendre a renunciar a fer les coses com les feia abans de la malaltia; ha d'aprendre a demanar ajut i ha d'aprendre a dir no quan el cos així ho demana. I la família s'haurà d'esforçar a comprendre-la i a evitar-li possibles sentiments de culpa, ajudant-la i, si cal, substituint-la en l'organització i la realització de les tasques domèstiques més feixugues.

## **L'afectivitat.** *Comprensió i tendresa.*

La fibromiàlgia afecta de forma molt important la vida afectiva de les persones malaltes, com també, és clar, la de les seves parelles i els seus fills.

Cal entendre que, de vegades, l'alteració de la percepció del dolor ocasionada per la fibromiàlgia pot fer que una simple abraçada resulti dolorosa per a la persona malalta. Aquest fet, a més, pot generar sentiments de frustració i de culpabilitat, atès que allò que es voldria fer i que més agradaria fer, estimar, també es presenta com quelcom carregat de dificultats i limitacions. Les parelles i els fills no han d'entendre el gest de dolor com un rebuig, sinó com la necessitat de més delicadesa.

Les persones afectades, doncs, han de cercar noves maneres d'estimar, sabent demanar als altres que els gestos afectius siguin fets amb suavitat. I, alhora, caldrà que les parelles entenguin bé el problema i que col·laborin, amb paciència i positivament, en la recerca d'aquesta nova manera d'estimar.

No es tracta pas d'estimar menys que abans; ans al contrari, es tracta d'aprendre a estimar potser encara més, entenent i acceptant les limitacions, i posant per damunt de tot la comunicació, la comprensió i la tendresa.