

Strategie e atteggiamento psicologico nella sindrome fibromialgica

- Uno sguardo gentile e leggero sul percorso di vita di coloro che arrivano alla diagnosi di **sindrome fibromialgica**:
- Dai primi sintomi e dubbi fino alla scoperta del "Gruppo", associazione e persone che consentono di utilizzare in modo consapevole e positivo lo strumento fondamentale della **consapevolezza e compassione, attraverso la relazione e la condivisione,**
- con l'obiettivo di vivere al meglio la propria realtà, fisica, emotiva e psicologica.

Evento problematico:

- **iniziamo ad accorgerci che abbiamo dei sintomi di sofferenza corporea che non sono sporadici e soprattutto non si risolvono con l'assunzione di un farmaco o con la forza di volontà**
- **Condividere il nostro vissuto, cercare una cura e un medico, non è una strada chiara e semplice:**
- **Familiari e amici minimizzano, non comprendono.**
- **Secondo la medicina ufficiale la mia sofferenza non ha una origine né una cura chiara.**

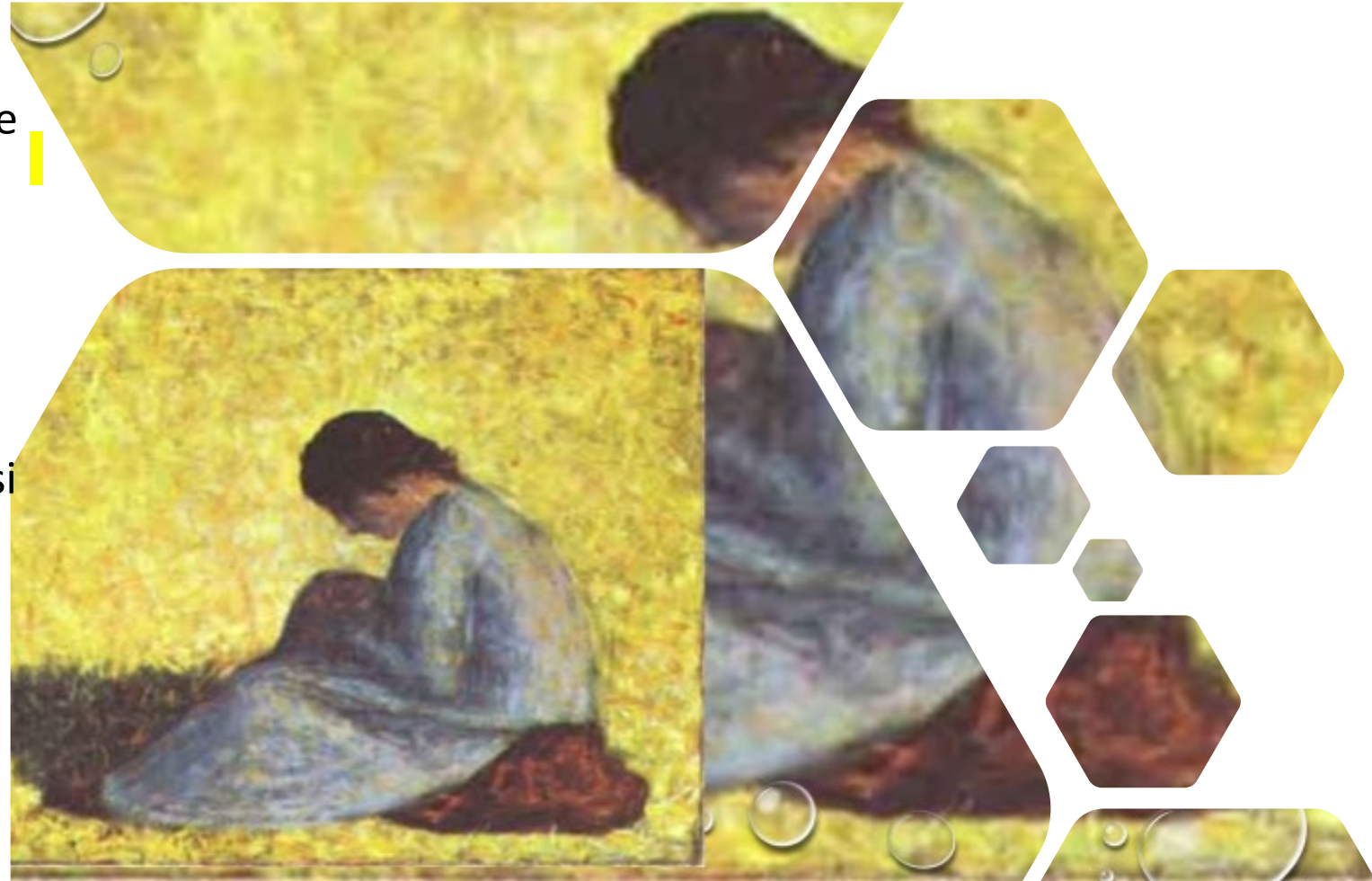
L'esperienza della ricerca di una risposta ai molteplici sintomi esperiti, può essere descritta con una immagine di sofferenza che, non trovando un nome e una cura specifici, rischia di portare a



una esperienza di Perdita del proprio senso di identità:

chi siamo stati fino a ieri, le nostre convinzioni su ciò che eravamo e chi saremmo diventati, le aspettative del nostro contesto familiare e sociale, i nostri stessi ideali, vengono messi in crisi....

Con il rischio di vedere di noi stessi solo i sintomi di questa nuova Condizione in cui ci troviamo, e di dimenticare chi siamo..





Stress

Lo stress è una sindrome generale di adattamento atta a ristabilire un nuovo equilibrio interno in seguito a eventi che possono rappresentare una minaccia.

Le alterazioni dell'equilibrio interno possono avvenire a livello endocrino, umorale, organico, biologico.

In questa situazione:

I sintomi, la sofferenza, quello che non riusciamo a fare finisce per diventare tutto quello che vediamo di noi, ma noi non siamo solo la malattia, siamo persone, con risorse e aspirazioni (resilienza)

Conseguenze immediate di una situazione stressante:

- senso di inadeguatezza/impotenza
- confusione e incredulità
- sensazione di sospensione dal ritmo della vita quotidiana
- ansia (attivazione fisiologica)
- rimuginazione mentale (Attivazione psicologica)
- Reazione di attacco/fuga o di immobilità.

FIGHT
attaccare



FLIGHT
fuggire



FREEZING
bloccarsi



FAINT
svenire



QUANDO INIZIAMO AD AGIRE SOTTO STRESS:

- i nostri comportamenti assumono la forma di
- «schemi automatici di risposta» con rigidità, cognitiva ed emotiva, che ostacolano la comprensione degli stimoli interni/esterni, e non sono più adattivi alle esperienze della realtà.
- - Es: la sensazione di essere sotto pressione, ritardo, di aver perso qualcosa, rincorrere qualcosa..

Esempio di comportamento sotto stress

- Questa esperienza può essere compresa con la metafora del

- PILOTA AUTOMATICO,

- ,

Assenza di una adeguata valutazione della situazione reale in cui ci si trova.

reazioni spesso accompagnati da pensiero critico come:

senso di colpa o sentire gli altri come **critici e giudicanti**, e di conseguenza **senso di isolamento e di sfiducia** verso il proprio futuro.

Cosa percepiamo

Quando siamo bloccati in una situazione ci sentiamo intrappolati, in pericolo, estremamente vulnerabili alle influenze esterne, sulle quali sentiamo di non avere un controllo

mancanza di controllo

- **mancanza di potere**
- **incapacità di fronteggiare lo stimolo**
- **pensiero immaturo**
- **mancanza di informazioni**
- **mancanza di alternativa**

reazione di stress

Nelle situazioni di ansia e att. Di panico:

Si trattiene il respiro, che si blocca

Aumenta l'anidride carbonica CO_2

Che si accumula tra torace e diaframma, che si bloccano quando si ha paura

Mentre l'inspirazione è involontaria, l'espiazione va agita attivamente, e solo espirando liberiamo CO_2

purificandoci

Noi siamo il
corpo:
bisogna
rientrare in
noi stessi,
non guardare
fuori ma
dentro di noi!

Una problematica attiva
difficoltà e modifica il
nostro modo abituinario
di funzionare sia mentale
che corporeo!!

Attraverso il corpo ci
adattiamo al cambio di
funzionalità ma essere in
lotta con esso non ci
permette di essere
pienamente consapevoli
e godere del momento
che viviamo, oggi, qui ed
ora.

Se ci amiamo ci
prendiamo cura al
contrario odiarsi
comporta una risposta
immunologica più bassa.

La risposta è vedere ciò
che siamo valorizzandoci
al di là della malattia,
favorendo il necessario
riequilibrio delle energie
per curarsi di noi e di chi
amiamo, che soffre con
noi,

Ogni
cambiamento
porta con sé
una
separazione,
con ciò che
neravamo



Ciò crea spaesamento.. Ma è solo un passaggio!!



Elaborando il cambiamento ci si può separare da ciò che era conosciuto, dove avevo delle certezze,




Nel luogo nel corpo nel «prima»



La malattia non deve essere più al centro della relazione familiare, ciò che deve unirci è la relazione affettiva: collaborando insieme per sconfiggere o gestire il problema.

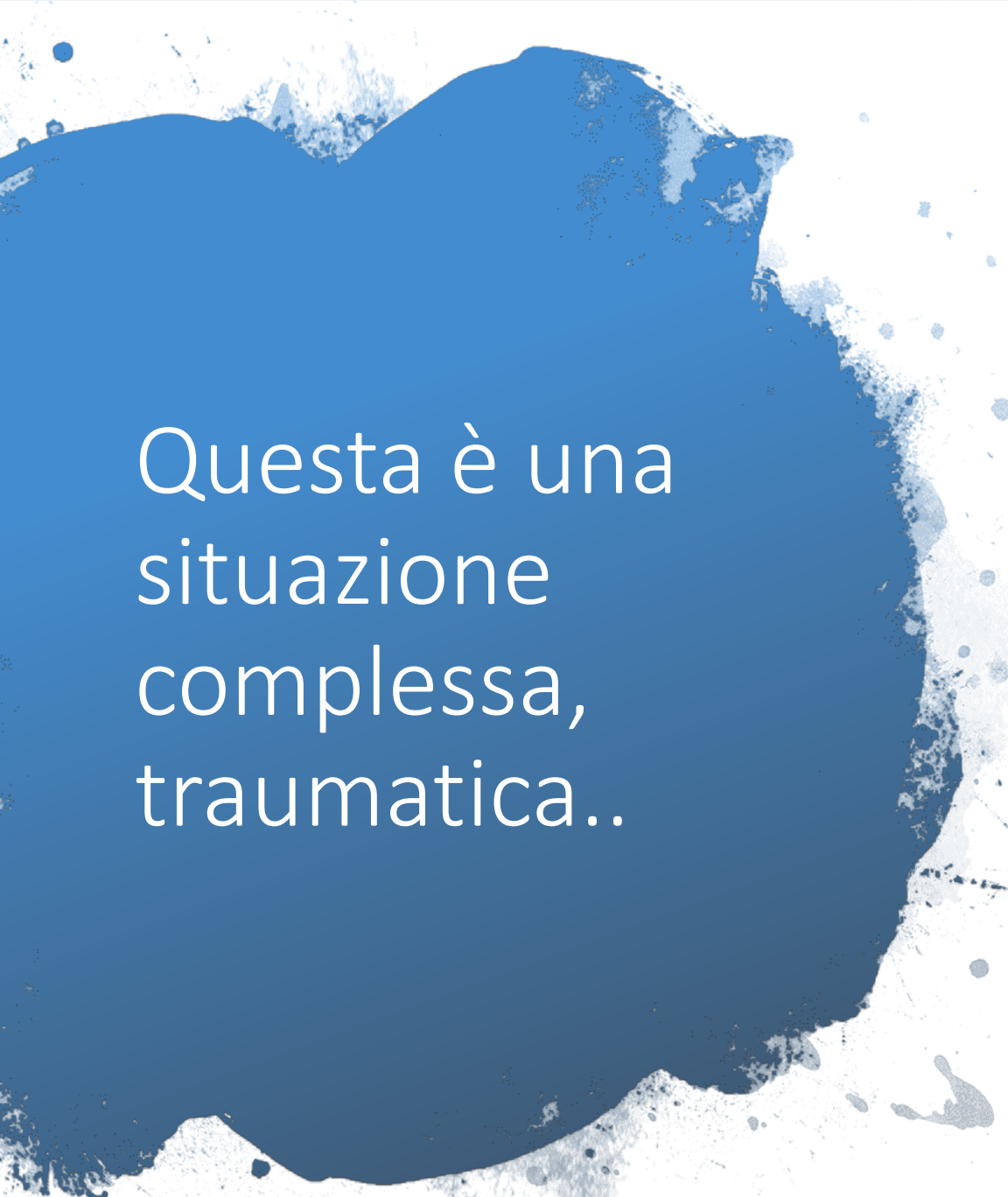


Per fare questo occorre voltarsi verso se stessi (rob nairn) con affetto e compassione.



Ci sono due
livelli da
considerare

- La situazione di stress in cui ci troviamo non è dovuta semplicemente ad un cattivo adattamento al contesto o ad una minaccia esterna...
- Di fronte ad una malattia ci sentiamo minacciati prima di tutto da noi stessi, da ciò che siamo e sentiamo: **cosa stiamo diventando?**
- Il contesto, nelle figure di riferimento, familiare e medico, perdono il ruolo fondamentale di **base sicura** cui affidarsi, per un sostegno, conforto, cure mediche chiare e per ritornare ad avere un benessere, e una serenità..



Questa è una
situazione
complessa,
traumatica..

- Un evento traumatico è una esperienza che costituisce una «ferita dell'anima», ha un impatto così violento e negativo sulla propria vita da creare un divario tra ciò che era prima e ciò che è stato dopo tale evento.
- La valenza di un evento dipende dall'impatto che determina sull'individuo:
- È traumatico quando l'evento è vissuto come stressante e dal quale non si riesce a sottrarsi poichè supera la propria capacità di resistenza.

Trauma psicologico:

- È definito dalla incapacità dell'individuo di reagire efficacemente ad una minaccia, in quanto è un evento emotivamente non sostenibile per chi lo subisce. (Iotti, Farina, 2011).
- Il DSM-5 definisce traumi psicologici «tutti gli eventi ... che minacciano l'integrità fisica propria o delle persone care, causando sentimenti di impotenza, vulnerabilità e insicurezza.
- Sono traumi anche eventi relazionali, cioè esperienze con l'altro che sono caratterizzate da sentimenti di colpa, vergogna, impotenza.

- Ogni malattia ci pone di fronte alla necessaria accettazione di un limite, una fragilità, per cui ciò che definiva il senso di chi siamo viene interrotto: l'impatto di questo cambiamento dipende da come riusciamo a gestire il cambiamento e come ci adattiamo alla realtà.

La gestione di un evento o condizione dolorosa ha diverse fasi..





La sindrome fibromialgica

- ✓ la sindrome fibromialgica indica una condizione di dolore muscolo scheletrico diffuso e di affaticamento(astenia): significa dolore nei muscoli e nelle strutture connettivali fibrose. I segni (ciò che il medico trova in visita) e sintomi clinici (ciò che il paziente riferisce). Alcuni dei suoi sintomi possono essere riscontrati in altre condizioni e ciò confonde.
- ✓ L'infiammazione che caratterizza questa condizione può determinare dolore, calore, tumefazione, rigidità.
- ✓ La fibromialgia è una forma di reumatismo extra-articolare o dei tessuti molli.
- ✓ Purtroppo mancano dati di laboratorio, infatti la diagnosi dipende principalmente dai sintomi riferiti dal paziente che può scontrarsi con persone che considerano come non veri, poiché non provati scientificamente, i sintomi, o comunque meno importanti.

«dal baco alla farfalla»



Per questa ragione è fondamentale che,

- i. nel momento del disorientamento e incertezza, che la ricerca di una diagnosi e cura chiara comporta (per una persona che avverte questi ed altri sintomi per diverso tempo)
- ii. vengano messe in atto scelte, obiettivi e comportamenti che riflettano una presa di coscienza della realtà vissuta,
 - I. piuttosto che affogare nei frequenti e motivati sentimenti di rabbia, frustrazione, perdita di progettualità e autostima, con il rischio di sentirsi sopraffatti e senza una via d'uscita dal dolore e senso di perdita delle proprie

Legittime aspirazioni.

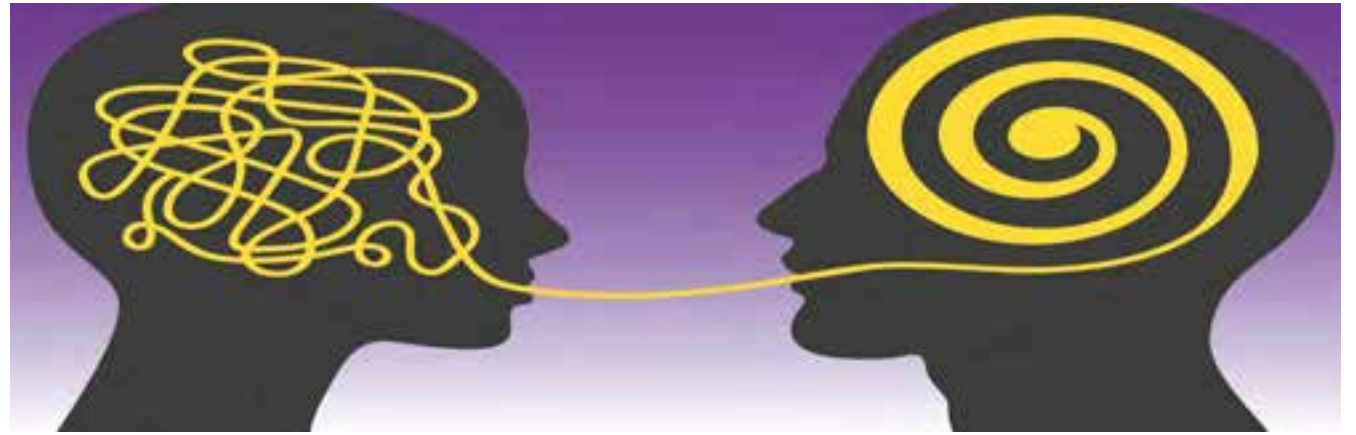
Perché la
strategia della
condivisione è
vincente:

- ❑ Narrare è una condizione umana basilare, nasciamo e diventiamo adulti attraverso l'incontro con l'altro: capiamo chi siamo prima attraverso lo sguardo, il tocco, la voce di chi ci accudisce ed è solo così che costruiamo la nostra identità.
- ❑ Attraverso la costruzione di una storia, la nostra con l'altro.
- ❑ Il racconto ascoltato diventa nostro, compreso in modo unico, ma in parte sempre condiviso. È un istinto primario della specie umana quella di ricercare un gruppo di appartenenza, perché l'uomo da solo in natura difficilmente sopravviverebbe..

Si
comunica,
si crea,
si conferma
sé stessi

- E allo stesso tempo proprio raccontandosi
- Ci si può distaccare da questa condizione, da ciò che viviamo e mano a mano possiamo lasciarla andare per trasformarci, attraverso nuove esperienze di relazioni, apprendere nuovi aspetti di noi stessi, potenzialità, aspirazioni, ecc.
- Chi narra comprende sé stesso narrandosi e desidera essere compreso dall'altro
- Chi ascolta comprende l'altro.. Ma soprattutto sé stesso, misurandosi con i contenuti che riconosce interagire con la propria esperienza, valori, con il proprio senso del vivere.

- La narrazione non risolve i problemi di vita ma offre l'empowerment e il rinforzo emozionale, lo stimolo al fronteggiamento degli ostacoli.
- la narrazione è strumento potente e indispensabile per elaborare fronteggiare momenti di sofferenza e definire l'identità.
- è un processo di apprendimento: è proprio per questo che chi soffre racconta spesso la sua storia uguale ma diversa, allo stesso tempo.
- Raccontando emergono le emozioni, i sentimenti, i significati, e rende possibile l'emergere della razionalità in attesa del feedback altrui
- Per una narrazione efficace occorrono relazioni accoglienti, efficienti e affettive.



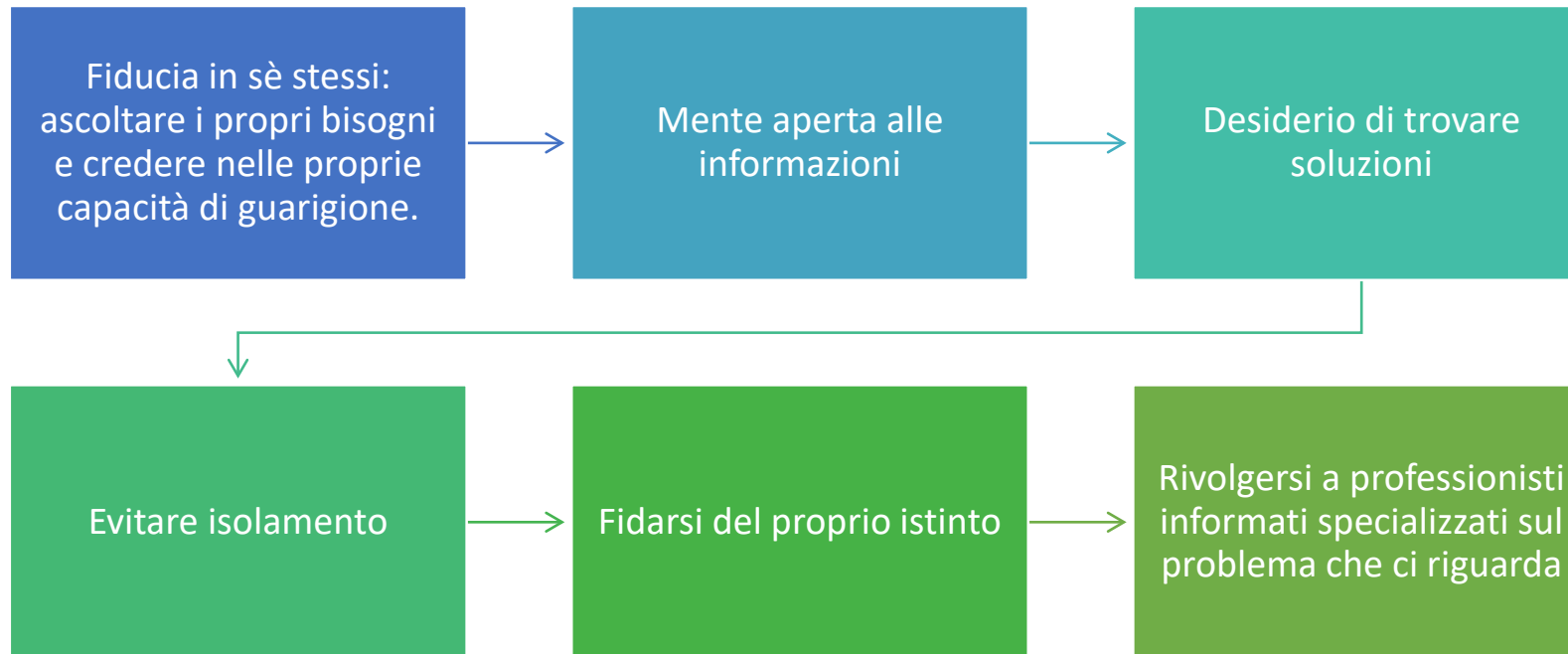
Sviluppare una attitudine positiva nei confronti della malattia

- Educazione e conoscenza della malattia hanno un ruolo importante nella strategia terapeutica:
 - Più si è informati
 - Più si trova il modo di adattarsi alla malattia
- Migliore è la prognosi

Approfondiamo insieme alcune utili strategie e atteggiamenti utili ad affrontare la SFM:



Una buona strategia è caratterizzata innanzitutto da un atteggiamento attivo: ciò implica comprendere che è fondamentale mantenere:



La prima
strategia per
stare meglio è
imparare

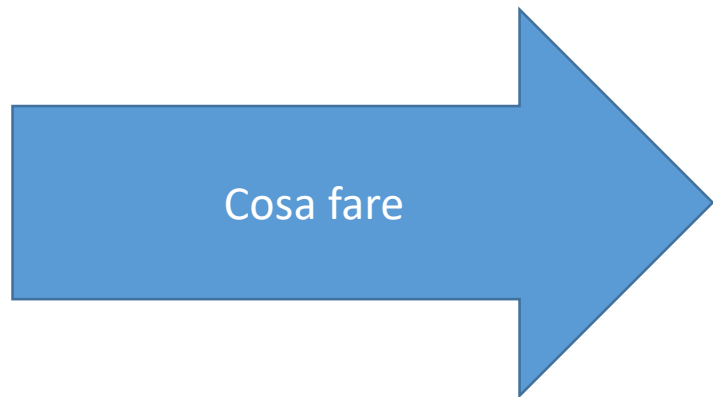
**Il modo adatto
per respirare:**

**Il respiro ha
potere curativo**

**Ciclo completo
del respiro**

Aspetto fisico

**Aspetto
psicologico**



Attività fisica quotidiana aerobica che

Migliora la performance personale

- e rende il muscolo meno vulnerabile agli stimoli esterni ambientali (variazioni metereologiche, umidità statica)

-migliora tolleranza allo sforzo

-migliora la ricezione centrale del dolore

-aumenta rilascio delle endorfine (con effetti di riduzione del dolore e miglioramento del tono dell'umore)

2. Giornate termali per abbassare lo stress e ridurre gli edemi (utile l'uso di calze a compressione graduata) intervenendo sulla quantità di sale ingerita e sulla quantità di acqua bevuta nella giornata

3. Educarsi a calibrare lo stress compatibilmente con gli impegni lavorativi e familiari ritagliando anche brevi momenti nella giornata in cui fare qualcosa che ci gratifica (piccoli lavori manuali, lettura, approfondimento personale)

4. Ripristinare il normale ritmo sonno veglia prima di tutto spegnendo o silenziando cellulare e pc ore prima del momento in cui ci si pone a letto, disconnettersi da facebook o altri social utilizzando quel tempo per leggere un paio di pagine o x esercitarsi nella respirazione profonda e lenta che favorisce il sonno; eventualmente aiutandosi con estratti vegetali appositi