

RECOMANACIONS PAUTADES PER A PACIENTS AMB S.S.C.

- Orientis bé respecte a la seva malaltia.
- Procedeixi sempre amb naturalitat.
- Informi al seu entorn familiar i social del que li està passant.
- Faci un registre escrit d'activitats / sentiments.
- Parli amb persones que tinguin problemes semblants.
- Eviti relacions esgotadores o conflictives.
- Eviti a persones crítiques o indiferents amb la seva malaltia.
- Porti una dieta equilibrada. Eviti l'alcohol.
- No traspassi els seus propis límits.
- Escolti al seu cos.
- Prevegi una llista de tasques diàries i realitzi només el **50%**.
- No perdi temps ni energia sentint-se culpable.
- Previngui els problemes. No deixi que l'aclaparin.
- No es preocupi del que **NO** ha pogut fer.
- Felicitis del que **SI** que ha pogut fer.
- No s'aïlli. Surti tots els dies.
- No permeti que la malaltia se li tiri a sobre.
- Tingui cura de la seva higiene personal i del vestit, se sentirà millor.
- Estabilitzi les seves emocions afectives. Parli sovint d'això.
- No permeti que la malaltia canviï la seva identitat.
- Sigui optimista. No deixi de tenir aspiracions i desitjos.

Dr. Joaquim Fernández Sola
"Unitat de les Síndromes de Sensibilització Central"
Hospital Clínic de Barcelona