

## CONSELLS PER AFRONTAR EL DOLOR CRÒNIC

Conviure amb el dolor crònic és una experiència que pot deixar una petjada psicològica profunda. Les seves causes són diverses: el càncer, una lesió als teixits, l'artritis o la fibromiàlgia, entre moltes d'altres. La cura definitiva del dolor crònic encara és un repte per a les ciències de la salut. No obstant això, es poden tenir en compte uns quants consells pràctics que, si més no, ajuden a millorar la qualitat de vida:

**-Acceptar el patiment:** assumir que el dolor ens acompanyarà per un temps indefinit no és una tasca fàcil. Es tracta d'un procés llarg, ple d'alts i baixos. Si s'arriba al punt d'integrar-lo a la pròpia vida, aquest no serà un obstacle tan gran. Això no significa resignar-se passivament, sino afrontar-lo perquè no ens bloquegi.

**-Prendre part activa en la recuperació:** aquesta és una actitud que comporta un gran benestar psicològic. Les persones que busquen nous recursos assistencials milloren la seva condició d'una manera notable. Es pot obtenir informació en les clíniques del dolor o en d'altres centres especialitzats.

**-Consultar diversos professionals de la salut:** un afrontament òptim del dolor crònic no acostuma a comptar amb l'assistència d'un sol especialista. El metge, el psicòleg o fisioterapeuta, són algunes de les persones que haurien d'estar al voltant de qui pateix aquesta aflicció.

**-Expressar els sentiments:** la ràbia, la tristesa o l'angoixa són velles conegudes per a les persones que conviuen amb el dolor. El fet d'obrir-se té efectes beneficiosos per a la salut. Cal aclarir, però, que expressar-se no significa queixar-se. És necessari treballar les emocions de manera conscient i amb persones que tinguin una formació adequada.

**-Aprendre a relaxar-se :** el dolor s'aguditzava en períodes d'estrés. Els exercicis de relaxació ajuden a gestionar la tensió. També són útils per combatre l'insomni, un símptoma que sol acompanyar el dolor crònic.

**-Adoptar un estil de vida saludable:** deixar de fumar, seguir una alimentació equilibrada i practicar exercici moderat i regular són hàbits de salut que ajuden a alleujar el patiment. Abandonar-se és sinònim d'empitjorar.

**-Treballar l'atenció i la memòria:** aquestes són funcions que sovint es van perdent amb la vivència del dolor. Mantenir una activitat cognitiva continuada és imprescindible per no perdre facultats.

**-Establir prioritats:** el dolor posa uns límits evidents a la quotidianitat laboral i familiar. Aprendre a organitzar-se i destriar el que és important del que no, és una estratègia excel.lent per no deixar-se vèncer per la tirania del dolor.

**-Fer-se respectar:** les seqüeles del dolor moltes vegades no són visibles a l'exterior. Això pot fer que els pacients hagin de fer front a actituds d'indiferència o d'incomprensió. Per això convé conèixer bé els propis drets i fer-los respectar.

**-Potenciar les habilitats:** en el tractament de moltes malalties sovint es posa l'accent en recuperar-se de les discapacitats. Cal no perdre de vista que és tant o més important potenciar les habilitats que es conserven. També és bo tenir present que s'ha de gaudir al màxim dels dies en què el dolor no és tan intens.

**-Compartir vivències i coneixements:** viure amb dolor crònic comporta un procés d'aprenentatge que, si se sap reconduir, pot esdevenir una experiència de creixement personal. El fet de compartir vivències ajuda a suportar millor el dolor; en aquest sentit, convé no desestimar l'ajuda que ofereixen les associacions.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga Clínica

Núm Col. 10.711