



Centre d'Esclerosi
Múltiple de Catalunya

Intervenció psicològica

RESILIÈNCIA



Segons els pacients de EM, la resiliència es....

"És com una roda, amb la que vaig rodant [la malaltia]. . . . Aprendre que és com el temps... passarà " (M, 56, 5 anys)

És una banda de goma. Moltes, moltes tires de goma. . . . No importa quantes vegades la estiris, torna un altre cop a tu "(F, 37, 10 anys).

"Ei, només tenim una vida. Estem només una vegada .Així doncs, ho tenim per treure-li el màxim profit, no? "" (F, 45, 24 anys)

Viure bé

" Intento fer el màxim que puc sempre que puc i això és una cosa quotidiana. . . . Només vull sobreviure, vull prosperar "(M, 51, 15 anys).

"No es tracta sobre el que no pots fer, si no es tracta del que pots fer fer "(M, 56, 15 anys)

" Quan penso en resiliència, penso en resoldre problemes i ser capaç de pensar per trobar solucions "

RESILIÈNCIA: Què és?

Prové del llatí (resilio-ire) que significa "rebotar, saltar, comprimir com una molla i recuperar-se", també significa tornar enrere, tornar d'un salt, ressaltar o rebotar (Kotliarenco, Càceres i Fontecilla, 1997).

És un concepte pres de la física, de la capacitat dels metalls per xocar amb altres objectes sense partir-se o sense ser fracturats (Tarter i Vanyukov, 1999).

Des de **psicologia** es va utilitzar per denotar **la capacitat de les persones de superar tragèdies o esdeveniments fortament traumàtics** (Cyrulnik, 2001).

RESILIÈNCIA: Aspectes facilitadors

- 1. Adaptació psicològica i afrontament:** Humor, optimisme, flexibilitat, perseverància, acceptació i autocompassió, trobar una nova normalitat
- 2. Contacte social:** relació amb família i amistats, suport d'altres pacients.
- 3. Donar significat a la vida:** Família, relacions, hobbies, voluntariat, etc.
- 4. Planificació:** Atenció a la logística, rutines, evitar sobrecàrrega, simplificar la vida
- 5. Benestar físic:** Exercici, reducció d'estrès, gestió d'energia

RESILIÈNCIA: Barreres

- 1. Disminució de resiliència:** sensació d'esgotament “ burn out”
- 2. Pensaments i sentiments negatius:** Depressió/tristesa, ràbia, desistir, baixa autoestima, centrar-se en el que no es pot fer.
- 3. Barreres socials:** Perdre o desgastar amistats, no comprensió de la EM
- 4. Estigma:** Negació de la malaltia, refusar ajuda, amagar símptomes
- 5. Fatiga física:** Esgotament, pèrdua d'activitats socials