

CÓMO AFRONTAR EL DOLOR

nº de asistentes: 190

fecha: 20-04-2010

lugar: salón de actos Cajarioja Gran Vía

La situación que se acepta se convierte en dolor y la situación que no se acepta se convierte en dolorosa.

Dolor como sufrimiento. El dolor te viene de fuera, el sufrimiento es la respuesta que tú le das a ese dolor. Todo dolor es inevitable, pero la respuesta a ello es opcional. Sólo depende de ti, el que sufras o no.

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO:

Mecanismos desajustados:

- La dramatización o exageración de un dolor que sí tengo.
- La obsesión: victimismo- autculpabilización o culpar a otros. No huir del dolor sino afrontarlo.

Pedirá atención y se les debe dar, pero en la medida justa, ya que compensa al dolor. Se sufre más cuando se anticipa el dolor que cuando surge.

Afrontar el dolor:

1. No es agradable, se puede tolerar esa dolencia. Se pueden crear mecanismos de defensa: Uno debe acogerse a si mismo, entendiendose, ver la situación, saber detectarla. No soy una enfermedad, sino una persona que además tiene una enfermedad.
2. Quererse y aceptarse tal y como uno es. (ejercicio: cerrar los ojos y ver una proyección: verse a si mismo acompañado del dolor.
3. Acercarnos al dolor real mentalmente. No querer al dolor, rechazarlo es comenzar a sufrir. Enemos falsas expectativas y falsas necesidades que se deben transformar en realidad.
4. Descentrarse del dolor, concentrarse en otras tareas. El dolor y la enfermedad es una escuela en la vida, nos enseña a ser disciplinados, enseña a ser maduro en la vida, nos capacita para superar frustraciones, nos ayuda a disfrutar a valorar lo que tenemos.

5. Técnicas: relajación, yoga, meditación.

FAMILIARES DE LAS PERSONAS ENFERMAS:

Comprender la enfermedad de sus familiares, no consentir, ni hacer lo que el otro puede hacer y debe hacer.