

25 d'octubre de 2016

Sala d'Actes del Centre Cívic Can Deu

Conferència: "L'AUTOESTIMA EN LA MALALTIA CRÒNICA I GESTIÓ DE L'AFECTACIÓ EMOTIVA" a càrrec de la **Dra. Anna M. Cuscó**



Va dissertar sobre "**L'AUTOESTIMA**" com a percepció de la nostra imatge
Va fer una profunda exposició sobre el **DOL**, per la pèrdua de la nostra trajectòria de vida i que hem de redefinir el nostre lloc a la vida.
Va recomanar que acceptem la realitat i treballem les emocions i el dolor per la pèrdua. I que comencem la reconstrucció del nostre "**JO**" i de nosaltres mateixos en el món.
Hem de "**riure**" malgrat la malaltia, ja que el riure ens activa i ens dona ganes de viure.

És bo poder parlar del que ens passa. Per tant, i sobretot a l'inici de la malaltia, és molt convenient integrar-se en un "**Grup d'ajuda Mútua (GAM)**", que les associacions i en especial L'**ACSFCEM** (la nostra), sempre estan en actiu i preparats per a rebre als nous afectats i als veterans que vulguin col·laborar i/o enfortir la seva autoestima i relació.

Pel que fa a la "**gestió emotiva**", va remarcar la importància de la pròpia voluntat i de què hem de tenir present que a la vida ens haurem d'aixecar i recuperar moltes vegades.

Els principals consells:

- 1) Superar la tristesa del fet que el món no ens entengui i de què el món ens critica
- 2) Saber gestionar la fatiga física i la fatiga mental, ja que ambdues existeixen en la SFC
- 3) Deixar d'esperar l'aprovació dels altres
- 4) Saber que la fatiga ens deixa immòbils i modifica la nostra autoestima i, per tant, és molt important saber prevenir-ho, dosificant les nostres energies i les nostres activitats i esforços: "**LA NOSTRA ACTITUD HO ÉS TOT**"
- 5) Saber viure l'avui
- 6) Reconèixer i ser agraïts amb els que ens estimen, ens donen suport i ens ajuden: la nostra família i els bons amics, amb l'associació a la qual pertanyem i/o col·laborem i amb els nostres metges i terapeutes

Finalment, la Dra. Cuscó va advocar per aconseguir la normalització de la Síndrome de Fatiga Crònica/Encefalomièlitis Miàlgica (SFC/EM).

En finalitzar l'acte se li va fer entrega d'una placa amb el nostre agraïment per tots els anys de suport vers la nostra entitat.

