Lo que sabemos acerca del estrés y la ansiedad

Estrés

- La persona que vive con la esclerosis múltiple enfrenta un número significativo adicional de retos en la vida debido a factores relacionados con la enfermedad.
- No hay evidencia que sugiera que el estrés es causa de la esclerosis múltiple.
- No es muy claro cómo afecta el estrés a la esclerosis múltiple. Los estudios clínicos realizados hasta la fecha han dado diferentes resultados; seguramente debido a que el estrés no siempre es el mismo y no siempre reacciona la persona de la misma manera.
- Cada día la vida está llena de situaciones estresantes, tanto negativa como positivamente. La vida familiar puede ser estresante por la enfermedad u otro tipo de eventos tales como la llegada de un nuevo bebé o la celebración de un día festivo.
- Tratar de eliminar el estrés puede llevar a sentimientos de frustración y fracaso, ya que la mayoría de las situaciones estresantes están fuera del control del individuo.
- La mejor manera de lidiar con el estrés de cada día es aprender a realizar las actividades diarias más eficientemente, asignando prioridades, y hallando la manera más confortable de lidiar con aquellas que causan más estrés.
- Los grupos de ayuda y asesoría profesional pueden ayudarle a aprender cómo lidiar mejor con el estrés.

Ansiedad generalizada y angustia

- Es la respuesta a la incertidumbre de la enfermedad, la pérdida de control, la sensación de vulnerabilidad y la dificultad para tomar las decisiones a los retos generados por la progresión de la enfermedad.
- La familia más cercana también puede sentir ansiedad y angustia contribuyendo sin querer a la inestabilidad emocional de la persona. Recuerde que todos en la familia están viviendo con la esclerosis múltiple.
- Los grupos de ayuda y asesoría profesional pueden ser de beneficio para lidiar con la ansiedad y la angustia que acompaña a la EM.

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.