

Convivir con mi nueva amiga: la psoriasis...

Programa de intervención psicológica para personas con psoriasis

Nadie mejor que quién la padece conoce qué es la psoriasis. La psoriasis es una enfermedad autoinmune que afecta a la piel y a las articulaciones. Sin embargo, esta es una definición breve e incompleta de la enfermedad que no contempla muchos aspectos que se ven afectados en la vida de las personas que la sufren. Un aspecto fundamental en la enfermedad es el **impacto psicológico** que supone en la mayoría de las personas que la padecen.

Según algunos pacientes, la enfermedad ha afectado a su estado de ánimo, a sus relaciones familiares, de pareja y sociales, a sus actividades de ocio, a su autoestima e incluso algunas personas han tenido ideas de suicidio.

¿Crees que hay otra forma de vivir la enfermedad?



...Hay momentos mejores y momentos peores pero lo importante es saber que uno tiene herramientas...

... ¿La psoriasis es mi enemiga o mi amiga? Lo determinante es aprender a convivir con ella porque durará toda la vida...

...La gente me mira con cara de asco, como si me juzgaran y eso me hace sentir peor conmigo mismo...

Aprender a vivir con la enfermedad de manera más satisfactoria requiere una serie de estrategias y cambios de comportamiento que no siempre son fáciles de lograr por uno mismo.

Por eso, el programa de intervención psicológica puede ayudarte en este aprendizaje mediante la consecución de los siguientes objetivos:

- Conocimiento de los factores psicológicos relacionados con la enfermedad, identificando las situaciones que influyen negativamente en su curso.
- Aprendiendo estrategias de afrontamiento del estrés y de solución de problemas para poder controlar en mayor medida futuras situaciones estresantes que desencadenen brotes.
- Poniendo en marcha estrategias para el control de la ansiedad, autodominio del dolor y los picores producidos por la enfermedad.
- Mejorando el estado de ánimo
- Reduciendo la ansiedad asociada a la propia imagen corporal y a mostrarnos a los demás.

¿Cómo está organizado el programa?

El programa que proponemos consta de 9 sesiones grupales de 1 hora y media de duración, de frecuencia semanal. Además se ofrecen sesiones de terapia individual complementarias a la terapia de grupo, en función de las necesidades individuales de cada persona. Puedes consultar el programa de intervención y las sesiones que lo componen en el documento adjunto.

¿Qué profesionales lo llevarán a cabo?

El programa será llevado a cabo por dos psicólogos clínicos con formación en el área de evaluación y tratamiento psicológico y, además, con formación en tratamientos psicológicos en enfermedades crónicas. Éstos son:

- **Carlos Marchena Giráldez.** Psicólogo M-25596
carlos.marchena.giraldez@gmail.com
- **Rebeca Pardo Cebrián.** Psicóloga M-24874
rebeca.pardocebrian@gmail.com

¡Ven e infórmate!

Jornada informativa sobre el programa:

- **Día:** 28 de septiembre de 2012.
- **Hora:** 18:30.
- **Lugar:** Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid, calle Santa Engracia, 31.

Cronograma del programa

MÓDULO	SESIONES	CONTENIDO
CONOCIENDO UN POCO MÁS LA PSORIASIS...	1	Aprender qué papel juega las emociones, los pensamientos y nuestros comportamientos sobre la enfermedad y su empeoramiento, así como las secuelas psicológicas de padecerla.
REDUCIENDO EL NERVIOSISMO QUE EMPEORA LA ENFERMEDAD...	2 y 3	Aprender estrategias que ayuden a afrontar el estrés cotidiano y el estrés asociado con la enfermedad para evitar un empeoramiento de los síntomas.
ENFRENTANDO LOS MIEDOS DE LA ENFERMEDAD...	4 y 5	Enseñar a la persona a enfrentarse a los miedos típicos de la enfermedad: mostrar partes del cuerpo, tener una cita, etc.
MODIFICANDO MIS PENSAMIENTOS SOBRE LA ENFERMEDAD...	6 y 7	Aprender herramientas del manejo de los pensamientos sobre la enfermedad, que empeoran los síntomas, y aquellos que dificultan llevar una vida satisfactoria a pesar de la enfermedad.
MANEJANDO SITUACIONES DE IMPACTO...	8	Aprender a manejar situaciones en las cuales la persona sufre críticas o rechazos por la enfermedad.
CONSOLIDANDO LA NUEVA FORMA DE ENFRENTAR LA ENFERMEDAD...	9	Entrenar a la persona a consolidar todo lo aprendido durante el programa de intervención y prepararla para enfrentar posibles situaciones críticas que se den en el futuro.

Fecha de las sesiones del programa

Cada miércoles desde octubre a diciembre, durante 9 semanas.

Día	Sesión
10 Octubre	1
17 Octubre	2
24 Octubre	3
31 Octubre	4
7 Noviembre	5
14 Noviembre	6
21 Noviembre	7
28 Noviembre	8
5 Diciembre	9