

## EL PROCESO DIAGNÓSTICO ES COMPLICADO

El largo camino hacia un diagnóstico presenta uno de los mayores desafíos que afectan a la salud y al bienestar emocional de las personas, y de sus familias, afectados por una enfermedad poco frecuente.

Este proceso incluye:

**SHOCK:** la parálisis inicial de oír las malas noticias.

**NEGACIÓN:** intentar evitar lo inevitable.

**IRA:** preguntarse "¿Por qué yo?"

**DEPRESIÓN:** sentir frustración y desbordamiento de emociones.

**ACEPTACIÓN:** la comprensión final de lo inevitable.

**Por encima de todo, aprenda a practicar la autocompasión y la consciencia plena.**

## SUS SENTIMIENTOS

Los sentimientos y las emociones afectan a los pacientes y a sus familias.

- La salud física y mental están estrechamente relacionadas.
- Los problemas de salud mental pueden empeorar la enfermedad física de una persona y contribuir a dolencias físicas que no estaban presentes previamente

## OCHO DIMENSIONES DE BIENESTAR

Crea el bienestar general en la vida de una persona. Tener desafíos en la dimensión física crea un efecto de "onda" y puede afectar a otras dimensiones.

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1 Espiritual  | 5 Medioambiental |
| 2 Emocional   | 6 Financiera     |
| 3 Ocupacional | 7 Social         |
| 4 Intelectual | 8 Física         |

# Descubrimiento del bienestar

AFRONTAR Y ACEPTAR EL PROCESO DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDADES POCO FRECUENTES

## CAMBIAR TUS PATRONES DE PENSAMIENTO

Practicar la aceptación calmada le permitirá procesar sus emociones y avanzar.

- Reconozca los eventos que están causando estos pensamientos difíciles.
- Haga una pausa en el tren de los pensamientos fuera de control con solo pensar "detente".
- Confíe en el momento presente y en lo que es capaz de gestionar, y sus sentimientos le seguirán.
- Aprenda a observar sus sentimientos a medida que vienen y van sin estar ligados a ellos.
- Tenga en cuenta los factores que provocan que sus pensamientos vayan en malas direcciones y trátelos cuando ocurran.

- Recuerde, hay cosas que no puede controlar. Sustituya la imprevisibilidad con certeza.

## TOLERANCIA A LA ANGUSTIA

La capacidad de una persona para manejar la angustia emocional real o percibida.

También implica poder superar un incidente emocional sin empeorarlo.

Algunos ejemplos de técnicas de tolerancia a la angustia son:

**DISTRACCIÓN:** dejar de pensar en sus sentimientos de angustia.

**MEJORAR EL MOMENTO:** visualizar una escena relajante;

buscar el lado positivo; tomar un descanso y hacer algo agradable.

**VENTAJAS Y DESVENTAJAS:** pensar en las posibles ventajas y desventajas de tolerar la angustia o no tolerarla.

**AUTOSUAVIZADO:** utilizar diferentes experiencias sensoriales que impliquen la vista, el sonido, el olfato, el gusto o el tacto.

**ACEPTACIÓN RADICAL:** en lugar de centrarse en las cosas que no puede cambiar o que están fuera de su control, aceptar las cosas como son.

Un diagnóstico de enfermedad poco frecuente puede desencadenar una respuesta al estrés, que puede progresar con el tiempo y desencadenar problemas como depresión y ansiedad. Para hacer frente al estrés, intente:

**CREENCIA POSITIVA:** las personas creen que pueden lograr con éxito las consecuencias deseadas.

**HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** tener conocimientos o habilidades específicas relacionadas con problemas específicos.

**HABILIDADES SOCIALES:** capacidad para que otras personas cooperen.

**APOYO SOCIAL:** sentirse aceptado y amado por los demás.

Acceda a recursos que le ayudarán en este proceso.

1-833-PTC-HOPE  
(1-833-782-4673)

En español  
1-833-PTC-VIDA  
(1-833-782-8432)

patientengagement@ptcbio.com