



PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA

Hay muchos consejos en todos los aspectos de la vida cotidiana que podrán ayudarte. En esta guía encontrarás un apoyo para prevenir, afrontar y manejar el estrés. Pero no solo eso, también veremos cómo abordar síntomas como la fatiga, las exigencias, la incertidumbre, etc. que son capaces de alimentar el estrés.

Sí, sí a ti, ya se que acabamos de empezar pero quiero darte la enhorabuena por estar dedicándole un tiempo a leer esta guía y, sobre todo, por haber pasado de la primera explicación sobre la enfermedad. Te doy la enhorabuena porque dar este paso significa que has conseguido varias victorias contra el estrés. Te explico:

- Leer esta guía significa que estás aceptando la posibilidad de que puedes hacer algo para vencerlo por lo que acabas de darle un puñetazo directo a las ideas de impotencia que han podido aparecer. Acabas de cambiar el *“No puedo hacer nada, es superior a mí”* por el *“Quizás pueda encontrar ideas y ejercicios que me ayuden a superarlo”*.
- No has caído en la tentación de “evitar”. Si has padecido o padeces situaciones de estrés e incluso éstas han derivado, en alguna ocasión, en ansiedad, puede que hayas “mal-aprendido” a evitar aquellas situaciones que pueden actuar como disparadores del estrés y de la ansiedad. Algunas personas con EM deciden dejar de hablar, leer y de acudir a lugares que supongan conectar con la esclerosis pues creen que así consiguen evitar también la angustia que les supone.



Quizá pueda encontrar ideas
y ejercicios que me ayuden
a superar el estrés



- Te estás permitiendo un tiempo para ti mismo/a. Acabas de dejar de hacer cualquier otra cosa para pasar unos minutos centrado en ti y en las cosas que te ocurren. No es fácil hacerlo y menos si hay sensación de estrés en estos momentos de tu vida.
- El contenido te ayudará. Además de lo que significa ACEPTAR que puedes hacer algo para manejar el estrés, ENFRENTARTE de frente al problema y PERMITIRTE hacer algo para ti, estoy seguro que a lo largo de esta guía encontrarás ideas, reflexiones y ejercicios prácticos que te ayudarán a manejar esta respuesta de tensión.