

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

Hospital General Universitario de Alicante

Objetivos del Programa

- Proporcionar Información al paciente de forma adecuada sobre la enfermedad inflamatoria intestinal y su relación con el estrés
- Identificar síntomas estresantes y su influencia en el curso de la enfermedad
- Aprendizaje de técnicas de reducción de estrés para minimizar sus efectos
- Aumentar el control sobre la EII
- Mejora de calidad de vida en general



Presentación Programa

- Sesión 1 : psicoeducación
- Sesión 2: estrés y relajación
- Sesión 3: motivación
- Sesión 4: Emociones y su regulación
- Sesión 5: solución de problemas
- Sesión 6: manejo de pensamientos automáticos
- Sesión 7: comunicación efectiva
- Sesión 8: Revisión Programa y post-evaluación



Sesión 1: Psicoeducación

“Cuanto más sepa sobre su enfermedad, mejor preparado estará para controlarla”

- Información sobre Enfermedad inflamatoria intestinal (EII).
- Tipos: Enfermedad de Crohn y Colitis ulcerosa.
- Aspectos emocionales y cognitivos de la enfermedad inflamatoria intestinal.
- Fundamentos de la intervención psicológica en EII.

Causas

- No hay una sola causa que produzca cualquiera de las variantes de EII. Estas enfermedades aparecen en individuos **genéticamente** predispuestos en los que la conjunción de **factores ambientales** exteriores y las bacterias intestinales producen una **respuesta inflamatoria** intestinal anómala que se perpetúa en el tiempo, produciendo la enfermedad.
- Numerosos estudios señalan la existencia de una relación directa entre **estrés** y alteraciones del sistema inmunológico.

Manifestaciones

- Físicas: diarreas (en C.U. acompañadas de sangre, pus o mocos), a veces estreñimiento, fiebre, dolor de vientre, debilidad, cansancio, úlceras...
- Psicológicas: depresión, ansiedad, retraimiento social, cambios en la vida familiar, valoración de uno mismo deteriorada...



PÉRDIDA DE CALIDAD DE VIDA

Dudas sobre la enfermedad

- ¿Es hereditaria?
- ¿Es contagiosa?
- ¿Va a degenerar en cáncer de colón?
- ¿Hay que seguir una dieta drástica?
- ¿Podré desarrollar una vida normal?



Sesión 2. ¿Qué es el estrés?

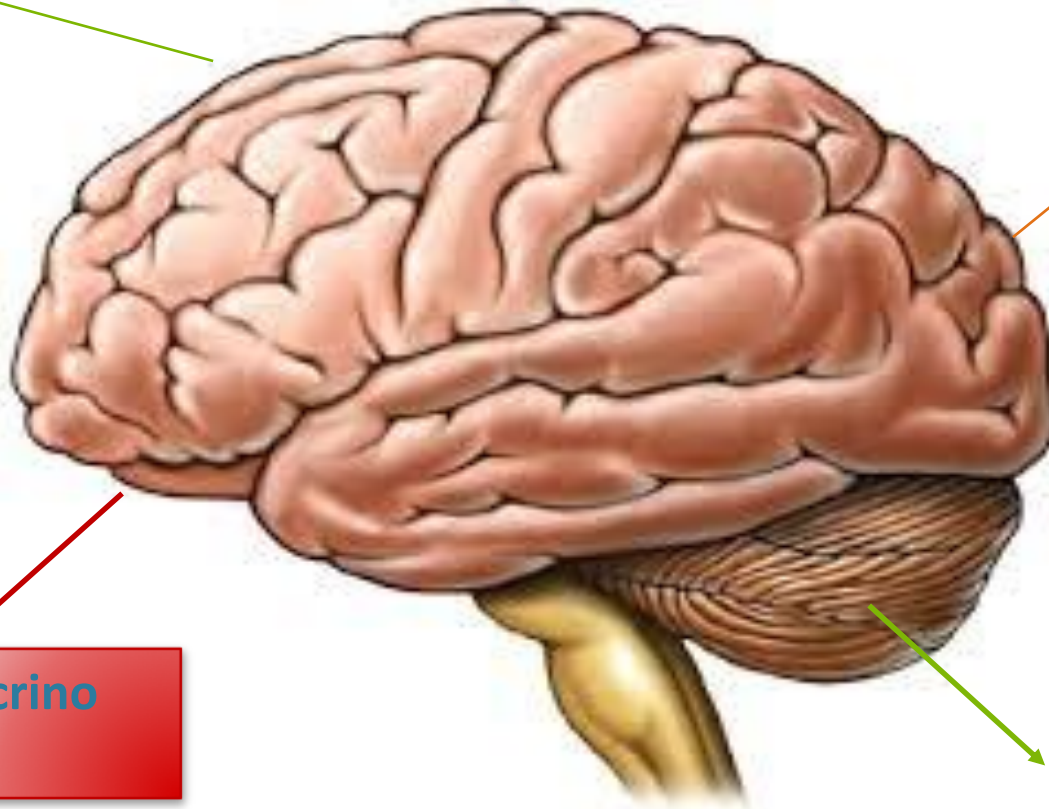


Estrés y salud



Comportamiento

Sistema inmune



Sistema endocrino

Sistema nervioso
autónomo

La relajación: técnica principal de reducción de estrés

Respiración abdominal

Relajación muscular progresiva
de Jacobson

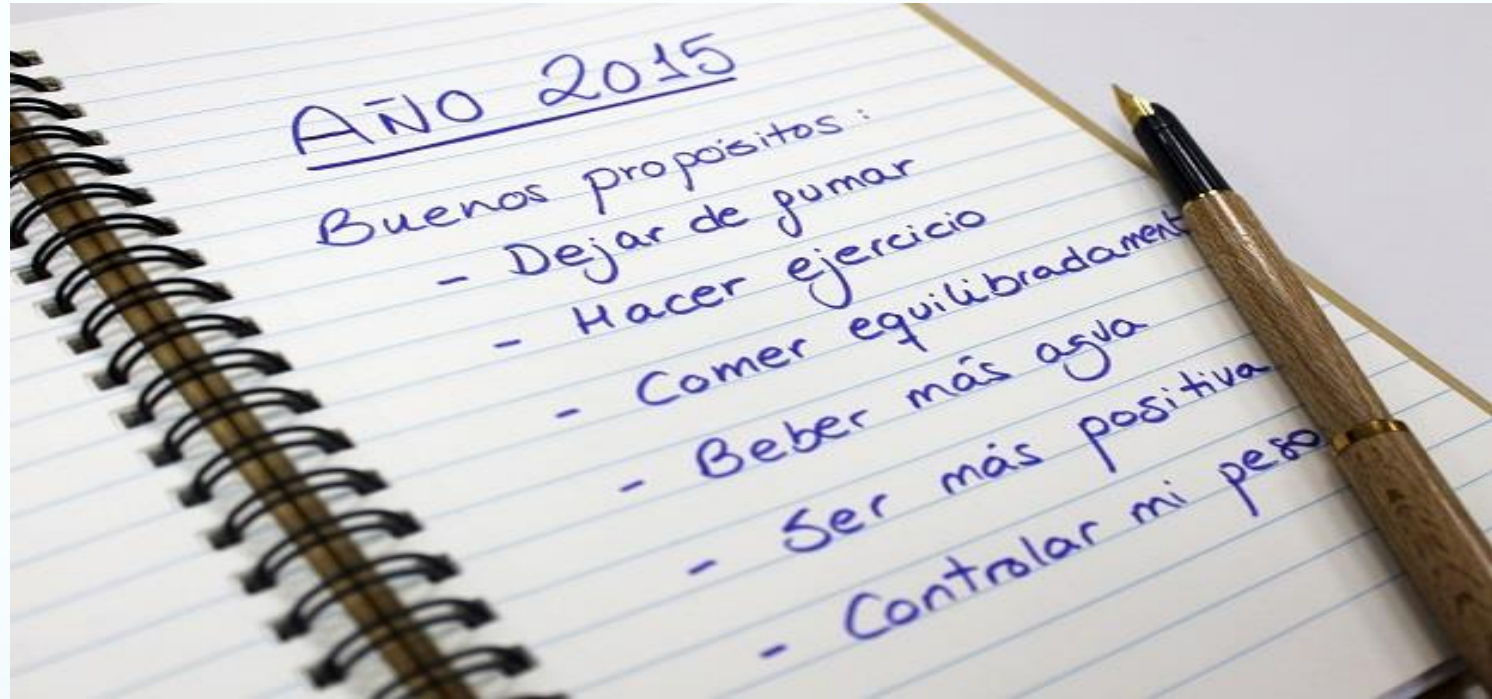
Mindfulness



Beneficios de la relajación

- Disminuye la tensión muscular
- Disminuye la frecuencia e intensidad del ritmo cardiaco
- Aumenta la vasodilatación arterial: mayor oxigenación
- Disminuye el colesterol
- **Incrementa el nivel de leucocitos: mejora el sistema inmunológico.**
- Incrementa los ritmos alfa cerebrales: mayor tranquilidad
- Disminuye la ansiedad aumentando el bienestar general

Sesión 3: Motivación



Si quieres que las cosas sean diferentes debes empezar por hacer cosas diferentes!!!!

“Nada es imposible si se divide en pequeñas tareas”



Sesión 4. Emociones

FUNCIONES	EFECTOS
Adaptativa	Preparán al organismo para la acción, función de supervivencia.
Social	Comunican nuestro estado emocional, nos ayudan a relacionarnos
Motivacional	Activan nuestra conducta
Informativa	Nos están indicando algo

Estrés: Emociones y conducta

Emociones	Conducta
Ira, enfado	Dificultad para tomar decisiones....
Miedo (ej: enfermarse)	Evitación de situaciones...
Baja autoestima	Aislamiento.....
Incertidumbre	Falta de concentración...
Depresión (tristeza mantenida en el tiempo)	Llanto frecuente...
Ansiedad	Beber o fumar demasiado, comer compulsivamente...
Frustración	Discusiones...
Tristeza	Pasividad

Sesión 5. Pensamientos

**Tomando consciencia
de mi pensamiento...**



El arte de pensar en positivo

No depende de mi:

- No envejecer ni morir
- Que algunas personas actúen mejor.
 - El comportamiento de los demás
- Que no existan injusticias, guerras ni enfermedades
- Que sucesos ya pasados fuesen diferentes

Depende de mi:

- Tener una actitud positiva
- Aprender a ser asertivo
- Desarrollar mis potencialidades
- Cuidar mi salud, mi bienestar
- Trabajar en mejorar lo posible en mi y en los demás

“No son las circunstancias
sino tu opinión sobre
ellas lo que te afecta
profundamente.”

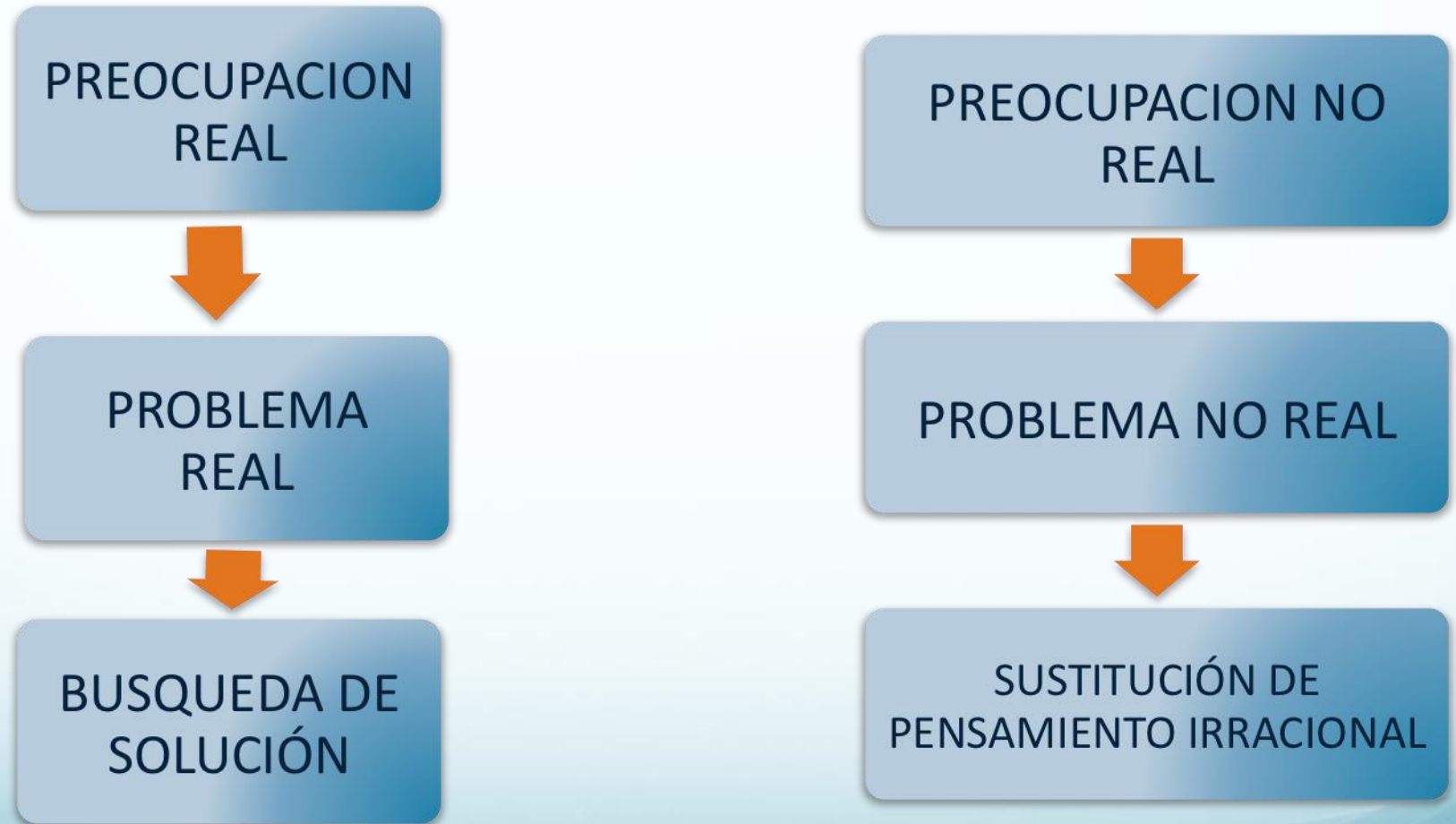
Epiteto

Sesión 6. Solución de problemas

- Los problemas como parte natural de la vida y las relaciones.
- Los problemas generan malestar, preocupación.
- Todos tenemos problemas. Tener problemas es algo natural
- Si no solucionamos los problemas de forma efectiva = ESTRÉS



Aprender a distinguir.....



~~PRE~~

OCUPARSE



Sesión 7. Habilidades de comunicación

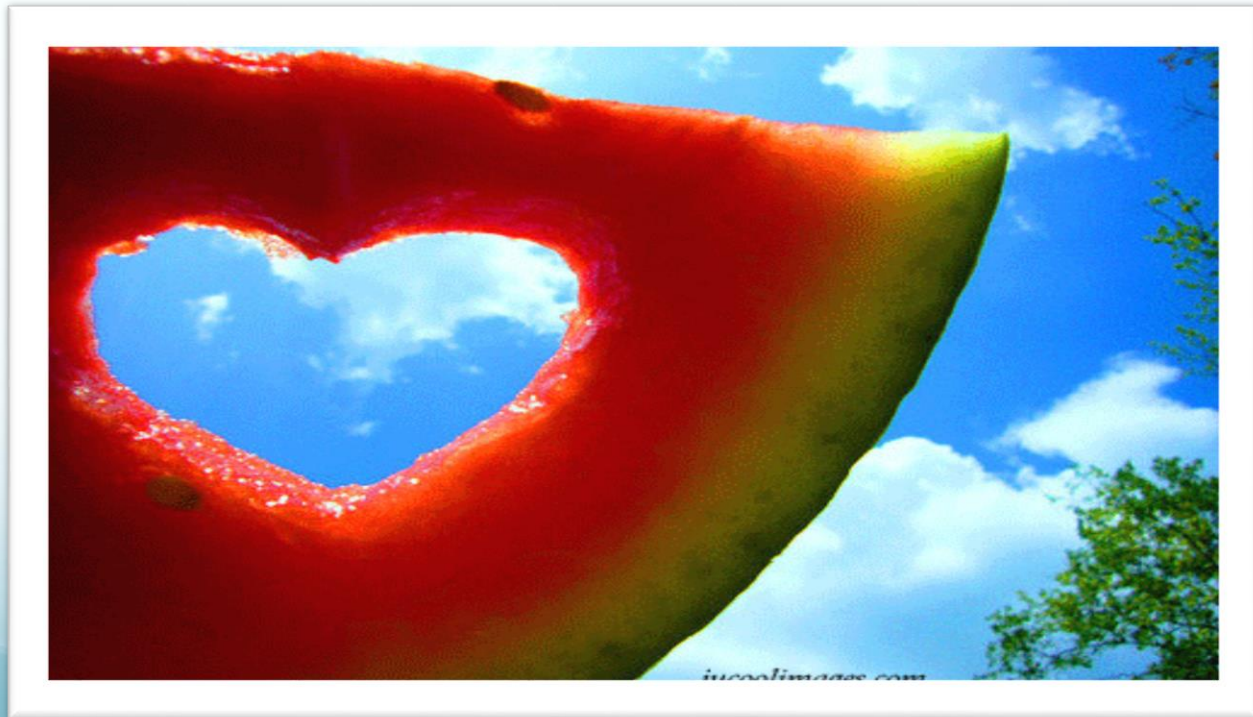
Las habilidades de comunicación nos ayudan a:

- Mantener relaciones satisfactorias
- Sentirnos bien con nosotros mismos, rebajamos estrés
- Obtener lo que queremos, conseguir nuestras metas
- Conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos



¿CÓMO SER + ASERTIVO?

- La asertividad se **hace** y se **aprende practicando** e **insistiendo**



Sesión 8:Revisión de lo aprendido y post-test.



1-Revisión de tareas. Relajación, ejercicios para casa,dudas...

2-Tema principal: Revisión de lo aprendido, generalización a la vida cotidiana

3-Post-test

Algunas recomendaciones

- ✓ Cada paciente con enfermedad de Crohn o Colitis ulcerosa es distinto: no pienses que lo que le pasa a otro es lo que te va a pasar a tí



- ✓ Aceptar las molestias y limitaciones de la enfermedad mejorará tu bienestar



- ✓ Habla sobre tu enfermedad y expresa tus sentimientos, es bueno. No obstante hablar sólo de ella o quejarte continuamente es contraproducente.



✓ Sigue haciendo una vida lo más normal posible, reincorpora actividades agradables a tu vida (salir con amigos, deporte, viajar,etc.) y presta más atención a lo que tienes.

✓ El tratamiento psicológico te va a beneficiar, te ayudará a controlar los síntomas emocionales, los pensamientos negativos y el estrés.

✓ Cuenta con un tratamiento psicológico basado en la evidencia científica, es una decisión importante para afrontar la enfermedad.

“El secreto es seguir practicando todo lo aprendido”

