

# Fases de afrontamiento en la psoriasis

Afrontar una enfermedad crónica como la psoriasis, no siempre es un proceso sencillo ya que implica asumir el diagnóstico de una enfermedad que va a convivir con nosotros toda la vida. **Este afrontamiento es un proceso psicológico que no sucede de un día para otro, sino que sigue una serie de etapas.** Es importante conocerlas para poder gestionarlas desde la tranquilidad y el conocimiento.

## ACEPTACIÓN



- ▶ Aceptar la enfermedad es coger las riendas de tu vida para volver a vivir.
- ▶ Centrarse en una actitud proactiva, "¿Qué puedo hacer yo ante la enfermedad?".

## NEGACIÓN



- ▶ La primera reacción ante el diagnóstico es el miedo.
- ▶ Se tiende a negar, evitar hablar del tema y buscar segundas opiniones.

## ENFADO



- ▶ Comienza una etapa de rabia hacia todo y todos.
- ▶ Esta rabia es esperable, pero has de saber que provoca estrés y te separa de tu entorno.

## TRISTEZA



- ▶ Aparecen sentimientos de tristeza y de culpa.
- ▶ Centrarse en el presente es fundamental, en lo que si puedes hacer ahora por la salud.

## NEGOCIACIÓN



- ▶ Aparecen preguntas como "¿qué he hecho yo para merecer esto?"
- ▶ Y sentimientos como "Me ha pasado por no cuidar mi salud, tenía mucho estrés..."

Si te encuentras atrapado en alguna de las fases no dudes en explicarlo a tu equipo sanitario para que puedan ayudarte a avanzar.

**Centrarte en lo que si puedes hacer es fundamental, no dejes que lo que te limita tenga el control de tu vida.**