Fibromyalgie, la « maladie invisible » que la société ne peut pas comprendre

Connue sous le nom de « maladie invisible » en raison de la difficulté à la diagnostiquer, la fibromyalgie est une pathologie doublement insidieuse: tout d’abord en raison de la souffrance physique et psychologique qu’elle provoque, puis parce qu’elle n’est ni vue ni laissée sur le corps; cependant, ses causes restent inconnues aujourd’hui.

Classée par l’OMS parmi les maladies en 1992, la fibromyalgie attaque toutes les parties molles du système locomoteur et touche 4% de la population mondiale, dont 90% de femmes. Voici ce que c’est et comment y faire face.

« La souffrance causée par la fibromyalgie est quelque chose de très difficile à expliquer: je ne sais pas comment je vais me réveiller aujourd’hui, si je peux bouger, rire ou juste pleurer … Ce que je sais, c’est que je ne mens pas: je souffre d’une maladie chronique »

Ce témoignage parvient efficacement à décrire non seulement le type de douleur, mais aussi et surtout l’incompréhension sociale qui entoure les personnes touchées, causant une seconde souffrance profonde.

Le principal problème réside dans le fait que son origine est inconnue; en particulier, on ne sait pas si c’est organique ou psychologique. Les conclusions des experts sont en fait controversées:

Environ 47% des patients souffrent d’anxiété, mais cela pourrait aussi être une conséquence de la maladie.
Ceux qui souffrent d’hypersensibilité plus grande à la stimulation sensorielle quotidienne;
En présence d’un stimulus visuel, tactile, olfactif ou auditif, les régions sensorielles du cerveau subissent une stimulation excessive.
La victime a un plus grand nombre de fibres nerveuses sensorielles dans les vaisseaux sanguins, de sorte que tout stimulus ou changement de température provoque une douleur intense.

Fondamentalement, tout facteur émotionnel augmente le sentiment de douleur dans un cercle vicieux insupportable.
5 stratégies psychologiques pour faire face à la fibromyalgie

Bien que chaque stratégie puisse avoir un impact différent d’une personne à l’autre, il y a cinq stratégies à prendre:

1. Comprenez votre maladie. Restez en contact étroit avec des médecins, des spécialistes et des psychologues: des traitements multidisciplinaires sont nécessaires, qui contribueront chacun à la connaissance de cette pathologie, en vous aidant à y faire face quotidiennement.
2. Soyez positif. Il est important d’accepter la douleur sans être déprimé. N’hésitez pas à parler à ceux qui en souffrent, mais ne gardez pas rancune contre ceux qui ne semblent pas vous comprendre
3. Faites des activités pour combattre le stress et l’anxiété. Il existe des techniques de relaxation très utiles, y compris le yoga
4. Ne laissez pas la douleur prendre le contrôle de votre vie. Établissez des pauses quotidiennes où vous pourrez vous consacrer à vous-même et vous moquer de vous
5. Affrontez vos émotions et vos pensées. Ce que vous pensez et ressentez influence votre état physique: si vous pensez que vous ne pouvez pas le faire, vous ne le ferez pas, au contraire, si vous dites que vous réussirez, vous serez victorieux.

ARTICLE FAMILY SANTE DU 27.12.2019