

**1 ¿Qué es normal?**

Cuando se siente incertidumbre, como al recibir un diagnóstico de ELA, la mayoría de las emociones son aceptables, excepto los pensamientos y sentimientos suicidas. Los pensamientos o sentimientos suicidas deben tomarse en serio.

**2 Enfrentar la incertidumbre y el cambio**

La incertidumbre y el cambio forman parte de la vida. Aprender estrategias para enfrentar los cambios puede ayudarle a controlar el estrés y las emociones difíciles.

**3 Replantee los pensamientos negativos**

Cuando tenemos un pensamiento, sea cierto o no, suele desencadenar una emoción o un sentimiento. Intente replantear sus pensamientos hacia lo que puede controlar y es capaz de hacer y establezca expectativas realistas.

**4 Positividad y gratitud**

La atención plena y la meditación son prácticas que pueden ayudarle a mantenerse centrado y a minimizar los pensamientos sobre cosas que no puede controlar. Solicite apoyo en estas prácticas o en otras actividades que minimicen su estrés y sus pensamientos negativos.

**5 Expresar sus emociones**

Reconocer y expresar los sentimientos de forma segura es saludable. Expresar las emociones puede hacerse verbalmente, por escrito o mediante un dispositivo de comunicación. Lo importante es encontrar una forma que le funcione. Haga que la gente sepa cómo se comunica y busque apoyo cuando lo necesite.

**6 Conciba un plan**

Espere sentir emociones incómodas y necesidades de cambios para su salud mental. Piense en añadir a un profesional de la salud mental a su equipo de cuidados. Tenga un plan sobre con quién comunicarse para recibir apoyo e intervenciones de salud mental.

**7 Límites y fronteras saludables**

Los límites son pautas que usted mismo establece para proteger su salud y su bienestar. Limite la cantidad de tiempo que pasa interactuando con personas o en actividades que le causen estrés o malestar.

**8 Mantenga y forje relaciones**

Algunas personas diagnosticadas con ELA se sienten aisladas. Si le resulta más difícil relacionarse con sus seres queridos, intente explicarles sus sentimientos. Las personas quieren saber cómo se siente y cómo pueden ayudarle. Forjar relaciones a través de la comunidad ELA puede ayudarle a sentirse menos solo.

**9 Autoconciencia**

Identificar lo que siente es el primer paso para ayudarse a actuar sobre cómo siente las cosas.

**10 Pida ayuda**

Si le preocupa su salud mental o si se siente abrumado, busque apoyo de inmediato. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o al 911 si se siente inseguro. Los pensamientos sobre la muerte pueden ser normales y previsibles. Sin embargo, no tiene por qué enfrentarse a sus sentimientos solo.