

J'AI ÉTÉ DIAGNOSTIQUE SOPK ET MAINTENANT?

Pas de panique !

Nous savons que l'annonce peut parfois (souvent ?) être difficile : manque d'informations, de bienveillance, d'écoute...

Prenez le temps d'accuser la nouvelle et avancer à votre rythme.

Même si le SOPK est difficile au quotidien, des solutions existent pour apprendre à cohabiter avec.

Je me constitue une équipe de choc

Pour un suivi optimal, il est important de trouver des professionnels de santé qui nous conviennent. Selon les symptômes, il peut être intéressant de se créer une équipe pluridisciplinaire.

En complément du suivi médical, il est possible de compléter par des approches complémentaires comme la sophrologie, naturopathie, hypnose, acupuncture etc.

Si besoin, je prends un deuxième avis

Parfois le diagnostic est posé rapidement, ou bien, un doute demeure.

Des plateformes comme notre partenaire [Deuxiemeavis.fr](https://www.deuxiemeavis.fr) et ses médecins spécialisés permettent de compléter ou confirmer le diagnostic grâce à des recommandations d'examen supplémentaires.

Vous êtes également en droit de consulter un autre médecin pour obtenir un second avis.

Je trouve un traitement adapté selon mes symptômes

Pour mieux vivre au quotidien avec son SOPK, il sera intéressant de réussir à garder sous contrôle les symptômes qui vous gênent le plus.

En fonction, tournez-vous vers les professionnels les plus à même de vous proposer un traitement approprié.

J'AI ÉTÉ DIAGNOSTIQUE SOPK ET MAINTENANT?

Je m'informe pour comprendre ma pathologie

Le SOPK étant souvent méconnu, s'informer permettra de mieux comprendre sa pathologie, ses symptômes mais aussi ses complications possibles pour moins les subir au quotidien mais aussi trouver des solutions pour se sentir mieux.

Cela vous aidera à vous sentir moins perdue et faire les choix les plus adaptés en fonction de votre situation.

Je mets en place une hygiène de vie adaptée

Le stress, des carences alimentaires, un sommeil de mauvaise qualité, la sédentarité sont autant de facteurs qui peuvent exacerber les symptômes du SOPK.

Bien qu'aucune méthode miracle n'existe, certaines adaptations pourront limiter les risques à long terme du SOPK et calmer les symptômes ou encore favoriser la fertilité.

A vous de trouver ce qui vous convient en fonction de votre situation.

Je me fais accompagner psychologiquement si besoin

Comme toute pathologie chronique, le SOPK peut être difficile à vivre au quotidien et il n'est pas toujours simple d'être soutenu par l'entourage qui ne nous comprend pas.

Se tourner vers un professionnel qualifié pour prendre soin de sa santé mentale permettra de limiter l'impact psychologique du SOPK et limiter les risques d'apparition de dépression et d'anxiété, souvent présents en cas de SOPK.

Je trouve une oreille attentive

De nombreuses femmes avec un SOPK se sentent souvent seules parce qu'elles ont l'impression de ne pas être comprises par leur entourage.

Trouver d'autres femmes pour échanger auprès de personnes qui vivent les mêmes difficultés permet bien souvent de se sentir mieux vis à vis de sa pathologie, trouver des astuces ou encore se sentir soutenue.

C'est pour cela que l'association organise régulièrement des rencontres partout en France pour vous permettre d'échanger entre vous !