

TRASTORNS D'ANSIETAT



DIFERENCIACIÓ ANSIETAT NORMAL / PATOLÒGICA

<i>ANSIETAT NORMAL</i>	<i>ANSIETAT PATOLÒGICA</i>
<ul style="list-style-type: none">■ Funció adaptativa■ Resposta real■ Millora el rendiment■ Més lleu■ Menys corporal■ Emoció reactiva■ No afecta a la llibertat	<ul style="list-style-type: none">■ Dificulta l'adaptació■ Resposta no percebuda com a real per la resta■ Deteriora el rendiment■ Més profunda i persistent■ Més corporal■ Sentiment vital■ Redueix la llibertat



[*CLÍNICA DE L'ANSIETAT*]

- Segons Peplau, és la resposta inicial a una amenaça psíquica.
- Manifestacions emocionals
- Manifestacions cognitives
- Manifestacions somàtiques: aparell circulatori, respiratori, nerviós, digestiu, endocrí, genital, urinari, altres.
- Manifestacions conductuals

...soy incapaz, suspenderé, es demasiado arriesgado... ¿Qué dirán mis padres? ¿Y si me quedo en blanco?

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



Art

CLASSIFICACIÓ DELS TRASTORNS D'ANSIETAT

- **Trastorns d'ansietat generalitzada**
- **Crisis de pànic o d'angoixa - Trastorn d'angoixa**
- **Trastorn per estrés posttraumàtic**
- **Trastorn per estrés agut**
- **Trastorns fòbics: Agorafòbia, fòbia social, fòbies simples o específiques**
- **Trastorn obsessiu-compulsiu**

TRASTORN D'ANSIETAT GENERALITZADA

- Ansietat i preocupació crònica que resulta molesta fins al punt d'intervenir en la vida quotidiana.
- Estat de constant preocupació
- No va lligat a cap fet concret.
- L'ansietat, la preocupació o els símptomes físics provoquen malestar clínicament significatiu o deteriorament social, laboral o d'altres àrees.

CRISI D'ANGOIXA

- És l'aparició temporal i aïllada de por o malestar intens, acompanyada de 4 o més dels següents símptomes, que s'inicien bruscament, de vegades sense causa aparent, i arriben a la màxima expressió durant els primers 10 minuts.
- ***Opressió, nàusees, mareig, por a perdre el control, palpitations, sudoració, tremolors, sensació d'ofec, calfreds, por a morir.***
- Els episodis solen durar uns 15-30 min i algunes vegades poden provocar desmaigs relacionats amb la hipercàpnia secundària a l'hiperventilació.
- **TRASTORN D'ANGOIXA:** Crisis d'angoixa inesperades i recidivants

TRASTORN PER ESTRÉS POSTRAUMÀTIC

- Desenvolupament de símptomes característics després de l'exposició d'un agent estressant greu o extraordinari.
- Sol aparèixer: Reexperimentació del succés traumàtic mitjançant somnis, embotament afectiu i negació, distorsions perceptives, hipervigilància i reaccions de sobresalt exagerades, i alteració del rol social entre altres.
- *Catàstrofes naturals*
- *Desastres accidentals per causa humana*
- *Desastres intencionats de causa humana*

TRASTORNS FÒBICS


- **Fòbia**: Por persistent, irracional, lligada a un objecte o situació que, objectivament, no suposa un perill significatiu
- La persona experimenta un desig irresistible d'evitar l'objecte o la situació temuda, i sol reconèixer la por com a irracional però no la pot controlar.
- Les fòbies sempre són anticipades i mai apareixen de forma inesperada. (dif. de la crisi d'angoixa)

TIPUS DE FÒBIES

- **AGORAFOBIA:** Por intensa a trobar-se en llocs o situacions on escapar pot resultar difícil o on, en cas d'aparèixer alguna crisi d'angoixa inesperada, pot no disposar d'ajuda.
- **FÒBIA SOCIAL:** Por irracional persistent a situacions en les que la persona pot veure's exposada a l'avaluació dels demès, amb un desig irrefrenable d'evitar-les.
- **FÒBIA SIMPLE (O ESPECÍFICA):**Angoixa intensa i persistent desencadenada per la presència de determinats objectes i situacions (p.ex: hidrofòbia, zoofòbia, hemofòbia,...)

TRASTORN OBSESSIU-COMPULSIU

- Presència d'obsessions o compulsions que produeixen un malestar clínicament significatiu(egodistòniques). Dif. de. Tr. De Personalitat O-C.
- Suposen una pèrdua notable de temps o interfereixen significativament amb la rutina del pacient.

- 
- A large black left square bracket and a large yellow right square bracket are positioned at the top of the slide. A horizontal line with a yellow-to-white gradient runs across the slide, starting from the left edge and ending at the right edge of the yellow bracket.
- **OBSESSIÓ**: idea, pensament, impuls o imatge de caràcter persistent, intrusa, inapropiada, que provoca ansietat o malestar significatiu

Tipus: idees de contaminació, sexuals, hipocondríiques, dubtes patològics

- **COMPULSIÓ**: comportaments o conductes de caràcter recurrent que apareixen amb el propòsit de prevenir o alleugerar l'ansietat o el malestar

Tipus: conductes repetitives, actes mentals

TRACTAMENT FARMACOLÒGIC

- Els més coneguts són les benzodiacepines: Diazepam, Cloracepat Dipotàssic (Tranxilium), Loracepam (Orfidal, Idalprem)
- Efectes secundaris: somnolència, hipersedació, mareigs, dificultats per concentrar-se.
- Cal tenir en compte el ris de dependència i sdr. d'abstinència.

En el cas de TOC el tractament farmacològic sol ser la combinació d'Ansiolítics i Antidepressius.

ATENCIÓ D'INFERMERIA AL PACIENT ANSIÓS

- Establir una bona relació terapèutica
- Transmetre serenitat
- Clarificar els problemes associats amb l'inici de l'ansietat
- Normalització de l'ansietat
- Fomentar expressió de sentiments
- Pautes de relaxació
- Habilitats d'afrontament de problemes
- Administració del tractament prescrit

Necessitats alterades i Diagnòstics d'Infermeria relacionats:

RESPIRACIÓ	En episodis d'ansietat es pot produir alteració de la mateixa dispnea, taquipnea, hiperventilació	-Patró respiratori ineficaç
MENJAR I BEURE	-Pot presentar-se el pes i IMC alterats -Gana i consum diari alimentari alterat ja sigui per excés o per defecte -Nàusees i vòmits -No aconseguir autonomia per la preparació dels aliments	-Alteració de l'estat nutricional per excés -Alteració de l'estat nutricional per defecte -Dèficit d'autocura: alimentació



MOURE'S	<ul style="list-style-type: none">-Inquietud, intranquil·litat interna-Conducta motriu inhibida / agitada-Canvi notable d'activitats i funcions	<ul style="list-style-type: none">-Ansietat- Trastorn de la mobilitat física-Risc de caigudes
ELIMINACIÓ	<ul style="list-style-type: none">-Canvi en el patró d'hàbits deposicional (diarrees)	<ul style="list-style-type: none">-Diarrea
REPÓS I SON	<ul style="list-style-type: none">-Hores de descans nocturn alterades per excés o dèficit-Problemes en la conciliació i/o manteniment del son	<ul style="list-style-type: none">-Alteració del patró del son-Insomni



HIGIENE I AUTOCURA	<ul style="list-style-type: none">-Aspecte general descuidat-Actitud i conducta d'indiferència o rebuig	<ul style="list-style-type: none">-Dèficit d'autocora en el bany/higiene diària-Dèficit d'autocora en el vestir-se
SEGURETAT	<ul style="list-style-type: none">-Ansietat, intranquil·litat interna, apatia, indiferència temorós....-Risc potencial de conductes autolesives-Inquietud, apatia, indiferència-Percepció, creença d'idees irracionals.	<ul style="list-style-type: none">-Risc de violència vers un mateix / els altres-Risc de traumatisme-Tendència a adoptar conductes de risc per la salut-Ansietat-Temor-Afrontament ineficaç



<p>REALITZACIÓ i RECREAR-SE</p>	<p>-Relacions familiars alterades -Activitat laboral alterada -Dificultat en la presa de decisions.</p>	<p>-Deteriorament de la interacció social -Aïllament social -Risc de soledat -Dèficit/excés d'activitats recreatives -Ansietat -Temor -Alteració en el desenvolupament del rol -Trastorn de l'autoestima</p>
<p>APRENDRE</p>	<p>-Manca de conductes orientades a la resolució del problema -Escassa consciència de malaltia i de requeriment de pautes de tractament i autocura, efectes secundaris</p>	<p>-Afrontament ineficaç -Coneixements deficients -Incompliment del tractament</p>