



EXPLORACIÓ PSICOEMOCIONAL

Paqui Pavón

ppavon@casap.cat

Objectius de la sessió

- Reflexionar sobre la importància de realitzar exploració psicoemocional a la GID.
- Reflexionar sobre la orientació de la exploració psicoemocional a la GID.
- Compartir alguns recursos per respondre a les situacions psicoemocionals que acompanyen la GID

Importància de realitzar exploració psicoemocional a la GID

El nostre cos respon al que la nostra ment dicta a través de pensaments, sentiments i emocions, produint efectes fisiològics directes en el nostre organisme.

(Dethlefsen T, Dahlke R,-
La enfermedad como camino)

Importància de realitzar exploració psicoemocional a la GID

- La majoria de manifestacions físiques tenen un component emocional i repercuteixen a les nostres emocions.
- Les situacions emocionals no resoltes generen manifestacions físiques.
- El valor afegit de la GID es la mirada integral i holística que sempre acompanya les cures infermeres.

Importància de realitzar exploració psicoemocional a la GID

vuit grans focus desencadenants de malalties:

- Qualsevol tensió emocional, psicològica o espiritual no resolta.
- La influència de les creences
- La incapacitat de donar i rebre amor
- La falta d'humor i la incapacitat de desdramatitzar les situacions de la vida quotidiana.
- La impossibilitat d'elegir lliurement a la vida
- La falta de cura del nostre cos físic.
- La pèrdua d'il·lusió per la vida, l'absència de metes i objectius.
- La tendència a la negació.

Norman Shealy neurologo americano

El Dr. Norman Shealy (Myss C, Sehaly N, 1998), neuròleg americà, identifica vuit grans focus desencadenants de malalties:

- **Qualsevol tensió emocional, psicològica o espiritual no resolta.** Es crea una contradicció entre el que dicta l'interior de la persona i el que està vivint.
- **La influència de les creences.** Cadascun de nosaltres estem condicionats per un seguit de creences que ens fan veure i viure la realitat de manera molt distinta; les actituds positives afavoreixen l'equilibri i la salut, mentre que les actituds negatives produeixen el debilitament del nostre sistema immunitari.
- **La incapacitat de donar i rebre amor.** Tots necessitem tenir experiències gratificants i compensatòries en el terreny afectiu i, si no les tenim, es produeixen bloquejos que ens provoquen malalties.
- **La falta d'humor i la incapacitat de desdramatitzar les situacions de la vida quotidiana.** El riure té un gran poder curatiu i el sentit de l'humor elimina moltes tensions que, en cas contrari, se somatitzen al cos físic en "enquistar-se" energèticament.
- **La impossibilitat d'elegir lliurement a la vida.** La necessitat de tenir el control de la nostra vida s'ha convertit en una font de conflictes per la dificultat que suposa mantenir-se lliure en un món mediatitzat com el nostre.

- **La falta de cura del nostre cos físic.** L'alimentació, l'exercici, la vida saludable, els hàbits sans... són pilars fonamentals per mantenir la salut.
- **La pèrdua d'il·lusió per la vida, l'absència de metes i objectius.** La vida que portem ens fa a vegades perdre de vista la nostra projecció de futur, per la qual cosa el present perd sentit. És una de les principals causes de malaltia; primer, de malalties psicològiques (ansietat, depressió, neurosi...) i, més tard, de físiques.
- **La tendència a la negació.** És a dir, la incapacitat per enfrontar-se als obstacles de la vida i reconèixer el que no "funciona" a la nostra vida.

Orientació de la exploració psicoemocional.

- Ajudar a la persona a
 - Aclarir-se.
 - Identificar els seus punts vulnerables
 - Identificar els seus recursos i del entorn
 - Prendre decisions efectives

Orientació de la exploració psicoemocional.

- **Exploració biopsicosocial:** *“com us va amb la parella, la família, la feina, els amics, els estudis, les finances, les drogues, les malalties, la justícia...?”*
- **Exploració psicològica:** estat d'ànim, estrès, símptomes vegetatius (trans.de la son, de la gana, del pes, fatiga), pensaments, dols actuals o antics...

Orientació de la exploració psicoemocional.

Mètode de la interrogació profunda, proposat per Dethlefsen T, Dahlke R, en què ressalten la necessitat d'establir un diàleg amb els símptomes de la malaltia.

Es concreta en 4 fases:

Orientació de la exploració psicoemocional.

1. Valoració del símptoma de manera qualitativa i subjectiva: “Què és? Com és? Com es manifesta? Com em fa sentir?”

Orientació de la exploració psicoemocional.

2. Identificació del moment en què va aparèixer el símptoma: *“Què va succeir abans que aparegués? Què estava fent jo? Amb qui estava? Quan va començar? Quins eren els meus pensaments i sentiments en aquell moment? Quines eren les meves pors o frustracions? Quines eren les meves fantasies o somnis?”*

Orientació de la exploració psicoemocional.

3. Observació atenta de les paraules i el to que emprem, els girs i les expressions que utilitzem per verbalitzar el procés:

Ja que som animals lingüístics i el llenguatge personal és profundament psicossomàtic.

Orientació de la exploració psicoemocional.

4. Replantejament personal:

“Què m’està impedit fer, aquest símptoma?

Què m’està obligant a fer? Què estic obtenint gràcies a ell? Podria obtenir

el mateix sense necessitat d’aquesta malaltia?”

Orientació de la exploració psicoemocional.

Quan interpretem les dades obtingudes de les entrevistes hem de tenir en compte que, tot sovint, la malaltia oculta desitjos d'atenció, manipulació de situacions, pors encobertes, venjances, problemes d'infravaloració o baixa autoestima, necessitat de sentir-se estimat...

Alguns recursos

Catàleg d'actuacions NO farmacològiques en Salut Mental a l'Atenció Primària. ICS

- **Índex**
- Introducció
- Objectius del Catàleg
- Metodologia
- Llista d'eines
- Taula d'evidències
- Eines per tenir cura del cos
- Eines per tenir cura dels pensaments i de les emocions
- Bibliografia
- Annexos

Catàleg d'actuacions no farmacològiques

Tenir cura del cos (pàg 14-15)

- Alimentació
- Activitat física
- Repòs i son
- Respiració/relaxació/meditació
- Altres teràpies naturals:
 - hidroteràpia
 - helioteràpia
 - fitoteràpia
 - aromateràpia

Catàleg d'actuacions no farmacològiques

Tenir cura dels pensaments, emocions i relacions

- Teràpia de resolució de problemes
- Comunicació assertiva
- Teràpia cognitiva
- Teràpia orientada a les solucions
- Mediació familiar
- Posada en relació
- Biblioteràpia
- Intel·ligència emocional
- Musicoteràpia
- Teràpia del cant

Catàleg d'actuacions no farmacològiques

Tenir cura dels pensaments, emocions i relacions

- Filmoteràpia
- Teràpia amb animals de companyia
- Tècniques de visualització
- Escriptura terapèutica
- Mantres
- Mandales
- Cromoteràpia
- Altres:
 - suggeriments per evitar l'estrès
 - regles per afrontar el pànic
 - històries i frases per reflexionar