

L'autocura és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut.

En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària perquè puguis prevenir i tractar les crisi d'ansietat o angoixa de manera correcta.

L'ANSIETAT o **ANGOIXA** és una emoció que tothom experimenta alguna vegada davant de determinades experiències de la vida o circumstàncies de l'entorn.

PERQUÈ APAREIX? Per fer front a una situació que la persona percep com una amenaça per la seva seguretat, o la dels seus, com una reacció natural davant de la percepció d'un perill o d'una pèrdua de control sobre l'entorn.

QUAN POT SER UN TRASTORN? Aquesta reacció natural d'alarma es pot convertir en un trastorn d'ansietat quan:

- S'experimenta de forma excessivament intensa o freqüent.
- Davant situacions quotidianes que no haurien de produir-ne.
- La persona afectada se sent incapaç de controlar-la.
- Interfereix en la realització de les activitats de la vida diària.
- Pot reduir l'autonomia de la persona.

QUÈ SÓN LES CRISIS D'ANSIETAT? Són episodis sobtats de por o malestar intensos que sovint s'acompanyen de **síntomes** com:

- Palpitacions.
- Sudoració.
- Tremolors.
- Calfreds.
- Sensació d'ofec.
- Por a perdre el control.

Aquests símptomes són més **intensos** durant els **10 primers minuts** i generalment desapareixen en menys d'1 hora.

TRACTAMENT:

És important **reconèixer els símptomes** de l'ansietat per tal d'intentar gestionar-la tan bon punt apareix, per evitar sentir-se desbordat per ella. En el **moment agut de crisi** es recomana:

- Retirar la roba que "ofegui".
- Intentar alentir la respiració (inspiració pel nas, espiració allargada frunzint els llavis).
- Escollir un objecte proper i, en situació de pànic, mirar-lo, descriure'l (forma, color, mida), focalitzant tota l'energia en ell.
- Tancar els ulls (per alertar dels estímuls que produeixen l'ansietat), visualitzar un lloc "feliç" i tenir una frase personal senzilla (*mantra*) a repetir en bucle fins a finalitzar la crisi.

La **teràpia cognitiva-conductual** és el suport psicològic més eficaç (identificar i neutralitzar pensaments erronis; treballar l'exposició als estímuls que provoquen ansietat i aprendre habilitats personals i socials per fer-hi front). Les **tècniques de relaxació** contribueixen a disminuir la tensió muscular, millorar la respiració i reduir l'estrès.

Els medicaments més usats són els **ansiolítics**, que redueixen ràpidament els símptomes del trastorn. Únicament sota prescripció mèdica i només un màxim d'entre 8-12 setmanes, amb una reducció gradual, substituint-se per tècniques d'autocontrol.

DIFERENTS TÈCNiques DE RELAXACIÓ:

- **RESPIRACIONS DIAFRAGMÀQUES:** en posició tombada o asseguda, amb una mà a l'estómac, inspirar lentament pel nas (notant com s'eleva l'abdomen), retenir l'aire uns segons i espirar lentament per la boca amb els llavis frunzits (notant com descendeix l'abdomen), repetir uns minuts.



- **MEDITACIÓ:** consisteix en escollir una posició corporal (tombat, assegut, dempeus, caminant) i, en silenci, centrar tota l'atenció durant un temps en fer respiracions lentes i profundes, retirant la resta de pensaments, notant el recorregut de l'aire des de les fosses nasals als pulmons, la distribució de l'oxigen pel cos i la sortida de l'aire dels pulmons a l'exterior.

- **MINDFULNESS:** escollir un moment tranquil del dia, amb un ambient relaxat i postura còmoda, tancar els ulls, centrar-se durant uns minuts en la respiració, retirant de la ment distraccions, i després deixar que vagin apareixent pensaments i emocions, i analitzar-los objectivament.

- **VISUALITZACIÓ POSITIVA:** es basa en deixar que apareguin a la ment imatges agradables, recreant situacions desitjades o recordant moments feliços, incloent sensacions com olors, tactes i sons.

- **RELAXACIÓ MUSCULAR PROGRESSIVA DE JACOBSON:** consta de diversos passos:

- Contraure i relaxar diferents grups musculars, començant des del cap en ordre fins als peus, alternant períodes de tensió muscular de 5-10 segons amb relaxació muscular de 15-20 segons repetint cada zona 2-3 vegades.

- Analitzar com s'ha realitzat la tensió (que no ha de ser excessiva) i la relaxació.

- Deixar que apareguin pensaments relaxants.

- **PRÀCTIQUES FÍSQUES:** loga, pilates, taitxí.

Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.