

The background features several decorative elements: two large, overlapping, light blue watercolor-like shapes in the upper left; a series of thin, dark blue curved lines on the right side; a large, light blue watercolor shape in the lower right; and a cluster of small, dark blue dots in the bottom left corner.

UD4. Ansietat

C7. Recolzament psicològic al pacient.
Lua Garcerán Rejano

ÍNDEX

1. Què és l'ansietat?
2. Llavors, és sempre negativa?
3. Mecanismes de defensa
4. Conclusions
5. Ansietat i malaltia crònica
 - Consells per evitar l'ansietat.

1. Què és?

L'**ansietat** és la resposta quan les defenses psicològiques de la persona desborden per una situació determinada, mentre en una situació normal es mantenen sota control.



1. Què és?

L'**ansietat** és una reacció normal i saludable que s'activa quan s'ha de fer front a una amenaça o perill.

L'ansietat es converteix en trastorn quan no ens deixa fer allò que ens agrada i és persistent en el temps.

Miquel Àngel Fullana

Psicòleg

Ansietat | PortalCLÍNIC

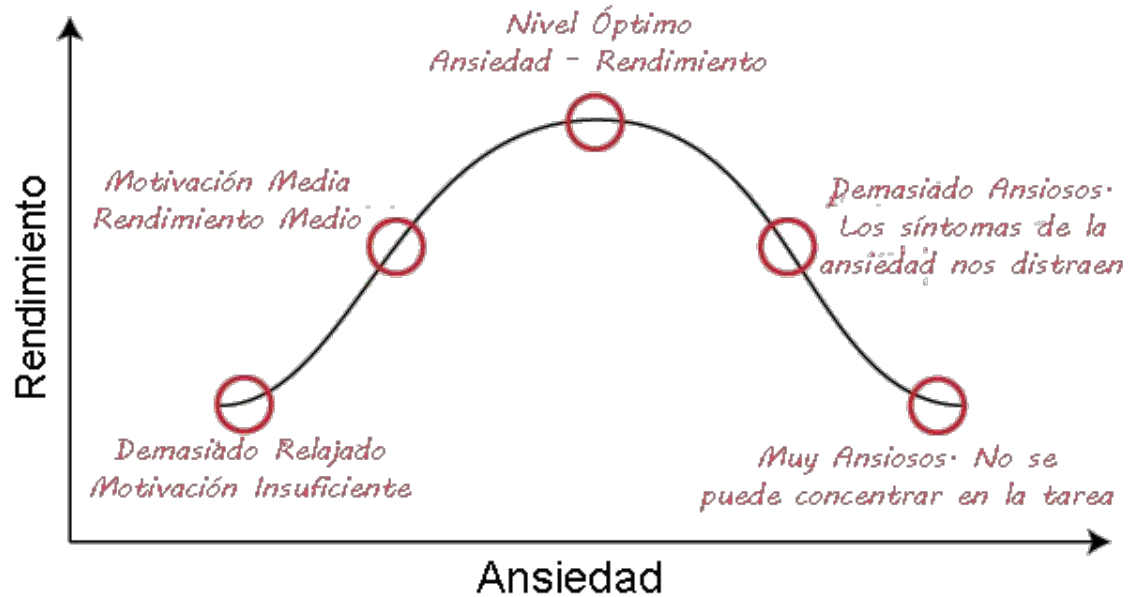
Hi ha múltiples situacions que poden alterar l'equilibri psíquic de la persona (ex: un estrès excessiu). L'origen, per tant, sol ser una situació de TENSÍÓ.

Llavors, es desencadenen processos de IRA,
FRUSTRACIÓ..... → **ANSIETAT**

2. Llavors, és sempre negativa l'ansietat?

2. Llavors, és sempre negativa l'ansietat?

Analitzem aquest gràfic, ho explica molt bé!



Per tant, la gràcia està en trobar **L'EQUILIBRI!**

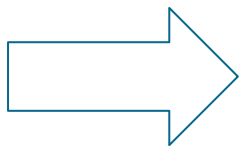


ACTIVITAT A CLASSE

1. Pensa exemples de situacions de tensió que et podrien provocar un episodi d'ansietat.
2. Ordena-les i assenyala quines et causarien més ansietat.
3. Pensa ara un exemple d'una situació d'activació o ansietat que tingui un resultat productiu/positiu.



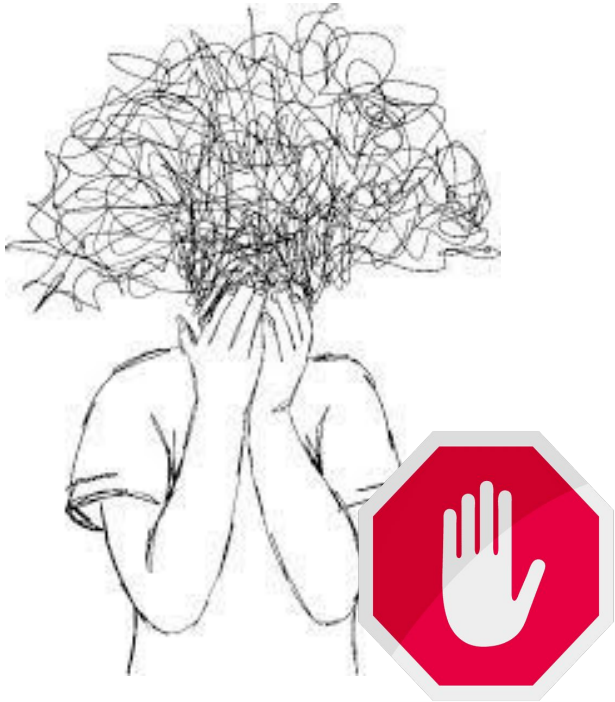
ANSIETAT



3. MECANISMES DE DEFENSA

Són estratègies automàtiques i inconscients que ens intenten protegir de l'ansietat sense suprimir la causa.

MECANISMES DE DEFENSA, quins són?



1. **Adaptar-nos** a la situació desagradable. **AFRONTAR.**

2. **Evitar-los** (mantenir-los fora de la consciència).

3. **Distorcionant** la pròpia imatge o l'aliena.

4. Adoptant **conductes regressives.**

1. **Adaptar-nos** a la situació desagradable. **AFRONTAR.**

COM ES POT FER?

- **Afiliació:** és quan cerquem el suport d'altres persones.
- **Anticipació:** anticipar de manera realista la situació i cercar possibles alternatives (compte, recordeu l'entrenament de la ment!!! No es tracta d'anticipar catàstrofes no realistes, ja que això només produïria més ansietat!)
- **Cercar alternatives.** Ex: trobar la part divertida al conflicte.

2. Evitar-los (mantenir-los fora de la consciència).

COM ELS EVITA LA NOSTRA MENT?

- **Repressió** = expulsar de la ment allò que ens genera sensacions negatives.
- **Negació**: negar-se a reconèixer i percebre les sensacions negatives. *Ex: davant d'una tragèdia diem "NO, NO POT SER".*
- **Racionalització**. Donar explicacions incorrectes però tranquilitzadores. És una "excusa". *Ex: "què bé que no m'han agafat a aquella feina, quedava massa lluny"*

3. Distorcionant la pròpia imatge o l'aliena.

COM DISTORCIONA LA NOSTRA MENT?

- **Devaluació:** atribuir qualitats exageradament negatives.
- **Idealització:** atribuir qualitats exageradament positives.

Ex: en una situació competitiva.

4. Adoptant **conductes regressives**.

Consisteix en refugiar-se en una etapa anterior de la vida que era més satisfactòria i adoptar conductes pròpies de l'etapa.



TASCA 1

En grups de tres:

1. Penseu o inventeu una situació que comporta UN MECANISME DE DEFENSA.
2. Realitzeu un role playing de la situació i demaneu als companys que endevinin de quin es tracta.
3. Expliqueu quin MECANISME DE DEFENSA apareix i perquè.
4. Què podrieu fer al respecte?

4. CONCLUSIONS

1. L'ansietat té un punt òptim que ens permet ésser productius i estar motivats. Quan incapacita la vida quotidiana de les persones, però, es torna un trastorn (patològic).
2. Disposem de molts mecanismes de defensa que la nostra ment, de manera inconscient, aplica per evitar el dany de l'ansietat (nosaltres n'hem vist només alguns).
3. Els mecanismes de defensa, en general, poden servir d'escut davant l'impacte inicial però, després, poden ser contraproductius i seria més convenient recórrer a l'afrontament.

5. L'ANSIETAT I LA MALALTIA CRÒNICA

Sovint les malalties cròniques, especialment les que amenacen la vida de la persona o n'alteren la manera de viure poden comportar molta ansietat.

Com ho fem per reduir l'ansietat i no ens causi problemes psíquics més greus?

Una de les formes més eficaces per reduir l'ansietat de la malaltia crònica és adaptar-se **reduir les expectatives que un té fins a aparellar-les a les noves capacitats.**