

# GESTIÓ DE L'ANSIETAT EN TEMPS DE CORONAVIRUS

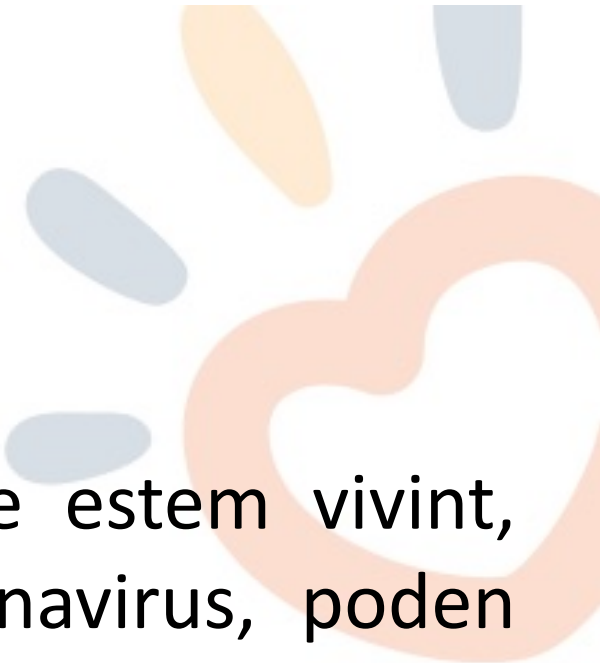
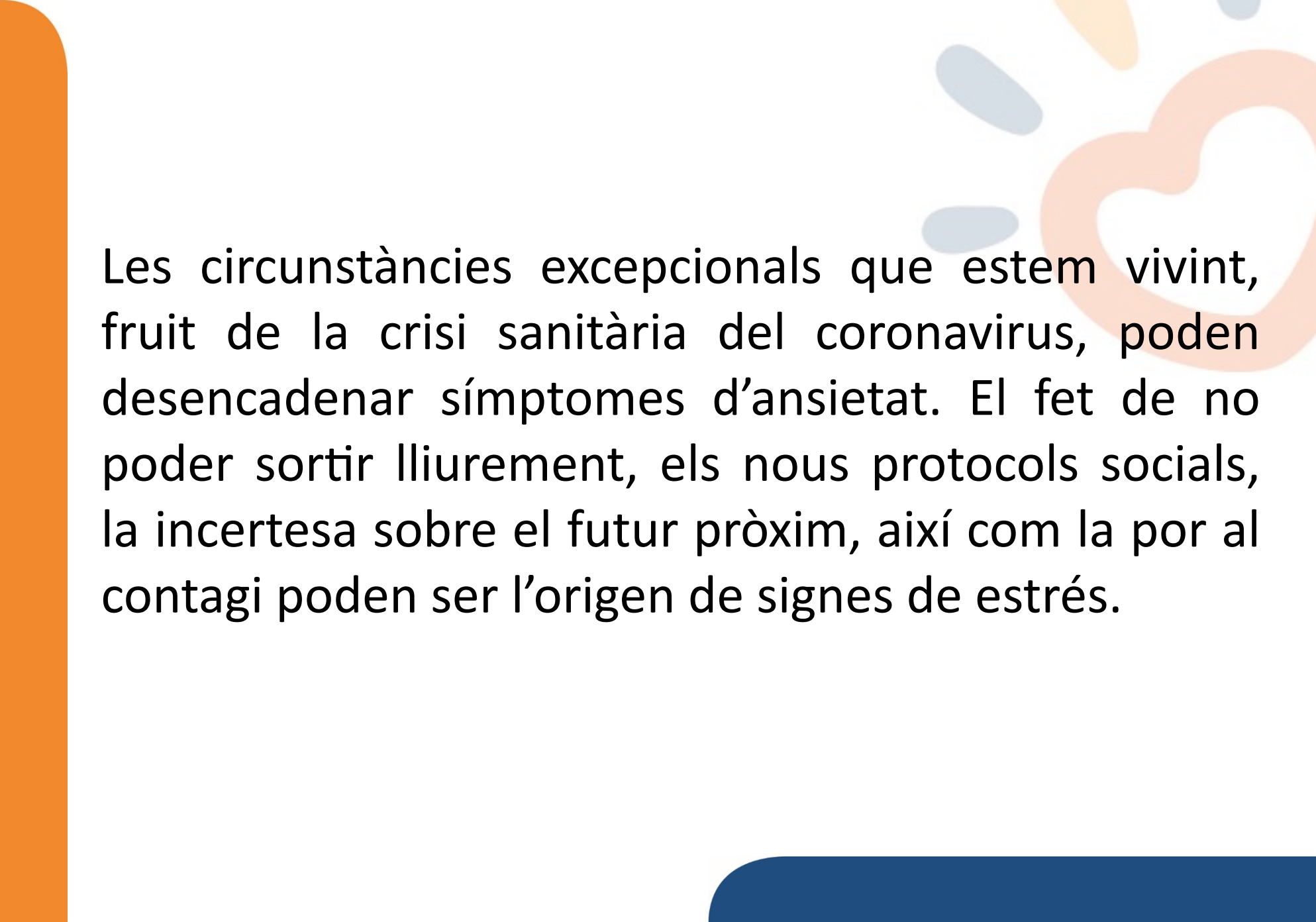
Equip de Psicologia i Psiquiatria del Servei  
d'Atenció Ambulatoria d'Aspace



**Fundació Aspace Catalunya**

C. dels Tres Pins, 31 (Parc de Montjuïc) 08038, Barcelona  
Tel. 93 200 25 34 - [aspace@aspace.cat](mailto:aspace@aspace.cat)





Les circumstàncies excepcionals que estem vivint, fruit de la crisi sanitària del coronavirus, poden desencadenar símptomes d'ansietat. El fet de no poder sortir lliurement, els nous protocols socials, la incertesa sobre el futur pròxim, així com la por al contagi poden ser l'origen de signes de estrés.

# QUÈ ÉS L'ANSIETAT?

L'Ansietat és una resposta anticipatòria del nostre organisme quan preveu un dany o perill. En realitat, en origen, l'ansietat és una resposta adaptativa i protectora per tal d'evitar posar-se en situacions de risc, ja que motiva a la persona a adoptar les mesures necessàries per fer front a una amenaça.

Només quan supera certa intensitat o duració, o bé la capacitat adaptativa de la persona i, alhora, provoca malestar o deteriorament del seu funcionament, es pot considerar patològica.

# COM SÉ SI TINC ANSIETAT?

Has tingut alguns d'aquests signes recentment?

- Sudoració, sequetat de boca, mareig
- Tremolor, tensió muscular, mal de cap
- Palpitacions, taquicàrdia, dificultats per respirar, dolor al pit
- Problemes intestinals i/o micció freqüent
- Preocupacions, inseguretat, angoixes.
- Por a perdre el control
- Dificultats per concentrar-se i pèrdua de memòria.
- Irritabilitat i inquietud
- Obsessions i pors



# COM DETECTAR L'ANSIETAT EN PERSONES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL?

A més a més dels símptomes descrits, les persones amb discapacitat poden presentar com a signes d'ansietat:

- Inquietud motriu o excessiva inhibició
- Augment de la irritabilitat
- Trastorns de conducta i/o agressivitat
- Queixes somàtiques (mals de panxa, de cap, etc.)
- Canvis en l'expressivitat facial
- Elevada rigidesa/tensió muscular
- Increment de les pors, les obsessions, els rituals i les conductes d'evitació
- Augment de la demanda de la necessitat de l'altre

## QUÈ PUC FER SI TINC ANSIETAT?

1. El primer pas és ser capaç de detectar-la, identificar-ne els símptomes i comprendre'ls. És important poder explicar-ho amb paraules comprensibles a la persona amb discapacitat.
2. Sempre que es pugui, intentar prevenir i/o anticipar la situació ansiosa.
3. Si no es pot anticipar, intentar posar en marxa estratègies per reduir l'ansietat.

# CONSELLS PER PREVENIR L'ANSIETAT

- Fes-te un horari o rutina per cada dia. Intenta ocupar el temps de forma variada: llegir, veure pel·lícules o sèries, cuinar, parlar amb amics i familiars, netejar...
- Fes exercici! A l'apartat Queda't a casa amb Aspace → Cuida la teva salut trobaràs alguns exemples.
- Fes 5 àpats al dia que siguin saludables (esmorzar, mos a mig matí, dinar, berenar i sopar). L'Ansietat ens pot portar a menjar en excés. Sempre que puguis, menja fruita i verdura.
- Si pots sortir al carrer, fes un petit passeig cada dia, sempre respectant les normes de seguretat i protecció sanitària i si les normes ho permeten en aquell moment.

# ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ANSIETAT

**RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA:** tècnica de relaxació que permet desactivar o atenuar els símptomes físics de l'ansietat.

1. Posa't en una posició còmode. Estira't o seu en una cadira on puguis recolzar l'esquena.
2. Col·loca una mà sobre el ventre i l'altre sobre el pit.
3. Inhala lentament pel nas comptant fins a 5 i intenta inflar l'abdomen (s'eleva només la mà del ventre, no la del pit).
4. Exhala lentament per la boca comptant fins a 5 i observa com es desinfla l'abdomen.



# ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ANSIETAT

La **RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA** no equival a la nostra forma natural de respirar. Cal practicar per tal de dominar la tècnica, no la podem posar en marxa només en moments d'ansietat ja que si no hem practicat no serà efectiva.

Un bon moment per practicar és abans d'anar dormir. Ho pots fer 5 minuts cada dia i així també et relaxaràs abans de conciliar la son.

# ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ANSIETAT

La **RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA** és una tècnica que pot utilitzar qualsevol persona. Si convius amb una persona amb discapacitat, li pots explicar el funcionament i ajudar-lo en la pràctica marcant els temps i verbalitzant cada un dels passos. Ho pots combinar amb un massatge amb un objecte suau.

La **RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA** et pot ajudar a focalitzar l'atenció sobre el teu cos i, per tant, fugir dels pensaments ansiosos i negatius.

# ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ANSIETAT

## IMAGINACIÓ GUIADA:

- Tècnica de relaxació utilitzada per desactivar els pensaments negatius.
- Molt eficaç en combinació amb la respiració diafragmàtica.
- Es basa en dirigir els pensaments a través de sugestions que fan que la imaginació ens porti a un estat mental relaxat i concentrat.
- Es tracta d'intentar recrear escenaris, promoure idees, sensacions, imatges, sons, textures, olors o llocs que generin relaxació.

# ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ANSIETAT

## IMAGINACIÓ GUIADA:

1. Posa't en una posició còmode i tanca els ulls per facilitar la visualització. Si pots, posa en marxa la respiració diafragmàtica.
2. Pensa quin és el lloc que et transmet més calma i tranquil·litat i intenta visualitzar-lo en la teva imaginació.
3. Intenta descriure mentalment tot el que puguis del teu espai de calma: què hi ha, qui està amb tu, què se sent, de quin color són les coses, què pots tocar i quina textura té, quina olor fa...
4. Intenta, en la mesura que puguis, imaginar-te a tu mateix en el teu espai de calma i deixa't portar per les sensacions que t'evoqui.

# ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ANSIETAT

La **IMAGINACIÓ GUIADA** és una tècnica que pot utilitzar qualsevol persona. Si convius amb una persona amb discapacitat, la pots ajudar fent la descripció de l'espai de calma que ell/a hagi escollit. Si cal, li pots anar preguntant *què veus? Qui hi ha? Quin color té...? Quina olor fa...?*

La **IMAGINACIÓ GUIADA** et pot ajudar a fugir dels pensaments ansiosos i negatius.

# ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ANSIETAT

## IMAGINACIÓ GUIADA:

Exemple:

*Imagina que estàs caminant pel caminet que et porta al llac que tant t'agrada. Portes posades les xiruques grogues que van fent "crec crec" contra les pedretes del camí. Fa olor a la ginesta groga que envolta el camí i que tot just acaba de florir. Se senten alguns ocells que, tot i que no sabries dir quins són, tenen un cant ben bonic que acompanya els teus passos. El cel és ben blau amb alguns núvols que de tant en tant alleugereixen la calor que et dóna el sol i que sents que t'escalfa les espatlles. Al final del camí, poc a poc vas visualitzant el llac, ja comences a escoltar el sorollet dels rierols i la remor del vent quan acarona les fulles dels pollanques. La visió del llac cada vegada es fa més nítida, et mors de ganes de posar-hi els peus i refrescar-te després d'aquest llarg camí...*