



Leioako Erizaintzako
Unibertsitate Eskola
Escuela Universitaria
de Enfermería de Leioa

Osasun Mentalerako Erizaintza

6. gaia:

ANTSIETATE ASALDURAK

Marta Arrue
marta.arrue@ehu.es



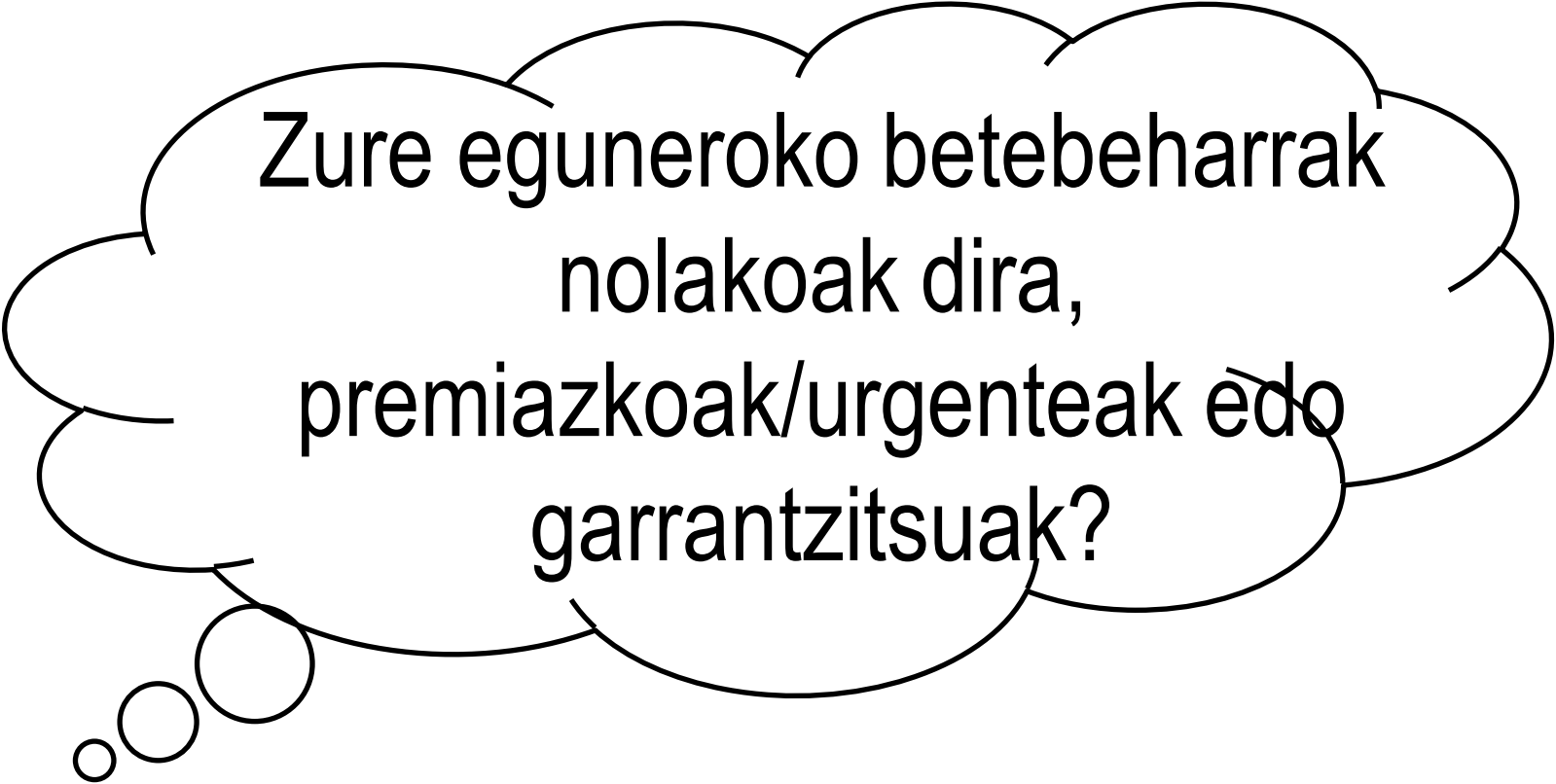
eman ta zabal zazu
universidad del país vasco
euskal herriko unibertsitatea

ANTSIETATEEN NAHASTEAK

Ikasketa-helburuak

- Antsietate arrunta eta antsietate psikoneurotikoa bereizten jakitea.
- Antsietate asaldurei lotutako estatistika epidemiologikoak eztabaidatzea.
- Antsietate-desoreka motak deskribatzea eta desoreka bakoitzaren sintomak ezagutzea.
- Desoreka bakoitzaren garapeneko inplikazio etiologikoak ezagutzea.
- Gaixo bakoitzarentzako erizaintzako esku-hartze egokiak ezagutzea.
- Patologia horri buruz gaixoei nahiz senideei azaldu beharreko alderdi garrantzitsuak identifikatzea.
- Desoreka horien tratamenduaren zenbait modalitate garrantzitsuri buruz gogoeta egitea.

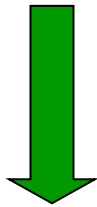
Autokontzientzia lantzen...



Zure eguneroko betebeharrak
nolakoak dira,
premiazkoak/urgenteak edo
garrantzitsuak?

ANTSIETATEA

Antsietate normala \neq Antsietate patologikoa



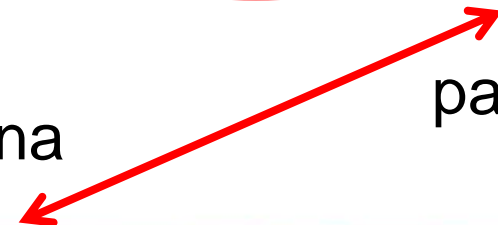
- ✓ Egokitzeko
- ✓ Errendimendua \uparrow
- ✓ Iraupena \downarrow
- ✓ Somatizazio \downarrow

urduritasuna



- ✓ Egok.zailtasuna
- ✓ Errendimendua \downarrow
- ✓ Iraupena \uparrow
- ✓ Somatizaio \uparrow

panikoa



ETIOLOGIA

→ **Biopsiko**soziala

MEKANISMOA

Kanpoko/barneko estimuloa/k



Nerbio sistema aktibatu



ANTSIETATEA



- Sintoma somatikoak
- Sintoma psikiko eta izakerarenak

SINTOMAK

- Somatikoak
- Psikikoak

SOMATIKOAK

- ✓ Kardiobaskularrak
- ✓ Arnasketarenak
- ✓ Digestiboak
- ✓ Urogenitalak
- ✓ Neuromuskularrak
- ✓ Neurobegetatiboak

SINTOMAK

- Somatikoak
- Psikikoak

PSIKIKOAK ETA PORTAERARENAK

- ✓ Nahastea, suminkortasuna
- ✓ Beldurra, estuasuna
- ✓ Kontrola galtzeko beldurra
- ✓ Alde egiteko gogoa
- ✓ Kontzentraziorik eza
- ✓ Geldi egon ezina
- ✓ Mugimendu errepikatuak
- ✓ Insomnioa

ANTSIETATE ASALDURAK

- Gehien azaltzen diren asaldura mentalak.
- Espainian populazioaren % 2,3 - 8,9.
- ♀ / ♂ (2/1)
- Antsietate kronikoak hipokanpoa txikitzen du.
 - Obsesibo-kompulsiboak (% 2-3)
 - Fobiak (% 9)
 - Antsietate krisia (% 4-6)
 - Estrés postraumatikoa (% 8)

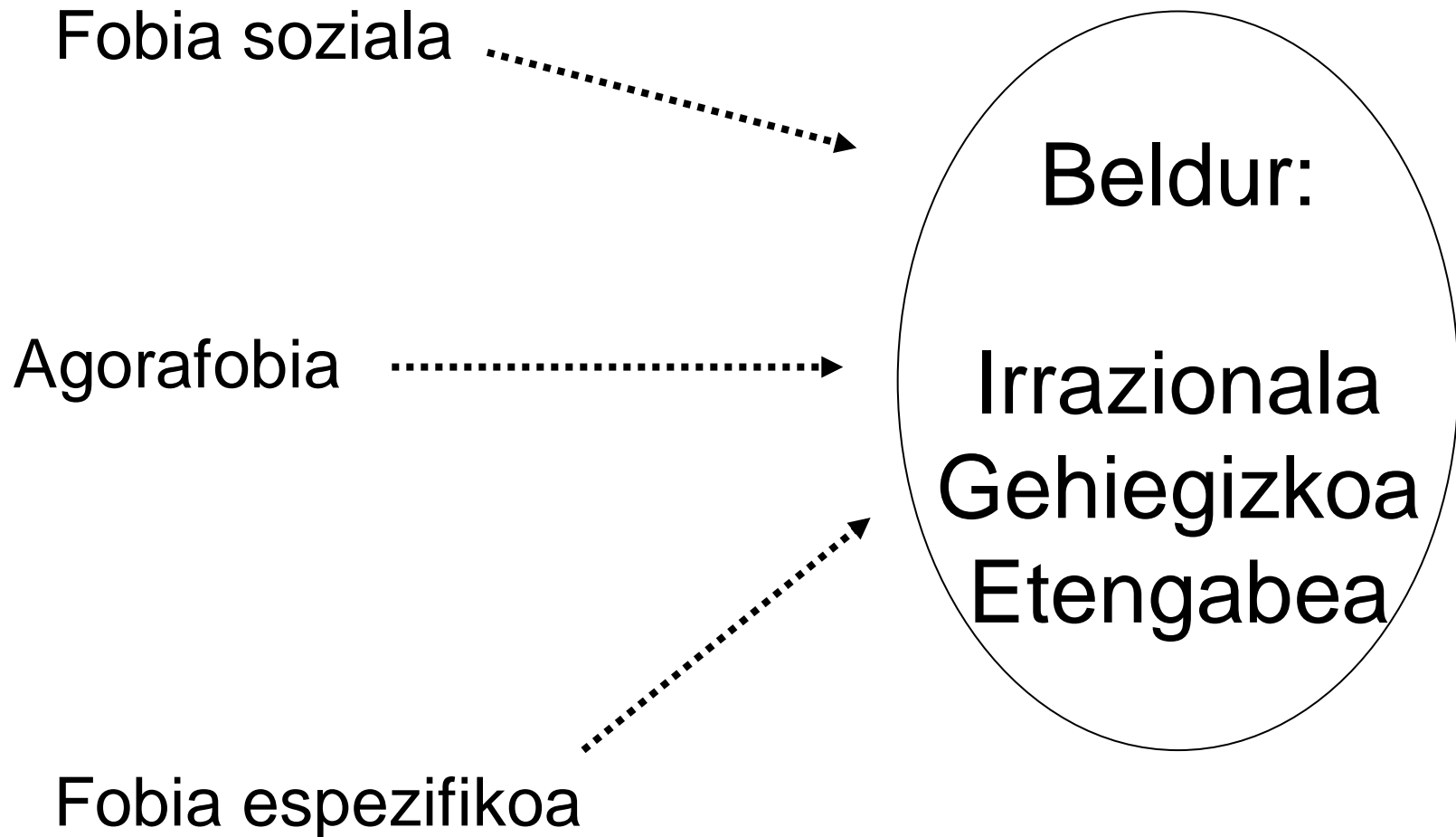
(Townsend, 2011)

1. Obsesibo-konpultsiboak (TOC)

- ✓ Burutik kendu ezin daitezkeen ideia irrazionalak
- ✓ Ekintza errituala
- ✓ Patroiak
 - Ez egin → antsietatea
 - Egin → ezinegona ↓
(plazerrik ez)
- +
 - ▶ Kontaminazioa (%50)
 - ▶ Zalantza patologikoa (%25)
- - ▶ Pentsamendu intrusiboa (%15)
 - ▶ Simetria (%10)
- ✓ Ezkongabeak; Emakumezkoak = Gizonezkoak
- ✓ Kronikoa eta etengabekoa

2. Fobiak

Fobogenoa → antsietatea, beldurra → ekidin



Agorafobia

Algofobia

Patofobia

Zoofobia

Sitofobia

Iarrofobia

Topofobia

Pirofobia

Ofidiofobia

Nictofobia

Oclofobia

Hidrofobia

Aerofobia

Tanatofobia

Androfobia

Necrofobia

Hematofobia

% 0,2 laguntza beharra

Entomofobia

Aviofobia

Claustrofobia

Astrofobia

Autofobia

Etiologia

- Esperientzia
- Soziala/kulturala
- Ikasia
- Orokortzea

Fobogenoa



3. Antsietate krisia

- Emakumeetan maizago
- ~20-30 minutu
- Kontrola galdu (sint. Somatikoak + psikolog)
- Bat-batean edo egoera baten ondorioz
- Luzera, gaixotasunak sortu

4. Estres postraumatikoa

Trauma baten ondorioz (gerrateak, biolentzia, katastrofeak, biolentzia) sortzen den gehiegizko antsietatea

- Abiadura
- Denbora
- Larritasuna

%10
laguntza
beharra

- ▶ Beresperientzia (flashback)
- ▶ Gehiegizko alerta
- ▶ Saihesteko jokaerak
- ▶ Insomnioa, kozentrazioa, isolatzea...

Antsietate asaldurak

ERIZAINZAREN ZAINKETAK

- 1) Antsietatea onartu eta aurre egiten lagundu
- 2) Pentsamendu irrazionalak eta beldurrak identifikatu, bideratu eta aurre egin
- 3) Jokaera patologikoak identifikatu/zuzendu
- 4) Identitate-krisiari aurre egin
- 5) Erabakiak hartzen irakatsi
- 6) Behar bezala lo egiten lagundu
- 7) Ekintza entretenigarrietan parte hartu
- 8) Ingurukoekiko elkarrekintza sustatu

Autokontzientzia lantzen...

Zure eguneroko betebeharrak nolakoak dira, premiazkoak/urgenteak edo garrantzitsuak?

“Hay dos esferas del tiempo que generan mucha tensión en el ser humano: una es la esfera de lo que es importante y la otra, la esfera de lo que es urgente. Por ejemplo: ante un incendio es importante y es urgente tomar una decisión. Sin embargo, hay otra esfera del tiempo que colapsa nuestra mente sin necesidad. Es la esfera de lo urgente que no es importante. Por el hecho de vivirlo como urgente, aun sin ser conscientes de ellos, nos movemos con urgencia por algo que en realidad no es importante. Esto produce tal desgaste emocional que coloca a la persona en un alto nivel de ineficacia. Si permitimos que esto continúe, estamos impidiendo que crezca el área de nuestro tiempo en la que reside todo aquello que es prioritario para nosotros aunque no sea urgente” (Estivill, 2012)



Leioako Erizaintzako
Unibertsitate Eskola
Escuela Universitaria
de Enfermería de Leioa

Osasun Mentalerako Erizaintza

6. gaia:

ANTSIETATE ASALDURAK

Marta Arrue
marta.arrue@ehu.es



eman ta zabal zazu
universidad
del país vasco euskal herriko
unibertsitatea