

INTERVENCION GRUPAL EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

CRISTINA PADIN (ABS GAVARRA)
JORDI RAMON (CSMA CORNELLA)

- Centros que participaron en la confección del trabajo grupal:
- Dreta Eixample
- ABS Gavarra
- CSMA Cornellá

- Idea General:
- Trabajar la ansiedad en formato grupal, potenciando la asistencia a los usuarios que por número de sesiones o por horarios era imposible acudir.
- Por tanto trabajaríamos:
- Pocas sesiones (total de 6 sesiones).
- Horarios accesibles (Inicio del grupo 9 - 9.30 h.)

● **OBJETIVOS GENERALES**

- Desarrollar e implementar un taller de promoción de la salud mental; para ayudar a las personas a evitar factores de estrés o afrontarlos de una manera mas eficaz.
- Contribuir a la promoción de actividades específicas relacionadas con la prevención y promoción de la salud mental.

- ► PERFIL DEL USUARIO

- Criterios de inclusión:

- Personas con manifestaciones fisiológicas de estrés-ansiedad
- Personas que pueden verse expuestas a situaciones críticas o estresantes
- Personas con bajo control de afrontamiento

- Criterios de exclusión:

- Personas incapacitadas a consecuencia de la severidad de sus síntomas (físicos o psicológicos).
- Personas con una larga evolución.

- CAUSAS

- Como causas principales:

- Crisis madurativas o desarrollo.
- Situaciones de enfermedad propia o de un familiar
- Interpretaciones negativas de los acontecimientos
- Conflictos familiares o laborales
- Falta o inadecuación de apoyo social

- ► OBJETIVOS TERAPEUTICOS DEL PLAN DE CUIDADOS
- Identificar factores que le ocasionen ansiedad-estrés
- Reconocer sus propios síntomas o manifestaciones de ansiedad-estrés y las posibles causas.
- Aumentar el sentimiento de control sobre los problemas o situaciones estresantes
- Aprender o reforzar estrategias para resolver situaciones que causen ansiedad-estrés
- Demostrar habilidades para tratar de forma eficaz situaciones críticas

- ► POSIBLES DIAGNOSTICOS DE ENFERMERIA Y FACTORES RELACIONADOS

- La propuesta de diagnósticos enfermeros (DE) , son:

- Afrontamiento inefectivo
- Ansiedad
- Deterioro de la adaptación
- Temor

- Relacionados con:

- Falta de información sobre estrategias para afrontar la ansiedad-estrés
- No reconocimiento (o reconocimiento inadecuado) de las fuentes que provocan ansiedad-estrés.
- Déficit de habilidades para controlar eficazmente situaciones de la vida

- ► PLAN DE CUIDADOS

- El plan de cuidados incluye las intervenciones derivadas de los diagnósticos enfermeros así como las que contribuyen a los objetivos terapéuticos generales. Estas intervenciones pueden agruparse en centros de interés.
- Estos centros de interés serían:
 - Ansiedad- técnicas de relajación
 - (niveles de ansiedad, estresores ambientales, manifestaciones, etiopatogénia, técnicas de control, etc.).
- Ideas irracionales de Ellis trabajadas a través de 11 cuentos, donde explican los pensamientos que provoca la ansiedad.
- Conductas asertivas,(Con ansiedad la tendencia es a ser más agresivo o pasivo por lo que conlleva a unos sentimientos de culpabilidad y aumento de ansiedad).

● ► Actividades

- Ayudar a identificar las principales causas de ansiedad-estrés y enseñar técnicas para afrontarlo y controlarlo.
- Explicar que es y porque se produce la ansiedad
- Ayudar a que identifiquen situaciones predisponentes a aumentar su nivel de ansiedad
- Instruir al paciente sobre el uso y las técnicas de relajación
- Explicar las conductas asertivas y no asertivas
- Ayudar a que identifiquen su patrón relacional
- Rechazo de ideas irracionales (Ellis)

- **Funcionamiento/Puesta en marcha:**
- El formato de las sesiones será grupal.
- Total de 8- 10 usuarios por grupo.
- Terapeuta y coterapeuta. (Enfermería Salud Mental/Primaria).
- Se realizara una primera sesión de valoración de enfermería y exploración de la motivación.
- En la primera y última sesión se pasará escala Hamilton, como valoración de las sesiones.
- Hemos diseñado un taller de 6 sesiones, con una periodicidad semanal y una duración de la sesión de 1 hora.

- **RESULTADOS ESCALA DE HAMILTON**

	TOTAL INICIAL	Ansiedad Psíquica (Inicial)	Ansiedad Somática (Final)	TOTAL FINAL	Ansiedad Psíquica (Inicial)	Ansiedad Somática (Final)
M^aJ.D.M 38 a. (F)	28	18	10	20	12	8
S.P.D. 30 a. (F)	43	25	18	35	18	17
N.P.M. 53 a. (F)	39	21	18	20	7	13
N.R.N. 43 a. (F)	14	12	2	14	11	3
A.B.A. 29 a. (M)	23	11	12	11	6	5
A.S.C. 35 a. (F)	41	20	21	35	17	18
V.R.B. 31 a. (F)	31	16	15	19	12	7
L.L.M. 28 a. (F)	33	14	19	21	10	11
M.G.P. 33 a. (F)	33	18	15	17	10	7

MUCHAS GRACIAS

