

Protocol davant una Crisi d'Ansietat

Aquesta guia pràctica ofereix les eines necessàries per acompanyar i ajudar qualsevol persona que pateixi una crisi d'ansietat. Inclou com identificar el tipus de crisi, les tècniques de tractament més eficaces i com actuar davant situacions de major gravetat.



Durada

La crisi tarda entre 15 i 45 minuts en baixar d'intensitat.



Objectiu

Afrontar-la evita el risc d'instal·lació de símptomes crònics.



Resultat

Independentment de la causa, la manera de tractar-la sempre és la mateixa i sempre s'obtenen bons resultats.

Com Afrontar una Crisi: Reforç Positiu

La primera acció davant qualsevol crisi d'ansietat és oferir **reforç positiu**. Cal dir a la persona que només experimenta símptomes nerviosos i que la intensitat del malestar disminuirà si segueix les indicacions. No importa si la causa és els nervis, un trastorn mental, percebre una amenaça o el disgust per mals resultats d'un examen: la resposta sempre és la mateixa.

Oferim seguretat

Acompanyament constant, paraules d'ànim i elogis per la capacitat de la persona de ser tan eficaç contra l'ansietat.

Frases que sempre ajuden

- Esteim per ajudar-te
- No et deixaré tot sol/a
- Pots comptar amb mi
- M'asseguraré que et recuperis totalment
- Vindran moments per celebrar que tot això ja ha passat

Distingir: Angoixa, Ansietat i Engany

Identificar correctament el tipus de crisi és fonamental per donar la resposta adequada. Observar la cara, els ulls, els símptomes físics i el comportament de la persona ens permet diferenciar entre tres situacions molt diferents.

Angoixa

Persona tensa, cara de preocupació, pocs símptomes físics intensos, sospirs freqüents. Li costa mirar als ulls però ho fa quan li parlen.

Ansietat

Mala cara, pàl·lida, símptomes físics intensos, por a emmalaltir, pot vomitar, diu que no pot respirar, sospira seguit i diu "AAYYY". Mira al terra quan li parlen.

Engany

Diu sentir-se malament però no té mala cara; pot semblar enfadat. No hi ha intensitat física, no sap explicar el malestar, no sospira però pot esbufegar. Mira als ulls sense dificultat.

Crisi d'Ansietat Greu

Tot el que hem après continua sent vàlid, però en una crisi greu cal donar especial importància a **sortir al carrer o al pati i córrer ben ràpid**. Aquesta és l'acció que més aviat retornarà l'equilibri a la persona.

Mentre corre, li diem que aquest sistema està avalat per la ciència, que confii en nosaltres i que veurà com ràpidament sentirà més control del cos i la respiració. Una frase clau per tranquil·litzar-la:

"Si pots córrer així és perquè no estàs malalt ni et passa res."

Mantenir el reforç positiu, l'acompanyament i la calma durant tot el procés és essencial per ajudar la persona a recuperar el control de manera ràpida i efectiva.



Actuació davant un Brot Psicòtic

Durant un brot psicòtic, la persona **no atindrà a raó** perquè està desconnectada de la realitat. Per això els serveis mèdics utilitzen personal de seguretat, camisa de força i tranquil·litzants. Com més aviat s'indueix la persona a dormir, més aviat es curarà, ja que és la cura del son el que la torna a la realitat.

Si hi ha violència

Agrupar-se per immobilitzar la persona i cridar al **112** el més aviat possible. Mantenir-la immobilitzada fins que arribin els serveis mèdics.

Mentre s'espera ajuda

Intentar que algú li parli contínuament explicant-li que no es troba bé i que feim el possible per ajudar-la. Dir-li que confiem en ella i recordar-li el que sabem que té de bo a la vida. Pot calmar-la una mica, o pot ser que no, però segur que ajuda.

Tècniques de Tractament de l'Ansietat

Existeix un ampli ventall de tècniques físiques i sensorials que ajuden a reduir la intensitat d'una crisi d'ansietat. Totes elles actuen sobre el sistema nerviós per restaurar l'equilibri. **Beure aigua** potencia l'efecte de qualsevol de les altres tècniques.



Gel al canell i clotell

2 minuts a cada part (canell esquerre, dret i clotell), es descansa i es repeteix.



Con de paper

Respirar dins el con durant 10 minuts. Funciona perquè s'inspira aire amb alta càrrega de CO₂ i baix en oxigen.



Música mantra

Música mantra chakra arrel o plexe solar per induir calma profunda.



Caramel Halls extra fort

Obre els bronquis. Combinar amb beure aigua per potenciar l'efecte.



Oloros agradables

Vicks Vaporub o olors agradables obliguen l'amígdala del cervell a obrir-se, produint relaxació.



Massatge cervical-lumbar

Massatge a la zona cervical i lumbar 7/13 per alliberar tensió acumulada.

Més Tècniques: Moviment i Respiració

El moviment físic intens i les tècniques de respiració controlada són eines especialment potents per interrompre el cicle de l'ansietat i restaurar l'equilibri del sistema nerviós autònom.

→ **Saltar o fer flexions fins l'esgotament**

L'activitat física intensa consumeix l'adrenalina acumulada i retorna el cos a l'equilibri.

→ **Respiració lenta i controlada**

Respirar lentament, parar 7 segons i expulsar l'aire molt lentament per activar el sistema parasimpàtic.

→ **Fer bombolles de sabó (o imaginar-les)**

Regula el nervi vagal-ventral, clau per a la calma i la connexió social.

→ **Jugar amb una app del mòbil**

Ajuda el cervell a fugir del pànic gràcies a l'atenció plena i la distracció cognitiva.

Com Ajudar Algú amb Crisi d'Ansietat

Més enllà de les tècniques físiques, l'actitud i les paraules de la persona que acompanya tenen un impacte decisiu en la recuperació. La connexió humana és en si mateixa una eina terapèutica poderosa.



Distreure la persona

Redirigir l'atenció cap a quelcom extern trenca el cicle de pensaments ansiosos.



Dir el que admiram

Expressar el que admiram de la seva actuació o la seva persona reforça l'autoestima en un moment vulnerable.



Parlar amb calma

El to de veu tranquil i segur transmet seguretat i ajuda a regular l'estat emocional de la persona.



Dir el que passarà

"Ara et calmaràs, cridarem els pares, berenaràs..."
Anticipar el futur proper redueix la incertesa i l'angoixa.

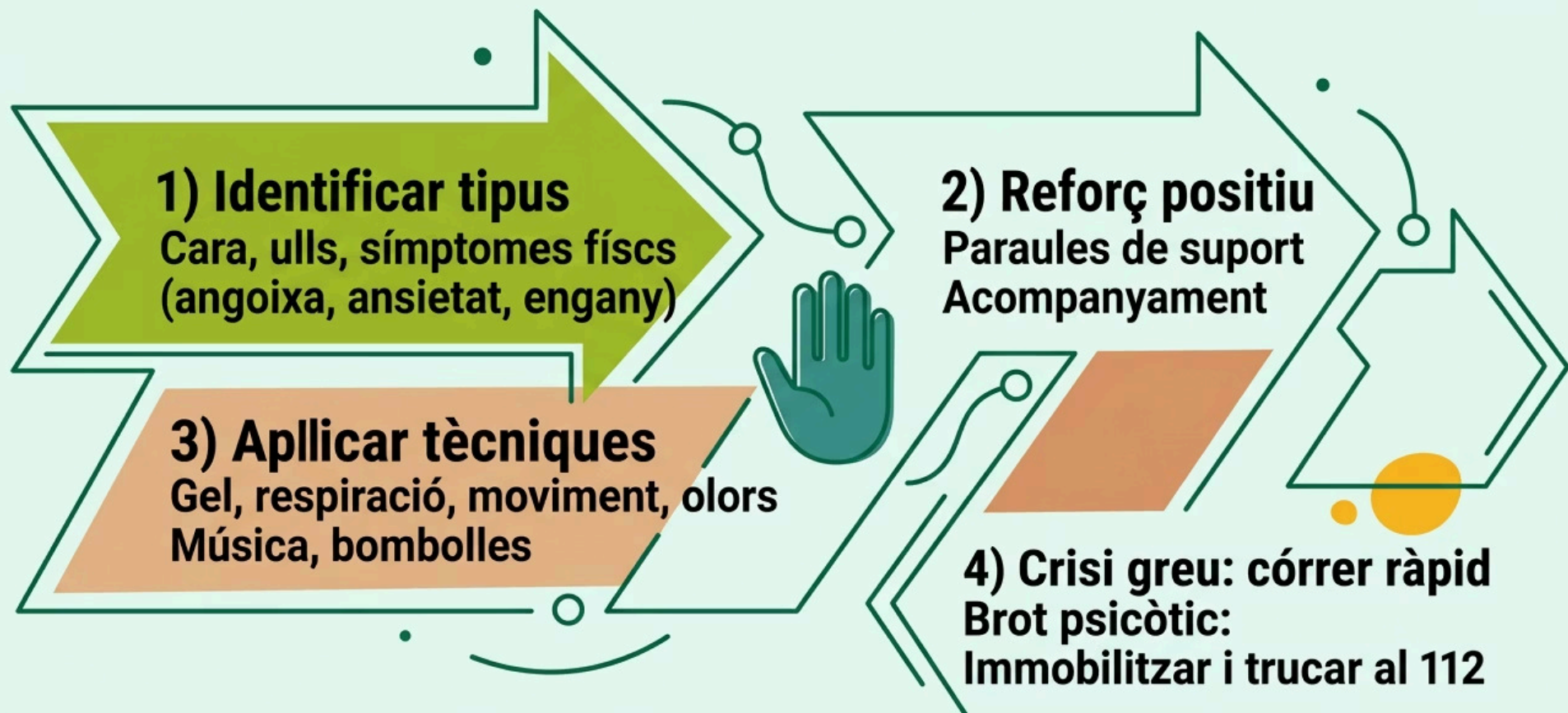


Mostrar seguretat

L'actitud propera, de carinyo i comprensió és fonamental per crear un entorn segur de recuperació.

Resum Visual del Protocol

Aquest esquema recull de manera visual i ràpida els passos clau del protocol complet, des de la identificació del tipus de crisi fins a les accions concretes a realitzar en cada cas.



- ❑ **Recorda:** Beure aigua potencia qualsevol de les tècniques. L'actitud propera, de carinyo i comprensió és sempre la base de qualsevol intervenció.

Missatge Final: Podem Ajudar

Tenir coneixements sobre com actuar davant una crisi d'ansietat és una eina de gran valor per a tota la comunitat educativa i social. Cada persona que coneix aquest protocol és un recurs més per a qui ho necessita.

"Vindran moments per a celebrar que tot això ja ha passat."

La crisi és temporal

Entre 15 i 45 minuts. Afrontar-la correctament evita la cronificació dels símptomes.

Tu fas la diferència

La presència, la calma i les paraules adequades tenen un impacte real i mesurable en la recuperació.

La ciència ens avala

Totes les tècniques d'aquest protocol estan basades en evidència científica sobre el funcionament del sistema nerviós.