

ΑΓΧΟΣ – ΣΤΡΕΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ:

ΑΜΑΞΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΑΝΕΒΛΑΒΗ ΣΟΦΙΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ

- Το άγχος είναι μια επώδυνη συναισθηματική εμπειρία εσωτερικής δυσφορίας, απροσδιόριστης προέλευσης όπου κυριαρχεί αίσθημα επικείμενου κινδύνου, όπου χαρακτηρίζεται από ασάφεια και έλλειψη αντικειμενικότητα.
- Το στρες είναι η ένταση ή η πίεση που αισθανόμαστε καθημερινά και μπορεί να είναι ψυχική, σωματική, συναισθηματική.

ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- *Ελαφρό άγχος (φυσιολογικό άγχος. Οι αισθήσεις οξύνονται κ η προσοχή και τα κίνητρα για προσπάθεια κ επιτυχία σκοπών)*
- *Μέτριο άγχος (παρουσιάζει μειωμένη ικανότητα για σκέψη ,αδυναμία λύσεις προβλημάτων)*
- *Έντονο άγχος (οξύ άγχος. Κυριαρχεί η απομόνωση του ατόμου , η δυσκολία μάθησης και εκπλήρωσης έργου.)*
- *Πανικός (χαρακτηρίζεται από τρόμο, ψευδαισθήσεις, παραληρητικές ιδέες και αδυναμία μάθησης και λήψης οποιασδήποτε απόφασης.)*

ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΡΕΣ – ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΑΥΤΩΝ

➤ Με τον όρο *stress* εννοούμε την κατάσταση εκείνη, κατά την οποία απειλείται ή διαταράσσεται η ψύχω-σωματική ισορροπία του ανθρώπου.

Ενώ, αντίθετα, στις περιπτώσεις όπου ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να καταστείλει τους παράγοντες που ευθύνονται για το φαινόμενο αυτό, δημιουργείτε ένα αίσθημα έντονης δυσφορίας, το οποίο ονομάζουμε Άγχος.

➤ Το Στρες και το Άγχος διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, ανάλογα με τον τρόπο που αντιδρά κάθε άνθρωπος σε ερεθίσματα που προέρχονται από το φιλικό, οικογενειακό ή επαγγελματικό του περίγυρο.

✓ Δημιουργικό Άγχος

Όταν η φυσική μας άμυνα δραστηριοποιείται σε μια δυσμενή κατάσταση επαναφέροντας, σε μικρό χρονικό διάστημα, την ψυχική και σωματική ομοιόσταση του ατόμου, τότε ονομάζουμε τη συγκεκριμένη αντίδραση ως “Προσαρμοστικό Μηχανισμό” ή “Δημιουργικό Άγχος”.

✓ Παθολογικό Άγχος

Κάθε φορά που τα στρεσογόνα ερεθίσματα πλήττουν σημαντικά την υγεία μας, διαταράσσοντας τις σταθερές του οργανισμού, με αμείωτο ρυθμό και ένταση, τότε λέμε ότι πάσχουμε από την ακραία μορφή του άγχους, που σε αρκετές περιπτώσεις φθάνει στα όρια του τρόμου. Εξάλλου, έρευνες έχουν αποδείξει πως πρόκειται για την κορυφαία ψυχική δυσλειτουργία του αιώνα.

ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ & ΤΟΥ STRESS

Υπάρχουν τρεις σημαντικές σχολές, που αναλύουν τα πιθανά

αίτια στις εκδηλώσεις στρεσογόνων και αγχωτικών διαταραχών.

Πρόκειται για τις:

- Βιολογικές Θεωρίες (σχετίζονται με την αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος)
- Οργανικές Αιτίες (εννοούμε σωματικά νοσήματα που δύναται να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν στρεσογόνα συμπτώματα)
- Ψυχολογικές Θεωρίες. (είναι η προσπάθεια για μεγαλύτερη εμβάθυνση των αιτίων που συνεπάγονται το στρες και το παθολογικό άγχος. Αυτό οδηγεί σε τρεις διαφορετικές θεωρίες. Οι οποίες λειτουργούν συμπληρωματικά μεταξύ τους.
 - ❖ Συγκεκριμένα, πρόκειται για:
 - Ψυχαναλυτικές Θεωρίες
 - Τις Θεωρίες της Συμπεριφοράς και
 - Τις Υπαρξιακές Θεωρίες.

- Εξίσου σημαντικοί παράγοντες που ενοχοποιούνται όσον αφορά τη δημιουργία και συντήρηση στρεσογόνων καταστάσεων είναι:
 - ❖ ιδιοσυγκρασία
 - ❖ ανατροφή
 - ❖ αποτυχίες
 - ❖ κίνδυνοι και δυσκολίες
 - ❖ ενοχές
 - ❖ διλλήματα
 - ❖ υπεραπασχόληση
 - ❖ διάφορες εσωτερικές συγκρούσεις.

Ψυχαναλυτικές Θεωρίες: σύμφωνα με όσους ανήκουν σ' αυτήν την ομάδα , το άγχος είναι μία ενδοψυχική σύγκρουση που προέρχεται από την διαμάχη ανάμεσα στις επιθυμίες κ τις κοινωνικές επιταγές.

Θεωρίες Συμπεριφοράς: υποστηρίζουν ότι οι ασθενείς υπερεκτιμούν τον κίνδυνο και την πιθανότητα βλάβης καθώς υποτιμούν την ικανότητα που διαθέτουν ως προς την αντιμετώπιση κάποιας δυσάρεστης κατάστασης.

Υπαρξιακές Θεωρίες: όσοι ανήκουν σ' αυτήν την ομάδα υποστηρίζουν ότι οι ψυχολογικές και σωματικές διαταραχές στη συμπεριφορά του ατόμου έχουν ως αποτέλεσμα ένα άτομο δίχως όνειρα, δίχως νόημα ζωής.

ΕΜΦΑΝΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Το δυσάρεστο και τόσο βασανιστικό συναίσθημα του άγχους αποτυπώνεται στον άνθρωπο, με συμπτώματα που ομαδοποιούνται σε δύο, κύριες, κατηγορίες:

- 1. Τις εκδηλώσεις ιατρικού ενδιαφέροντος και*
- 2. Τις εκδηλώσεις της συμπεριφοράς.*

Στην αρχική κατηγορία εντάσσονται τα εξής συμπτώματα:

- Διαταραχή μνήμης*
- Ταχυκαρδία και εφίδρωση*
- Δύσπνοια*
- Ζάλη και λιποθυμική τάση*
- Βάρος στο στήθος και ξηροστομία*
- Διάρροια και πόνοι στο στομάχι*
- Μούδιασμα των άκρων και συσπάσεις των μυών*

Ορισμένες από τις βασικότερες εκδηλώσεις του στρες στην αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου είναι:

Ανησυχία και ανυπομονησία

- Εκνευρισμός σε συνάρτηση με επιθετική συμπεριφορά*
- Αίσθημα ακαθόριστου φόβου για ανύπαρκτους κινδύνους*
- Επιλεκτική προσοχή κι αδυναμία στη συγκέντρωση*
- Ανικανότητα χαλάρωσης*
- Έντονη κινητικότητα (υπερκινητικότητα)*
- Αυξημένα αντανακλαστικά*
- Εύκολη κόπωση*

Οφείλουμε, πάντως, να σημειώσουμε ότι, τα ο φόβος ενισχύει τα Παραπάνω συμπτώματα, με αποτέλεσμα την επανατροφοδότηση του στρες και κατ' επέκταση του άγχους.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ – ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Το καίριο βήμα, για την επίτευξη διαγνωστικής διερεύνησης των ατόμων με συμπτώματα άγχους, περιλαμβάνει μία προσεκτική κλινική εξέταση. Προκειμένου να αποκλειστεί το ενδεχόμενο μιας απλής σωματικής νόσου, με παρόμοιες εκδηλώσεις (του άγχους). Σε περίπτωση που, ο θεράπων ιατρός, καταλήξει στο άγχος και το stress, όσον αφορά την εκτίμηση της κατάστασης του ασθενούς, τότε, οι θεραπευτικές αγωγές που ακολουθούνται διαχωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

- ❖ Τις Βιολογικές Θεραπείες, οι οποίες περιλαμβάνουν, κυρίως, τη λήψη φαρμάκων &*
- ❖ Τις Ψυχολογικές Θεραπείες ή διαφορετικά Ψυχοθεραπείες.*

- Οι Βιολογικές Θεραπείες περιλαμβάνουν τρεις υποκατηγορίες:
- I.** Τις Βενζοδιαζεπίνες, που δρουν κατά του οξέου άγχους
 - II.** Τα Αντικαταθλιπτικά, που αφορούν τις αγχώδεις διαταραχές
 - III.** Τους Β – Αναστολείς, που συνιστώνται για το περιστασιακό άγχος.

Ενώ, αντίθετα οι Ψυχοθεραπείες αποτελούνται από τέσσερις διαφορετικές αγωγές. Πρόκειται, λοιπόν, για τη:

- I.** Εναισθητική Ψυχοθεραπεία
- II.** Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία
- III.** Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία &
- IV.** Υποστηρικτική Ψυχοθεραπεία.

Εναισθητική ψυχοθεραπεία: είναι να συνειδητοποιηθούν από τον ασθενή οι ενδοψυχικές συγκρούσεις που πηγάζουν από την πρώιμη παιδική ηλικία και τις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου κ κατόπιν να επιληφθούν.

Συμπεριφορική ψυχοθεραπεία: αντιμετωπίζουν τα διάφορα συμπτώματα αποσπώντας στην άμεση εξάλειψη αυτών, αποφεύγοντας την ενασχόληση τους με τις ενδοψυχικές συγκρούσεις.

Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία: σκοπό έχει την αναδόμηση και ανακατασκευή των δυσπροσαρμοστικών πεποιθήσεων και των τροποποιήσεων των σκέψεων που χαρακτηρίζονται δυσλειτουργικές.

Υποστηρικτική Ψυχοθεραπεία: ο θεραπευτής προσπαθεί να εντοπίσει την υγιή πλευρά του πάσχοντα κι έπειτα επικεντρώνεται στη στήριξη και ανάπτυξη αυτής περιορίζοντας τον παθολογισμό.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

<p>ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ</p>	<p>Ανεπαρκής αντιμετώπιση του αγχώδους ατόμου από την οικογένεια του.</p>
<p>ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ</p>	<p>Παρότρυνση αγαπημένων προσώπων να τον στηρίξουν στην φαρμακευτική του αγωγή καθώς και στην καθημερινότητα του.</p>
<p>ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ</p>	<p>Η οικογένεια του να τον ενθαρρύνει να γίνετε σωστή λήψη των φαρμάκων.</p>

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ
ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Ο άρρωστος παρουσιάζει συμπεριφορές αποφυγής σε σχέση με το περιβάλλον του.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Παρατήρηση της συμπεριφοράς του αρρώστου για τυχόν φυγή από το περιβάλλον του το οποίο του δημιουργεί στρες σε βαθμό που δεν μπορεί να το χειριστεί.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ

Να χρησιμοποιεί λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης και ανακούφισης του άγχους ώστε να απουσιάζει συμπεριφορά φυγής με άλλους.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ
ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Ο άρρωστος παρουσιάζει
ιδρωμένες παλάμες,
ταχύπνοια και ταχυκαρδία.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Διδασκαλία ορισμένων
στρατηγικών για ασκήσεις
αργών βαθιών αναπνοών.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ

Κατανόηση της ανάγκης να
ζει κανείς με ελαφρά επίπεδα
άγχους.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Απελπισία, αδυναμία. Ο ασθενής παρουσιάζει μούδιασμα στα χέρια και στα πόδια και πρόσωπο ανήσυχο και συνοφρυωμένο.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ

Περίπατο με τον άρρωστο και συζήτηση.

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ

Με την σωματική άσκηση ελατώνετε το άγχος και ο ασθενής αισθάνεται ήρεμος και χαλαρωμένος.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- ❑ *Το εργασιακό Άγχος (το μεγαλύτερο ποσοστό εργαζομένων χρήζουν ψυχιατρική βοήθεια διότι παρουσιάζουν συμπτώματα τα οποία έχουν άμεση σχέση με την έλλειψη ικανοποίησης από την εργασία και αδυναμία να χαλαρώσουν.)*
- ❑ *Το Στρες στον αθλητισμό (μπορεί να έχει θετικό και αρνητικό αποτέλεσμα κ όλα αυτά προέρχονται από την υπερβολική προσήλωση στο αποτέλεσμα.)*
- ❑ *Το Άγχος και το Στρες στη ζωή των Εφήβων (προκύπτει από τον ανταγωνισμό τους σε κάθε είδους εξετάσεις και η σκέψεις για την μετέπειτα πορεία τους.)*

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Ο ρόλος του νοσηλευτή ψυχικής υγείας είναι πολύ σημαντικός, καθώς καλείται να ακούσει, να προστατέψει και να εξυπηρετήσει οποιονδήποτε του ζητήσει βοήθεια. Αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία θα στηρηγχούν οι μεταριθμύσεις στον χώρο της ψυχικής υγείας.

Σκοπός του είναι ο άρρωστος να νιώθει ασφαλείς και φιλικός απέναντι του.

Ο σημερινός νοσηλευτής συμμετέχει στην εξακρίβωση και στον εντοπισμό των προβλημάτων του ασθενή καθώς μοιράζεται μαζί του τις περισσότερες ώρες σε σχέση με κάθε άλλο μέλος της θεραπευτικής ομάδας.

ΑΝΤΙΟ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ☹
.....ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΧΑΡΑ ΤΗΣ
ΖΩΗΣ 😊!!!!!!!!!!!!!!!

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ