

Α.Τ.Ε.Ι.Θ.

# ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ-  
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΤΣΙΦΟΥΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΧΑΤΖΗΘΕΟΧΑΡΗΣ ΑΡΓΥΡΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κα ΖΙΩΓΟΥ ΘΕΟΛΟΓΙΑ

# Νευρώσεις :

Δυσχέρεια στην συναισθηματική προσαρμογή, εκδήλωση άγχους το οποίο είναι, είτε ελεύθερο, είτε εκφράζεται μέσα από μηχανισμούς άμυνας ή διαφοροποιείται προς άλλη συμπτωματολογία.

## Αιτιολογία

- Ψυχογενετικοί παράγοντες (σχέσεις γονέων, κοινωνικές συνέπειες)
- Ψυχοπιεστικά γεγονότα (στρατός για τους άνδρες)
- Ειλυτικά γεγονότα (οικογενειακή δυσχέρεια)

## Επιδημιολογία

Γυναίκες > άνδρες σε υπερδιπλάσιο ποσοστό.  
Εκδήλωση : εφηβεία ή πρώτη νεανική ηλικία

# Κλινικές Μορφές Άγχους

- Συνηθισμένο αντικειμενικό άγχος(κατάσταση κατά την οποία υπάρχει σοβαρός αντικειμενικός κίνδυνος, ανικανότητα αντίδρασης, γιατί είναι αδύνατη η αποφυγή του.)
- Συνηθισμένο εξαρτημένο άγχος (η αντίδραση ενισχύεται από προηγούμενες εμπειρίες γι'αυτό η αντίδραση είναι πάντα υπερβολική.)
- Συνηθισμένο υποκειμενικό άγχος (η πηγή του κινδύνου βρίσκεται βαθιά μέσα μας.)
- Νευρωσικό άγχος (η αιτία του φόβου δεν είναι απλά υποκειμενική αλλά και απωθημένη και ασυνείδητη.)

# Διαγνωστική ταξινόμηση

- Διαταραχές φοβικού άγχους ( ειδικές φοβίες, αγοραφοβία, διαταραχή κοινωνικού άγχους)
- Διαταραχή πανικού
- Διαταραχή γενικευμένου άγχους
- Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
- Διαταραχές που συνδέονται με το στρες (οξεία αντίδραση στο στρες, διαταραχή μετά από ψυχοτραυματισμό).

# Αγχώδης Νεύρωση

Το άγχος εκδηλώνεται με φοβίες, έμμονες ιδέες, τελετουργίες, αναβιώσεις τραυματικών γεγονότων, χρόνιες ανήσυχες σιέψεις μαζί με σωματικά συμπτώματα, επεισόδια παροξυσμικού άγχους και με άλλες τυπικές εκδηλώσεις (Ζέρβας 1999).

## Αιτιολογία

- Γονικό περιβάλλον (ένταση, ανασφάλεια)
- Υπερπροστατευτικοί γονείς (φροντίδα σε πιθανούς κινδύνους).
- Αυστηρές αρχές και πεποιθήσεις ( αμφιθυμικά αισθήματα προς τους γονείς).
- Αποχωρισμός από τους γονείς
- Θάνατος
- Υιοθεσία

# Συμπτώματα Άγχους

Ως ψυχολογικό σύμπτωμα εκφράζεται με :

- Άγχος ή φόβο
- Εσωτερική ένταση ή ανησυχία
- Ευερεθιστότητα
- Δυσκολία συγκέντρωσης

Σωματικά Ενοχλήματα

- Αναπνευστικό (δύσπνοια ή ταχύπνοια)
- Γαστρεντερικό (ναυτία, εμετό, ξηροστομία, δυσκαταποσία)
- Καρδιαγγειακό (σφίξιμο, ή πόνο στο στήθος, αίσθημα παλμών)
- Νευρικό (ζάλη πονοκέφαλο, τρόμο ή θολή έκφραση)

Συμπεριφορές

- Ψυχαναγκασμοί (ύπαρξη ιδεοληψιών, πλύσιμο χεριών)
- Συχνές επισκέψεις σε ιατρούς (ύπαρξη κρίσεων πανικού)

# Ειδική Φοβία

## Χαρακτηριστικά

1. Έντονος και επίμονος φόβος, ειλυόμενος από την παρουσία ή την αναμονή συγκεκριμένου αντικειμένου ή κατάστασης (ύψη, πτήσεις, ζώα, ενέσεις, θέα αίματος).
2. Έκθεση στο φοβικό ερέθισμα, προκαλεί άμεση απάντηση άγχους
3. Αναγνωρίζει ότι ο φόβος του είναι υπερβολικός ή παράλογος.
4. Αποφυγή της φοβικής κατάστασης
5. Η επίφοβη κατάσταση παρεμποδίζει την καθημερινότητα
6. Η διάρκεια σε ηλικίες κάτω των 18 είναι τουλάχιστον 6 μήνες

# Συνιστώμενη θεραπεία

- **Αγχολυτικά:** βενζοδιαζεπίνες (κινητοποίηση φόβου ή πριν την επαφή με το φοβογόνο ερέθισμα)
- **Ψυχοθεραπεία:** γνωσιακή – συμπεριφορική θεραπεία (σταδιακή έκθεση στο φοβικό ερέθισμα)



# Διαταραχή κοινωνικού άγχους

## Χαρακτηριστικά

1. Έντονος και επίμονος φόβος των κοινωνικών καταστάσεων και καταστάσεων στις οποίες το άτομο εκτίθεται στο κοινό.
2. Έκθεση στην επίφοβη κατάσταση προκαλεί άγχος
3. Γνωρίζει ότι είναι υπερβολικό και παράλογο
4. Αποφυγή των επίφοβων κοινωνικών καταστάσεων ή υπομένονται με έντονο άγχος
5. Παρεμπόδιση της φυσιολογικής καθημερινής ρουτίνας

# Συνιστώμενη θεραπεία

- **Αγχολυτικά** : βενζοδιαζεπίνες (καλά αποτελέσματα εφόσον στο χρόνο αυτό υπάρξει ένθεση και εξοικείωση με τις κοινωνικές καταστάσεις)
- **B αδρενεργικοί αναστολείς** (πριν από παρουσίαση ή εξετάσεις για μείωση περιφερικών εκδηλώσεων άγχους)
- **Ψυχοθεραπεία**: γνωσιακή – συμπεριφορική θεραπεία (κλιμακωτή ένθεση σε κοινωνικές δεξιότητες)

# Αγοραφοβία

## Χαρακτηριστικά

1. Άγχος του ατόμου να είναι σε μέρη ή καταστάσεις απ'όπου η διαφυγή είναι δύσκολη ή δεν υπάρχει δυνατότητα βοήθειας σε περίπτωση που έχει μια απροσδόκητη κατάσταση προσβολής πανικού
2. Δυσλειτουργικότητα διότι το άτομο δεν βγαίνει ασυνόδευτο από το σπίτι
3. Ανάπτυξη γεωγραφικής <<ζώνης ασφαλείας>>

# Συνιστώμενη θεραπεία

- Ψυχοθεραπεία: θεραπεία συμπεριφοράς (προοδευτική-κλιμακωτή έκθεση in vivo σε αγοραφοβικές καταστάσεις)
- Αγχολυτικά (ανακουφιστικά πριν την θεραπεία έκθεσης)

# Διαταραχή πανικού

## Χαρακτηριστικά

1. Πόνο στο στήθος, αίσθημα πνιγμού, υπεραερισμό
2. Ζάλη, αίσθημα παλμών, αίσθημα λιποθυμίας
3. Τρόμο, εφίδρωση παραισθήσεις, εξάψεις ή ρίγη
4. Ναυτία ή επιγαστρική δυσφορία
5. Οξύ φόβο θανάτου
6. Έντονο φόβο ότι το άτομο τρελαίνεται ή χάνει τον έλεγχο

# Συνιστώμενη θεραπεία

- Αγχολυτικά : βενζοδιαζεπίνες (κύρια φαρμακευτική θεραπεία)
- Αντικαταθλιπτικά (πλήρη κάλυψη συμπτωμάτων)
- Ψυχοθεραπεία : γνωσιακή – συμπεριφορική (στηρίζεται : ανοχή συμπτωμάτων πανικού και αυτονομικής διέγερσης στην πρόκληση επεισοδίου πανικού στο ιατρείο, εκμάθηση in vivo τρόπων αντιμετώπισης, διόρθωση καταστροφολογικών ερμηνειών)

# Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

## Χαρακτηριστικά

1. Υπερβολικό άγχος και ανησυχία που εμφανίζεται για έναν αριθμό γεγονότων ή δραστηριοτήτων
2. Το άγχος, η ανησυχία ή τα σωματικά συμπτώματα προκαλούν κλινικά σημαντική υποκειμενική ενόχληση ή έκπτωση στον κοινωνικό, επαγγελματικό ή άλλους τομείς
3. Το άτομο θεωρεί δύσκολο να ελέγξει την ανησυχία του
4. Το άγχος και η ανησυχία συνδέονται με:
  - Εσωτερική ανησυχία
  - Εύκολη κόπωση
  - Δυσκολία συγκέντρωσης
  - Ευερεθιστότητα
  - Μυϊκή τάση
  - Διαταραχή ύπνου

# Συνιστώμενη θεραπεία

- Βουσπιρόνη ( ως εναλλακτικό αγχολυτικό, δεν εμφανίζει εξάρτηση και ανοχή)
- Σεροτονινεργικά φάρμακα ή βενλαφαξίνη (αντικαταθλιπτικά - συνήθης επίσημη αγωγή)
- Τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά (μικρές δόσεις, ανεκτές ανεπιθύμητες ενέργειες )
- Ψυχοθεραπείες: ψυχοδυναμικές (έλεγχος συμπτωμάτων)



# Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή

## Χαρακτηριστικά

1. Επαναλαμβανόμενες και επίμονες σιέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες που βιώνονται κάποια στιγμή στη διάρκεια της διαταραχής ως εισβολή και ως ακατάλληλες και προικαλούν έντονο άγχος ή υποκειμενική ενόχληση
2. Οι σιέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες δεν είναι απλώς υπερβολικές ανησυχίες για πραγματικά προβλήματα της ζωής
3. Το άτομο προσπαθεί να αγνοήσει ή να καταστείλει τέτοιες σιέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες, να τις εξουδετερώσει με κάποια άλλη σιέψη ή πράξη
4. Αναγνωρίζει ότι οι ψυχαναγκασμοί είναι προϊόν του μυαλού του
5. Νιώθει αναγκασμένος να εκτελέσει επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές (πχ πλύσιμο χεριών, τακτοποίηση, έλεγχος), ως απάντηση σε ένα ψυχαναγκασμό
6. Έχουν σαν σκοπό να αποτρέψουν ή να μειώσουν κάποια ενόχληση, γεγονός ή κατάσταση που το άτομο φοβάται

# Συνιστώμενη θεραπεία

- Φαρμαιοθεραπεία : ειλειτινοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs)
- Νευροψυχοχειρουργική επέμβαση ( διατομή με ακτίνα γ και με εν τω βάθει εγκεφαλική διέγερση)
- Ηλεκτροσπασμοθεραπεία (αυτοκιτονική διάθεση)
- Ψυχοθεραπεία: Γνωσιακή – συμπεριφορική θεραπεία (in vivo έκθεση σε ιδεοληψίες στο γραφείο του θεραπευτή και εξοικείωση)

# Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό στρες

## Χαρακτηριστικά

1. Το άτομο έχει εκτεθεί σ'ένα τραυματικό γεγονός
2. Το τραυματικό γεγονός επαναβιώνεται επίμονα
3. Επίμονη αποφυγή των ερεθισμάτων που συνδέονται με το τραύμα
4. Επίμονα συμπτώματα αυξημένης διεγερτικότητας
5. Η διαδικασία της διαταραχής είναι μεγαλύτερη από 1 μήνα
6. Η διαταραχή προκαλεί κλινικά σημαντική ενόχληση ή έπιπωση στον κοινωνικό, επαγγελματικό ή άλλους τομείς της λειτουργικότητας

# Διαταραχή από οξύ στρες

1. Το άτομο έχει εκτεθεί σε ένα τραυματικό γεγονός, το οποίο βίωσε, ήταν μάρτυρας ή ήρθε αντιμέτωπο και η απάντηση του περιείχε έντονο φόβο, τρόμο ή φρίκη
2. Είτε ενώ το βιώνει, είτε μετά τη βίωση το άτομο έχει τουλάχιστον 3 από τα παρακάτω συμπτώματα:
  - Μείωση αντίληψης του περιβάλλοντος
  - Αποπραγματοποίηση
  - Αποπροσωποίηση
  - Διασχιστική αμνησία
  - Υποκειμενική αίσθηση μουδιάσματος, απομάκρυνσης, αποστασιοποίησης ή απουσίας συναισθηματικής απαντητικότητας

1. Το τραυματικό γεγονός επαναβιώνεται επίμονα (επαναλαμβανόμενες εικόνες, σιέψεις, όνειρα, παραισθήσεις, επεισόδια flashbacks, επαναβίωση της εμπειρίας)
2. Αποφυγή ερεθισμάτων που ξυπνούν αναμνήσεις
3. Έντονα συμπτώματα άγχους ή αυξημένης διεργετικότητας
4. Προκαλεί κλινικά σημαντική ενόχληση ή έκπτωση σε σημαντικούς τομείς της λειτουργικότητας
5. Η διαταραχή διαρκεί το λιγότερο 2 μέρες και το περισσότερο 4 εβδομάδες, σε διάστημα 4 εβδομάδων από το τραυματικό γεγονός

# Συνιστώμενη θεραπεία

- Αντικαταθλιπτικά (μείωση flashbacks, βελτίωση ύπνου)
- Αντιψυχωτικά (ψυχωτικά στοιχεία)
- Ψυχοθεραπεία: Θεραπεία συμπεριφοράς (in vivo έκθεση σε καταστάσεις που θυμίζουν το τραυματικό γεγονός)
- Ψυχοθεραπεία: Υποστηρικτική ψυχοθεραπεία (αμέσως μετά το τραυματικό γεγονός -ελάττωση στρες, ειτόνωση συναισθημάτων)
- Ύπνωση

# Θεραπεία αγχωδών διαταραχών

1. Φαρμαιοθεραπεία
2. Ψυχοθεραπεία

Φαρμαιοθεραπεία: στηρίζεται κυρίως στην χορήγηση των βενζοδιαζεπινών

Ομάδες βενζοδιαζεπινών:

- **Αγχολυτικά**
  1. Βραχείας διάρκειας: το μέγιστο της δραστηριότητας επιτυγχάνεται πολύ σύντομα και έχει μικρό χρόνο δράσης.
  2. Μακράς διάρκειας: η δράση ειδηλώνεται μετά από μακρύτερο χρονικό διάστημα και διαρκεί περισσότερο
- **Υπνωτικά**

# Παρενέργειες:

1. Κατάχρηση (μη ορθή λήψη φαρμάκων)
2. Ψυχική εξάρτηση (δυσάρεστη ψυχική διάθεση)
3. Σωματική εξάρτηση (σύνδρομο στέρησης)



# Ψυχοθεραπείες

- Ψυχανάλυση (αποϊάλυψη – θεραπευτική επεξεργασία παιδικών συγκρούσεων)
- Ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία (εστίαση σε τρέχουσα προβλήματα με συνέντευξη, συζήτηση)
  1. Αποκαλυπτική (διανοητική, συναισθηματική ενόραση)
  2. Ψυχοθεραπεία σχέσεις (αύξηση αντοχής στις εξωτερικές πιέσεις)
  3. Υποστηρικτική (ασθενής :ασφαλής, αποδεικτός, προφυλαγμένος, ήρεμος)
- Βραχεία ψυχοθεραπεία (καλύτερα αποτελέσματα στο μικρότερο δυνατό χρόνο)
- Ομαδική ψυχοθεραπεία

# Ομαδική ψυχοθεραπεία:

- Ψυχόδραμα (ανίχνευση προβλημάτων μέσω δραματικών-θεατρικών μεθόδων)
- Οικογενειακή θεραπεία (εστίαση στην διαπροσωπική σχέση)
- Γνωστική θεραπεία (γνωσιότητα-πρωταρχική συνιστώσα του συναισθήματος και της συμπεριφοράς)
- Ψυχοθεραπεία επικεντρωμένη στον πελάτη (κατανόηση του εαυτού και αλλαγές στον τρόπο του <<είναι>>, <<συμπεριφέρεσθαι>>)
- Συζυγική θεραπεία (επίγνωση σπουδαιότητας της συζυγικής σχέσης)

# Άλλες ψυχοθεραπείες

- Ύπνωση (μονοσυμπτωματικές καταστάσεις)
- Θεραπεία Gestalt (ανακούφιση, έκφραση αισθημάτων και αναγκών που είναι απωθημένα)
- Πρωταρχική θεραπεία του Janon (επαναβίωση μη ικανοποίησης παιδικών αναγκών)
- Διεξαγωγική ανάλυση του Berne (η ανθρώπινη προσωπικότητα αποτελείται από 3 καταστάσεις του εγώ, τον γονέα, τον ενήλικα και το παιδί)
- Θεραπεία πραγματικότητας του Glesser (εστίαση στην <<ηθικότητα>> και την <<υπευθυνότητας>>)
- Ορθολογιστική θεραπεία του Ellis (κατά μέτωπο αντιμετώπιση παράλογων ή λανθασμένων εκτιμήσεων)
- Εκπαίδευση στα σεμινάρια Erchand (τεχνικές χαλάρωσης, διαλογισμού)

# Νοσηλευτική διεργασία

Διάγνωση	σκοπός	Παρέμβαση	Αιτιολογία
Αυξημένη μυϊκή τάση	Αίσθηση ηρεμίας, χαλάρωσης χωρίς μυϊκή ένταση	Διδακασαλία στρατηγικών ελάττωσης άγχους <ul style="list-style-type: none"><li>■ Ασκήσεις αναπνοών</li><li>■ Ακρόαση απαλής μουσικής</li><li>■ Προοδευτική χαλάρωση</li><li>■ Επικέντρωση σε ένα σημείο</li></ul>	Μειώνουν την ένταση του άγχους
Δυσκολία συγκέντρωσης, ύπνου	Χρησιμοποίηση λειτουργικών τρόπων αντιμετώπισης και ανακούφισης	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Βοήθεια να χρησιμοποιήσει μεθόδους ελάττωσης άγχους</li><li>■ Ελάττωση εξωτερικών ερεθισμάτων (θόρυβος)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Εξάλειψη άγχους</li><li>■ Τα αυξημένα ερεθίσματα + άγχος τα μειωμένα - άγχος</li></ul>

# Νοσηλευτική διεργασία

<p>Συνεχές αίσθημα φόβου και επικείμενης καταστροφής</p>	<p>Έκφραση αισιοδοξίας για το μέλλον</p>	<p>Ήρεμη προσέγγιση του αρρώστου και βοήθεια να περιγράψει τι αισθάνεται και να εκτιμήσει το επίπεδο του όπως το αντιλαμβάνεται</p>	<p>Βοηθάει τον άρρωστο να αρχίζει να το αντιμετωπίζει</p>
<p>Συμπεριφορές αποφυγής (απόσυρση από το κοινωνικό περιβάλλον)</p>	<p>Απουσία συμπεριφορών αποφυγής επαφών με άλλους • Ζητάει υποστήριξη από οικογένεια, γιατρό, νοσ/τή</p>	<p>Συζήτηση της υποκειμενικής εμπειρίας του άγχους και τρόπους πρόληψης ή ελάττωσής του</p>	<p>Η διαβεβαίωση ότι θα ληφθούν υπόψη οι ανησυχίες, του παρέχει διέξοδο για εκτόνωση και κοινωνικοποίηση</p>

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ  
ΠΟΛΥ