

Si en el darrer mes quasi sempre...

sues molt, et mareges, et tremolen les mans
tens tensió al coll, les espatlles, l'esquena
sents opressió en el pit, o el pols accelerat
tens sensació de patiment, d'infelicitat
sents que has arribat al teu límit
tens sensació de nus a l'estómac
no et pots relaxar
estàs irritable



PARA-LI EL COP A L'ANSIETAT!!

Associació
Fem Pedagogia
Per una vida digna per a tothom

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Vallès



PARA-LI EL COP A L'ANSIETAT!!

Autors: Carme Martínez-Roca i Malik Vazi

Imatges: www.freedigitalphotos.net

Octubre de 2013

Després de llegir aquesta guia sabràs:



Què és l'ansietat

3



Com colpeja l'ansietat

4



*Què fer per posar-se en guàrdia
davant l'ansietat i així poder
parar-li el cop*

6

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles

2



Què és l'ansietat

L'ansietat és un sistema d'alarma. Les alarmes són útils per avisar de què un lladre vol entrar a casa, però si salten cada dos per tres, sense cap raó, vol dir que alguna cosa els passa i que cal revisar-les. El mateix passa amb l'ansietat. És útil i necessària per afrontar o fugir d'un perill, per sortejar riscos o per buscar recolzament. Ara bé, quan l'ansietat "salta" cada dos per tres, per tot i per res, i no ens deixa portar la nostra vida normal, alguna cosa passa que cal revisar.

En aquests temps de crisi econòmica podem pensar que és normal patir d'ansietat, i aquest pensament pot fer que no fem res per parar-li el cop. Si no fem res, el més probable és que es mantingui o creixi, i que acabi per deixar-nos "apallissats" i, per tant, cada vegada pitjor i més incapaços d'actuar eficaçment per a que la nostra situació millori. Per a que això no passi, **és molt important parar-li el cop a l'ansietat quan abans millor.**

En aquesta guia aprendràs a parar-li el cop al trastorn d'ansietat generalitzada, que és la que es dóna quan ens preocupem massa per tot, quan sempre estem en tensió, tot i que no hi hagi res que la provoqui, o quan sempre pensem que tot allò dolent que pugui passar, passarà. Hi ha altres tipus d'ansietat, com les fòbies, els atacs de pànic, o les obsessions, de les que no parlem.

Segueix llegint i aprèn a parar-li el cop a l'ansietat!





Com colpeja l'ansietat

Per poder parar-li el cop a l'ansietat, el primer que cal saber és on i com colpeja.

L'ansietat colpeja la ment, el cor, el cos i el que fem.



Quan l'ansietat colpeja la ment...

- Ens preocupem excessivament per tot, tant si hi ha raons per fer-ho com si no.
- Ens quedem en blanc.
- No ens podem concentrar.
- Estem molt susceptibles.
- Les nostres expectatives són negatives, pensem que passarà el pitjor que pugui passar.



Quan l'ansietat colpeja el cor...

- Sentim que hem arribat al nostre límit.
- Ens sentim insegur@s.
- Patim, ens sentim infeliços.
- Estem irritables.
- Tenim sensació d'amenaça o de perill.
- Tenim por de perdre el control, o de perdre la raó.





Quan l'ansietat colpeja el cos...

- Se'ns seca la boca y suem.
- Ens maregem
- Sentim opressió en el pit, o el pols accelerat.
- Tenim tensió muscular al coll, les espatlles, l'esquena.
- No podem relaxar-nos.
- Tenim tremolors.
- Tenim formigueig.
- Tenim sensació de nus a l'estómac.



Quan l'ansietat colpeja el que fem...

- Fem coses impulsivament.
- Ens és difícil estar-nos quiet@s.
- Tenim una expressió crispada, com si estiguéssim enfadad@s, o espantad@s, o preocupad@s.
- Movem els braços i les mans de manera imprecisa.



T'està colpejant l'ansietat? Està colpejant a algú que coneguis?

- Pensa en tu, en un familiar o en una persona que coneguis.
- Repassa de nou la llista de coses que passen quan l'ansietat colpeja la ment, el cor, el cos i el que fem.
- Marca amb una **X** totes aquelles coses que t'hagin passat constantment en el darrer mes, o





que li estiguin passant també constantment en el darrer mes a la persona en la que penses.

- Si has marcat un total de 4 o més coses (síntomes), cal posar-se en guàrdia per parar-li el cop a l'ansietat!



Para-li el cop a l'ansietat

Ara que saps on i com colpeja l'ansietat, el següent pas és saber com posar-te en guàrdia per poder parar-li el cop, o com ajudar a aquelles persones que tens a prop teu per a que es posin en guàrdia.

Hi ha 5 accions que posen en guàrdia davant l'ansietat. Per recordar-les fàcilment, les anomenem VA-E-I-O-U:



VAlora!



Escolta!



Informa!



Ofereix recursos!



Urgeix a buscar ajuda professional!

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



Fes el VA-E-I-O-U i posa't en guàrdia davant l'ansietat, o ajuda a que algú que coneixes s'hi posi!! Com? Segueix llegint i ho aprendràs!



VAlora!

Si es tracta d'una persona que coneixes:

- Pensa si fa quatre setmanes o més que li passen 4 o més de les coses que hem llistat a "Com colpeja l'ansietat?". Si creus que és així...
- Parla amb la persona per acabar de valorar com està. Procura escollir un lloc en el que aquesta persona se senti còmode i un moment en el que tingueu temps per parlar. Pregunta-li com se sent i des de quant. Comenta-li el que has estat veient i que et preocupes per ell/a.
- Respecta la resposta de la persona. Si es posa a la defensiva, o no vol parlar, respecta-ho i fes-li saber que estàs allà si canvia d'opinió. Ara bé, si creus que la persona pot estar pensant en el suïcidi, o que pot tenir un atac de pànic, cal que busquis ajuda professional immediatament. A l'apartat "Urgeix a buscar ajuda professional" trobes on et pots dirigir.
- Torna-ho a intentar més endavant, en el cas que la persona no vingui a tu. Fes-ho de forma amigable i breu. Dir "com va tot? Ja saps queestic aquí quan em necessitis" pot ser suficient per a que la persona sàpiga que pot seguir comptant amb tu i per a que no se senti pressionada.

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



Si es tracta de tu i et passen més de 4 coses de les que hem llistat, sigues sincer@ amb tu mateix@, no ho amaguis, dóna-li importància, accepta-ho. Si dubtes, pregunta a algú en qui confiïs si veu que et passen algunes de les coses que apareixen a la llista.



Escolta!

Si es tracta d'una persona que coneixes, quan decideixi parlar amb tu:

- Pregunta-li com se sent i des de quant. Comenta-li el que has estat veient i que et preocupes per ell/a.
- Escolta-la sense jutjar-la, sense pensar que potser està perdent la raó, o que vol cridar l'atenció, o que exagera.
- No la critiquis, ni amb paraules ni posant cares que indiquin que penses alguna cosa negativa sobre ell/a.
- No donis "consells fàcils", com per exemple "tu controles!". Si pogués, segurament ja ho hauria fet.
- Procura que sigui l'altre persona la que més parli. Reformula el que et digui en forma de pregunta per veure si l'entens bé. No la tallis.
- Escolta tant el que diu com la manera en què ho diu. El to de veu, els gestos que fa poden dir més que les seves paraules.
- Procura mantenir una postura oberta i atenta per a que la persona se senti còmode. No creuis els braços, tingues contacte visual, no et miris el rellotge cada tres minuts...

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



- Mostra que la persona t'interessa tant en el que dius com en el que fas.

Si es tracta de tu, escolta't de la mateixa manera. ESCRIU els teus pensaments i comenta-ho amb algú en qui confiïs.



Informa!

Tant si es tracta de tu mateix@ com d'una persona que coneixes, reflexiona o digues-li que:

- L'ansietat és una malaltia real, i afecta a moltes persones.
- L'ansietat es pot tractar, però si es deixa també es pot complicar.
- Es pot aprendre a controlar l'ansietat. Quan això es fa, la persona es concentra en controlar el que pensa i el que sent, no en el que li passa al cos. Concentrar-se només en el que li passa al cos pot produir un augment de la por i de l'ansietat.
- Tractar la depressió pot contribuir a afrontar millor la situació personal que s'estigui vivint, ja que es podrà pensar més clarament, veurem més sortides, estarem més calmad@s...



Ofereix recursos!

Com en el cas anterior, tant si és per a tu com si és per a una persona que coneixes, ofereix-te recursos, ofereix recursos, com poden ser:

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



- Fer exercicis de relaxació per reduir la tensió muscular.
- Fer activitats de lleure que siguin relaxants.
- Anar a la web de l'ajuntament on vius i buscar alguna associació que es dediqui a ajudar a persones que pateixen ansietat, o que tingui grups de suport per a persones amb ansietat.
- Acceptar que evitar les situacions que fan por contribueix a que l'ansietat creixi.
- Anar a la biblioteca municipal i buscar algun llibre, escrit per especialistes, que parli de l'ansietat. També pot ajudar llegir el testimoni de persones que hagin patit i superat l'ansietat.
- Pensar en petites passes que es poden fer per afrontar allò que preocupa, o les pors.



Urgeix a buscar ajuda professional!

L'ajuda que es pot proporcionar un@ mateix@, o les persones que t'envolten, és necessària però no suficient. Parar-li el cop a l'ansietat és necessari, però no suficient. Cal tenir en compte que, a més del trastorn d'ansietat generalitzada, que és del que hem parlat en aquesta guia, hi ha altres trastorns d'ansietat com les fòbies, els atacs de pànic, o les obsessions, que també necessiten de professionals de la salut per trobar-hi solucions permanents. El que cal és deixar de barallar-nos amb l'ansietat, i per això cal buscar consell professional, que es pot trobar mitjançant:

- El/la metge o metgessa de família.
- Associacions que ajudin a persones en risc o patint ansietat i que pots trobar a la web del teu ajuntament.

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



- El/la psicòleg o psicòloga o psiquiatre.

Quan vagis al metge o a la metgessa, és important que et facin una revisió per assegurar que els símptomes físics, el que li passa al cos, es deuen a l'ansietat i no a una altra cosa. És important també que se'ns derivi a un@ especialista amb qui poder treballar el que pensem i el que sentim, que serà el que produirà millors resultats a llarg termini.

Prova-ho encara que només sigui una vegada: Fes VA-E-I-O-U i posa't en guàrdia davant l'ansietat... o ajuda a que algú que coneixes s'hi posi!

Ara ja saps com! Si tens cap pregunta, escriu un missatge a fempedagogia@gmail.com

