

Vídeo 4 - FORMACIÓ ESPECÍFICA

LES SESSIONS PSICO- EDUCATIVES EN LA PREVENCIÓ DEL TEPT

Com podem intervenir en persones afectades per un IMA o una situació crítica quotidiana?

Dra. Alicia Álvarez
UTCCB
CENTRE DE CRISIS I CONFLICTES
Facultat de Psicologia
Universitat Autònoma de Barcelona



IMPORTANT:

Aquest document fa referència un vídeo que complementa tant el nivell bàsic com el nivell avançat d'unitats didàctiques sobre les reaccions d'estrès agut i de estrès posttraumàtic.

Vostè no hauria de veure aquest vídeo si no ha vist prèviament els anteriors vídeos del nivell que li han proposat.



Vídeo PE – Les sessions psico-educatives en la prevenció del TEPT

1

DEFINICIÓ

Definició, característiques i objectius d'una sessió psico-educativa en la prevenció del TEPT.

2

PARTS DE LA SESSIÓ

Enumeració i continguts específics de cada una de les parts d'una sessió psico-educativa.

3

BENEFICIS

Explicació dels beneficis d'aquest format grupal en el seguiment preventiu del TEA.

DEFINICIÓ

I CARACTERÍSTIQUES



“ Són sessions didàctiques conduïdes per part de DOS professionals que permeten als afectats començar a afrontar el que han viscut.





Didàctica: es tracta de explicar i normalitzar les reaccions més comuns que els afectats estan experimentant.

Professional: les persones que condueixin la sessió necessiten una formació i un entrenament previ.






Afrontament: la sessió permet als afectats aprendre estratègies d'afrontament actiu i rebaixar l'angoixa recuperant parcialment la sensació de control perduda.

QUÈ ÉS I QUÈ NO ÉS LA PSICOEDUCACIÓ

QUÈ ÉS

-  > UN PROTOCOL DE SEGUIMENT PREVENTIU.
-  > UNA METODOLOGIA AMB EFECTE ANSIOLÍTIC
-  > UN FACILITADOR DE L'AFRONTAMENT ACTIU
-  > UN SISTEMA DE DETECCIÓ DE PERSONES EN RISC

QUÈ NO ÉS

-  > UNA TERÀPIA GRUPAL
-  > UN PROTOCOL DE DESACTIVACIÓ (DEFUSING)
-  > UN PROTOCOL DE DEBRIEFING
-  > UNA SESSIÓ DE VENTILACIÓ EMOCIONAL
-  > UNA XERRADA DIVULGATIVA

TEMPORALITAT



DOS SESSIONS

Immediata & Final

La primera als 3-4 dies i
la segona a les 3
setmanes.

PROFESSIONALS



DOS AGENTS DE SALUD

Conductor & Reforç

Professionals entrenats
i formats en l'àmbit de
les emergències.

ENTORN



CONFORTABLE

Cobrir necessitats

És important que
l'ambient sigui tranquil i
que hi hagi aigua i un
bany aprop.

CARACTERÍSTIQUES DEL GRUP

AFECTACIÓ

Dividirem el grup per grau d'afectació



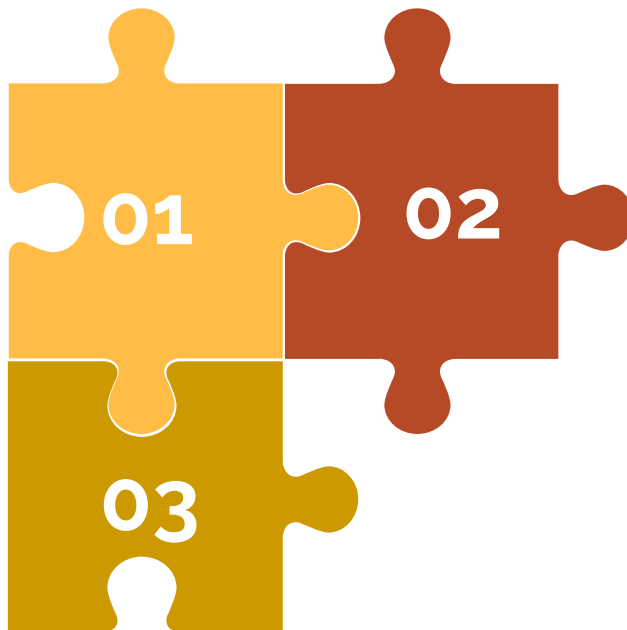
HOMOGENEITAT

Buscarem que hi hagi paritat de sexe i homogeneïtat d'edats



NENS I ADOLESCENTS

Farem sessions paral·leles amb els pares/mares o cuidadors principals.



TAMANY

En cap cas farem sessions de més de 20 persones.



VARIABILITAT

Pot ser individual, familiar o grupal.

OBJECTIUS

INFORMAR
del que ha passat i
passarà



PROPORCIONAR
estratègies
d'afrontament



EXPLICAR
quines son les
reaccions d'estrès agut



RECORDAR
pautes d'autocura

NORMALITZAR
les reaccions i donar
sortida al malestar



DETECTAR
aquelles persones que
necessiten més atenció

PARTS DE LA SESSIÓ

i CARACTERÍSTIQUES



1

2

3

4

5

Què ha passat?
INFORMAR

Reaccions normals
EXPLICAR

Estratègies
d'afrontament
EXPLORAR

Pautes d'auto-cura
PROVEIR

Senyals d'alerta
DETECTAR

CLAUS PER

INFORMAR

- S'ha de proporcionar informació real i contrastada que tindrà un efecte ansiolític en els afectats.
- Si no tenim informació s'ha de dir que no en tenim i quan tornarem a informar.
- S'explicarà què ha passat i què sabem fins al moment.
- També s'explicarà com serà la sessió i què passarà a partir d'aquí.

Les idees més importants haurien de donar-se per escrit

CLAUS PER

EXPLICAR I NORMALITZAR

- S'explicaran les reaccions normal en un quadre d'estrès agut.
- Es normalitzaran totes les reaccions i l'absència de les mateixes.
- S'abordarà el malestar generat per les possibles reaccions.
- Es donarà informació sobre la gestió d'aquest malestar i a qui consultar.
- Es procurarà no donar exemples concrets per evitar un efecte contraproductiu.



REEXPERIMENTACIÓ

Pensaments o imatges intrusives, malsons, etc.



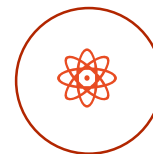
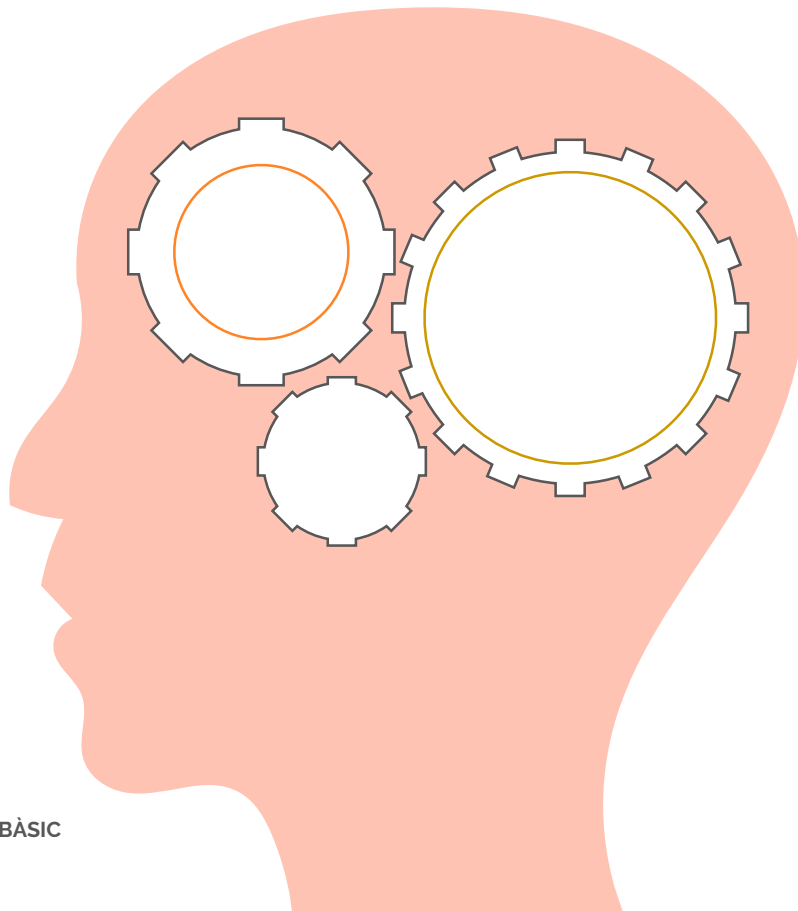
HIPERALERTA

Sensació de perill, irritabilitat, insomni, etc.



EVITACIÓ

Allunyament sistemàtic de tot el relacionat amb l'incident.



BIOLOGIA

És important emfatitzar la part biològica de les reaccions

CLAUS PER

EXPLORAR AFRONTAMENT

- Es preguntaran estratègies d'afrontament prèvies.
- S'evitarà la ventilació emocional.
- Es fomentarà que es pensi en l'aquí i l'ara.
- Es validaran les estratègies d'afrontament adaptatives.
- Es reconduiran les estratègies poc adaptatives o disfuncionals.
- Es donaran diferents alternatives afegides a les explicades.
- S'implicarà i es motivarà perquè prenguin part del seu propi procés de recuperació.

COM DONAR

PAUTES D'AUTOCURA

- Farem èmfasi en unes o altres en funció del tipus de grup.
- Es donaran varies alternatives de diferents àmbits funcionals.
- Intentarem utilitzar pautes fàcilment realitzables pel grup.
- Introduïrem tant pautes més de tipus cognitiu com de tipus manipulatiu i emocional.
- Es recordarà la importància de no prendre decisions importants en les pròximes setmanes.



HIGIENE DEL SON

Consells bàsics i factibles.



DIETA SALUDABLE

Desaconsellar excitants i depressors.



REALITZAR ACTIVITAT FÍSICA

Qualsevol activitat que generi endorfines.



RUTINA

Recuperar la rutina el més aviat possible i realitzar tasques del dia a dia.



CONTINGUTS

COM GESTIONAR UN

SCREENING

- És important poder detectar aquelles persones més vulnerables.
- Es proporcionarà informació dels factors de risc i de protecció davant d'una situació d'estrès anormal.
- S'establirà un sistema adequat de detecció en funció de les característiques del grup (escrit, verbal, anònim, obligatori, etc.)

BENEFICIS

DE LES SESSIONS GRUPALS



PRINCIPALS BENEFICIS

LES
SESSIONS PSICOEDUCATIVES EN GRUP

FOMENTEN

Sempre pensant en grups de persones *ad hoc* o en grups familiars independentment del número de participants

CAL DESTACAR

La pertinença al grup pot reduir el victimisme o la ràbia pel sentiment d'abandonament que sovint tenen els afectats i augmentar la capacitat per establir relacions interpersonals de confiança.



MOLTES GRÀCIES

PER A LA SEVA ATENCIÓ

CENTRO DE CRISIS DE BARCELONA

Facultat de Psicologia
Universitat Autònoma de Barcelona

