

# **Estratègies d'afrontament en situacions de crisis**

## **Introducció a la contenció mecànica o subjecció: conceptes generals**

L'Objectiu de la contenció és immobilitzar a l'alumne (de forma total o parcial) per evitar situacions que posin en risc la seva integritat física, la dels companys i la del seu entorn

Segons l'OMS, la contenció mecànica ha d'entendre's com uns «mètodes extraordinaris, només tolerables davant aquelles situacions d'emergència que comportin una amenaça urgent o immediata per a d'integritat física de l'alumne o de tercers, i que no puguin substituir-se per altres mitjans».

Quan un alumne presenta una crisi d'agitació psicomotriu, moltes vegades ens veiem desbordats i dubitatius sobre la conducta correcta a seguir.

Un bon abordatge farà molt més senzill el control de la situació.

Si és precisa la immobilització, el seguiment d'unes normes protocol·litzades ens serà de gran utilitat per a la realització de la tècnica de forma ràpida, segura i eficaç.

Quan l'alumne sofreix aquests episodis no és capaç (en l'estat d'alteració psíquica en què es troba en aquest moment) de controlar el seu comportament i és responsabilitat dels professionals proporcionar-li aquest control.

Donat el caràcter extrem de la mesura, cal garantir que el seu ús sigui realment excepcional i que quan la immobilització sigui necessària, la seva durada sigui el més breu possible i amb les millors condicions.

## INDICACIONS I CONTRAINDICACIONS DE LA IMMOBILITZACIÓ

### **Indicacions:**

- Estats d'agitació, confusió i/o d'agressivitat que posin en perill la seguretat de l'alumne o la dels companys.
- Per prevenir lesions a la pròpia persona (autolesions, caigudes, etc.)
- Per prevenir lesions a tercers.
- Per evitar danys a l'entorn.

## **INDICACIONS I CONTRAINDICACIONS DE LA IMMOBILITZACIÓ**

### **Contraindicacions:**

- Quan existeixi la possibilitat d'intervencions alternatives.
- Com a mesura de càstig.
- Per comoditat.
- Quan no hi hagi indicació que ho justifiqui.

## TÈCNICA

- Cal evitar, parlar mentre es realitza la Immobilització.
- Cal que sigui la mateixa persona la que es dirigeixi a l'alumne.
- Cada membre de l'equip es dirigirà a una extremitat preestablerta.
- Una persona s'encarregarà de subjectar el cap per evitar que es copegi o pugui agredir.
- Si és el cas, una vegada tombat (en decúbit supí) la subjecció es realitzarà per aquest ordre:
  - 1º Cintura
  - 2º Membres inferiors
  - 3º Membres superiors

## MESURES ALTERNATIVES A LA IMMOBILITZACIÓ

La comunicació empàtica verbal i no verbal serà una mesura fonamental de l'abordatge susceptible de sofrir una crisi d'agitació i fins i tot en el curs de la mateixa.

L'afrontament s'ha de realitzar amb seguretat, confiança i tranquil·litat intentant que e l'alumne vegi en nosaltres un model d'actitud adequada i així desactivar en tant que sigui possible el seu estat d'ansietat.

Una actitud inadequada pot multiplicar el seu estat d'intranquil·litat.

## **Aïllament**

En ocasions l'estat d'agitació és ocasionat per un estímul extern com el renou, les persones que l'envolten...

En aquest cas pot ser efectiu el portar a l'alumne a un lloc més tranquil, allunyat de l'estímul que l'està alterant.

## **Actitud del personal**

No mostrar por. Mostrarem calma, seguretat i control de la situació. Cal intentar transmetre a l'alumne que la nostra intenció és protegir-lo i ajudar-lo enfront de la seva situació.

## **Entrevista**

Es mantindrà sempre una distància de seguretat i evitarem un contacte visual fix durant llarg temps.

Deixar parlar l'alumne. Ha de sentir-se escoltat. A tot moment mostrarem respecte i utilitzarem un to de veu suau i calmada.

Evitarem discutir i respondre a les seves amenaces o provocacions.

## **DESCONTENCIÓ**

S'ha de comptar amb el personal necessari per si fos precisa una nova contenció.

S'ha de realitzar gradualment, primer una extremitat i valorar la resposta, mai retirar una immobilització completa d'una sola vegada.

## **CONCLUSIÓ**

La Protocol·lització de la immobilització s'ha demostrat que és una mesura senzilla, clara i concisa, per mantenir les garanties de seguretat i cures de l'alumne.

### **DAVANT UNA IMMOBILITZACIÓ :**

- Mantenir la dignitat i l'autoestima de l'alumne
- Preservar la seva intimitat.
- Explicar la situació als altres alumnes sense revelar la informació considerada confidencial.
- Mantenir contacte verbal amb intervals regulars.
- Implicar a l'alumne en plans per poder finalitzar la subjecció.

## **Normes d'actuació**

Una vegada s'ha pres la decisió d'aïllar o reduir a l'alumne ha de triar-se un membre del personal com a director del procediment. Aquest no té per què ser la persona més experta entre el personal, però si ha de ser la més apropiada per a aquest alumne.

El personal que va assistir en la contenció ha de retirar tots aquells objectes que puguin ser utilitzats pel pacient per provocar agressions contra ell mateix o contra el personal (ùlleres, relloges, collars, anells, bolígrafs...).

## **PLANIFICACIÓ DE MESURES PREVENTIVES FUTURES**

Es important comentar l'episodi una vegada finalitzat. Els comentaris haurien de dur-se a terme entre el professorat que ha estat implicat en l'episodi. Es tracta de realitzar una anàlisi ràpida de la situació en termes de:

- Què va desencadenar la situació?
- Quins factors ho hagueren previngut?
- Quin tipus d'actuació es va realitzar?
- Va ser la més correcta?
- Com se senten el personal i l'alumne en relació als mètodes utilitzats?

## Intervenció Psicològica

Aquesta és la intervenció més indicada en la fase d'ansietat i de defensa, els nivells I i II de manifestació de la conducta hostil:

En la fase I (ansietat), el primer és autoprotegir-se i tenir els ulls ben oberts, abans de fer res. Autoprotegir-se passa per no fer de superheroi i anar ben cobert per la resta de l'equip que pugui intervenir en cas d'haver de realitzar una contenció mecànica, per mantenir una distància de seguretat, per analitzar i detectar vies de fuga (o crear-les) en cas que sigui necessari fugir.

Mantenir una observació activa ens permet detectar en la seva conducta verbal o no verbal indicis que ens aporten referències de com evoluciona el seu estat d'ansietat.

L'ansietat d'aquesta fase es manifesta mitjançant comportaments agitats, espontanis i desorganitzats. La contenció verbal és el primer pas per a atendre a algú en aquest estadi, ens permet desactivar-ho quan la pèrdua de control no és total.

### **Pautes per a la contenció verbal en la fase d'ansietat:**

- Obtenir informació de familiars, coneguts, personal d'emergències i policia si n'és el cas.
- Dirigir-se a l'alumne de manera no provocadora, tranquil, suau ja la vegada ferma i amb seguretat.
- Dedicar temps. Com més temps es mantengui una conversa, més possibilitats hi ha que el comportament agressiu revertesqui.
- Accedir a les peticions raonables que faci.

En alguns casos l'alumne adopta una actitud defensiva i comença a qüestionar l'autoritat del professor, a insultar i amenaçar, o mostrar-se en desacord amb tot. Pot adoptar una actitud d'oposició passiva i molt obstinada. En aquesta fase mostrar-nos comprensius pot no ser adequat atès que es pot accentuar la postura defensiva; en aquest moment cal ser més directiu i plantejar clara i senzillament les nostres instruccions.

Perquè els límits siguin eficaços podem seguir els següents principis:

- Posar límits clars, descriure concretament el comportament que volem.
- Posar límits simples, donar dues o tres opcions... Se sap que en estar alterats la nostra capacitat d'escolta, retenció i processament d'informació empitjora, posem-li fàcil perquè pugui triar en un ventall d'opcions accessibles en aquestes circumstàncies.
- Posar límits raonables, és a dir, que estiguen d'acord amb les normes de l'organització a la qual pertanyem i que en cas d'incompliment les puguem fer complir.

## Abordatge verbal

Sempre que sigui possible, l'abordatge verbal té com a finalitat el “refredament” de la situació. Per a això serà important:

- Convidar i conduir a la persona a un àrea privada on poder parlar, si és possible. Allí, sempre que es pugui, prendran seient a la mateixa altura.
- Escoltar atentament deixant que expressi la irritació abans de respondre-li i sense intentar calmar-li.
- Mantenir una actitud ferma, acollidora, sense evitar el contacte visual, i utilitzant un to de veu calmat i de baix volum.
- Tenir una actitud oberta sobre el que està mal o hauria de fer-se, no caient en la defensa de la Institució o de tu mateix.
- Empatitzar quan l'hostilitat s'haja reduït, sense necessitat de mostrar acord, però sí reservant-te els teus propis judicis sobre el que hauria d'o no fer.
- Expressar els teus propis sentiments respecte al seu procedir i demanar-li que en successives ocasions es condueixi d'una altra manera.
- Si es percep que no es pot afrontar la situació, demanar ajuda i no continuar intentant-ho tot sol.

## Mesures ambientals i / o conductuals

**Restricció d'estímuls:** eliminar i/o reduir el nombre d'estímuls provocadors de respostes agressives o violentes (pe: esperar en una sala silenciosa).

### **Canviar d'entorn social:**

- Introduint alguna persona en el context perquè la seva presència que impedisqui la realització de determinades respostes (pe: figura d'autoritat, una figura de força, una figura significativa per l'alumne).
- Fent sortir del context a les persones provocadores o que presenten confrontació.
- Facilitar l'execució de respostes incompatibles amb l'agitació i/o alternatives (pe: realitzar alguna activitat física com passejar...).

## **Procediment de la immobilització**

Davant un alumne agitat el primer objectiu és la seua contenció psíquica o mecànica a fi de minimitzar el risc d'autolesionar-se, danyar a uns altres o deteriorar les instal·lacions. Donada l'ansietat que produeixen aquestes situacions de crisi, és important tenir clares les mesures d'intervenció.

### **Recursos humans necessaris**

La immobilització ha de fer-se de forma ràpida i coordinada.

Abans de començar el procediment, cal assegurar-se que es compta amb personal suficient per a dur-ho a terme...

Una de les persones que participa en la immobilització, serà l'encarregada de dirigir el procediment.

## **Protocol de immobilització**

La subjecció podrà ser en el següent ordre: cintura, membres inferiors i membres superiors. Si no hi haguera suficient personal, les cames les subjectarà una sola persona. S'ha de tenir en compte la subjecció del cap.

Un membre de l'equip sempre hauria d'estar visible, i la seua comesa serà tranquil·litzar-lo durant la subjecció. D'aquesta manera s'ajuda a l'alumne a alleujar el seu temor al desempament, impotència i pèrdua de control.

Mantenir el cap lleugerament alçat per a disminuir els seus sentiments d'indefensió.

La immobilització ha de durar el menor temps possible.

L'aplicació del tipus d'immobilització ha de ser la més adequada en cada cas.

La posició de **decúbit pron**, segons alguns autors, té avantatges enfront de la de **decúbit supí**, perquè se sol associar a una resolució més ràpida de la crisi.

No obstant això, també pot provocar un increment de l'ansietat.

## **Valoració de resultats i la seva anàlisi final**

### **Anàlisi de resultat del control.**

En l'anàlisi es tendran en compte els següents aspectes:

1. La indicació correcta.
2. Si es van intentar mesures alternatives.
3. Procediment correcte.
4. L'emplenament del formulari/registre.
5. Informació a família.
6. Seguiment adequat.
7. ...

### **Anàlisi final. Valoració.**

- Es valorarà després d'haver dut a terme el procediment de contenció.
- Ens serà d'utilitat per a millorar el procediment.
- Caldrà que inclogui ítems d'aquest tipus

1. Estava present el personal mínim?
2. L'alumne va accedir a mobiliari o objectes perillosos amb els quals poder autoagredir-se o agredir a uns altres?
3. Apareix alguna complicació derivada de la contenció?
4. ....

Les respostes serien SI-NO-NP (no procedeix).

**Gràcies per la vostra atenció**