

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS DE PERSONAS CON DID QUE PUEдан PRESENTAR ALTERACIÓN DE CONDUCTA POR LA ANSIEDAD DEL CONFINAMIENTO

** Adaptado del documento: "Guía práctica para residencias de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo ante la pandemia de coronavirus COVID-19" (Plena Inclusión, Marzo 2020)*

Son muchos los motivos por los que nuestro familiar con DID puede sentir estrés, ansiedad o miedo: comenzando por la total ruptura de su rutina, que es lo que le da estructura, control, tranquilidad.

Pueden sentir

- Miedo a contagiarse
- Miedo a enfermarse y morir
- Miedo a ser aislado, lejos de figuras significativas de relación
- Desmoralización debido a la pérdida de algunas de las actividades preferidas, tanto ocupacionales como de ocio y deportivas.
- Miedo a perder seres queridos debido a la epidemia.
- Sensación de impotencia, aburrimiento (estar sentado sin hacer nada durante horas), soledad y tristeza debido al aislamiento.
- Tensión y sufrimiento por sus familiares y cuidadores habituales
- Culpa y vergüenza (para sobrevivir, infectar a otros o no poder ayudar a otros).
- Incapacidad para comprender las razones de las restricciones relacionadas con las normas de higiene y confinamiento.



- Miedo a personas poco familiares o que utilizan sistemas de protección (máscaras, guantes, gafas, batas, etc.) a las que no están habituados.

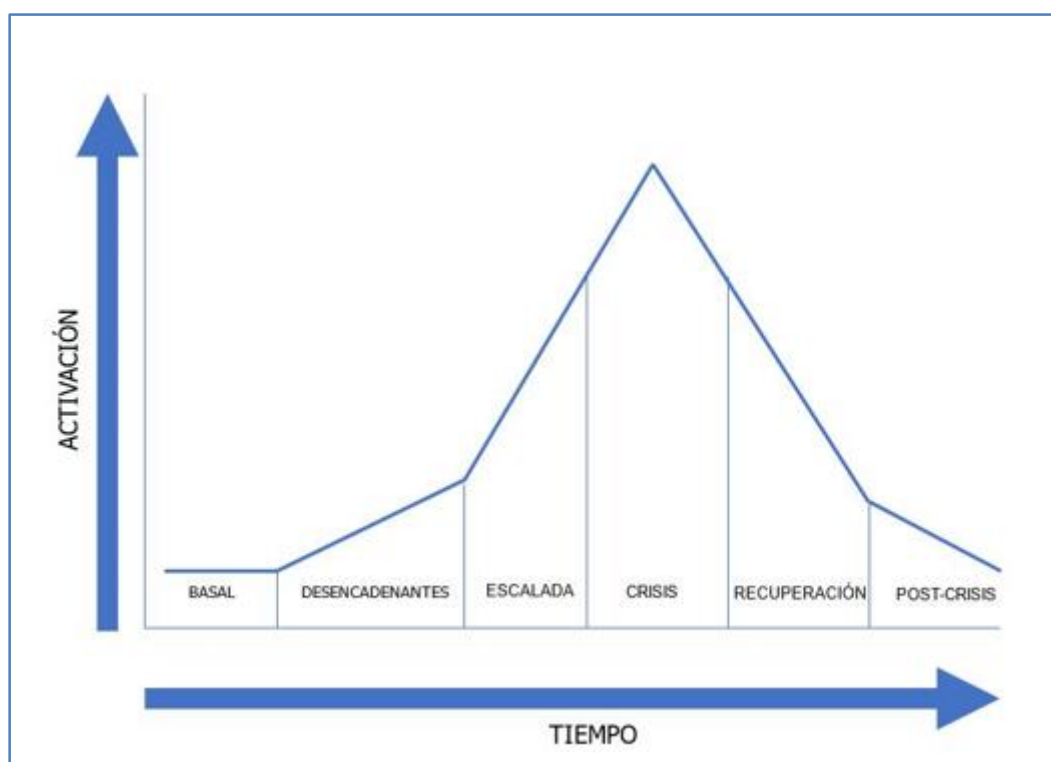
Para algunos de ellos, la mera interrupción de las rutinas diarias y la imposibilidad de realizar salidas al exterior pueden causar una gran confusión y sufrimiento.

Por tanto, si sabemos que las alteraciones de conducta se deben a la relación entre los factores orgánicos (médicos, psiquiátricos) y psicológicos de la persona (estado, habilidades, déficit en la comunicación...) y el entorno (condiciones del entorno, relaciones sociales, actividades...); podemos imaginar que en esta situación tan excepcional que nos está tocando vivir, las alteraciones de conducta sean más probables.

Para ayudar a nuestro familiar con DID en esta situación, vamos a apoyarnos en esta palabra: "PENSAR"

Prevenir, Evitar, Neutralizar, Salvar, Actuar y Restablecer

Si pensamos en las fases que tiene una crisis de conducta, vemos que cada una de estas fases de PENSAR puede relacionarse con una de las fases de la crisis:



Partiríamos del estado “de base” de la persona, de su situación normal, de tranquilidad... Ocurrirían unos desencadenantes que comenzarían a generar un cambio en este estado basal, a generarle ansiedad (veríamos Señales anunciadoras que nos lo indican: gestos, cambios en expresión, en postura corporal...) y, si no actuamos aquí a tiempo o lo que hacemos no funciona, la alteración continuaría en escalada, aumentando, hasta producir una crisis, con su posterior recuperación.

Pues bien, las partes del PENSAR podrían relacionarse con estas fases.

1. PREVENIR: Esto siempre es lo más importante; y es lo que buscamos en nuestro día a día y nuestros planes de apoyo conductual positivos. El trabajar en “verde” y promover el “verde” que siempre hablamos en el Centro con vosotros.

Pero en esta situación, cobra aún más importancia.

Trabajar el tema de horarios, rutinas, elaborar un planing de actividades motivante, adaptado a sus preferencias... Nos puede ayudar en esto (Todo lo visto en el anterior documento de “Recomendaciones generales para familias”: rutina diaria, apoyos visuales y pictogramas,...)

Necesitan tener un horario predefinido para aportarles tranquilidad y previsibilidad y control. Aumentando su participación y elecciones.

2. EVITAR: Aquí es muy importante estar atentos a esas señales anunciadoras que nos indican que comienza a haber un cambio (gestos, verbalizaciones, ...) Si actuamos rápido en estos momentos, frenaremos que inicie la escalada.

Es necesario también buscar una manera en la que ellos puedan expresar su miedo, preocupación, malestar...(dibujando, señalando, verbalizando...). El compartir con ellos informaciones y explicaciones adaptadas a su nivel de comprensión sobre la situación les ayudará.

- Podemos utilizar estrategias de relajación. Utilizaremos lo que a cada persona el funciona habitualmente:

- Ejercicios de respiración acompañados (recordarle al inspirar “balón de baloncesto” y al inspirar “bola de ping pong”): esto es lo que habitualmente trabajan en el Centro: respirar hondo y continuo llenando de pulmones a estómago y exhalar suave como dirigiendo una ligera pelota de ping pong)

- Abrazos o masajes con presión profunda

- Reducir estímulos: ruidos, luces, dirigirse a su “refugio” personal...

- Escuchar su música preferida



Conocéis a vuestro familiar mejor que nadie y sabéis lo que a cada uno puede ayudarle a calmarse.

Y otra cosa: En situaciones excepcionales debemos hacer cosas excepcionales, así que, aunque en otro momento nunca haríamos esto, en este momento es válido: “Cedamos” ante su conducta. Si nos están pidiendo comer algo determinado, están rechazando hacer una tarea como por ejemplo la ducha, actividad que le estamos pidiendo...si vemos que comienza a mostrar alteración, dejémoslo en ese mismo instante; cedamos: no nos sintamos mal por esto, Nuestra prioridad ahora es otra!!! Queremos que mantenga la calma y no haya alteración.

3. NEUTRALIZAR: El objetivo aquí es que la conducta no vaya a más.

Nos puede ayudar aumentar la posibilidad de elegir y redirigir hacia otra cosa que le distraiga y le guste

Los problemas de conducta a menudo representan la mejor manera en que las personas pueden ejercer cierto control sobre lo que les sucede. Dar más opciones en los posibles “momentos críticos” durante el día de una persona puede ayudar a reducir los comportamientos desafiantes que están relacionados funcionalmente cuando se ven obligadas a hacer cosas que no quieren hacer. Ofreciendo una opción simple de dos vías: '¿Te gustaría hacer A o B?' - Entre las opciones preferidas de manera regular a lo largo del día, las personas pueden ejercer el control sin necesidad de cuestionarlas. Podemos redirigir hacia actividades que sepamos con certeza que son altamente motivantes para la persona.

Utilicemos aquí todas nuestras herramientas y estrategias. Muchas ya la sestáis utilizando y lo hacéis muy bien;

- Evitemos todo aquello que le genera ansiedad
- Modifiquemos las tareas y actividades para adaptarlas a él: simplificándola, dividiéndola en pequeños pasos y elegir en los que sí puede participar, aumentar nuestro apoyo en las que más dificultad tiene... Evitemos frustración.
- Cambiemos el modo de relacionarnos con él si es que le genera estrés (nuestro tono de voz, nuestra exigencia, ...) y aprovechar lo que mejor tolera. Ej: a veces toleran mejor una petición si la hace su madre, o acceden a ciertas cosas si se las pide un hermano... Utilicemos y aprovechemos esto.
- Pidámosle algo que le cuesta más o le gusta menos justo antes de algo muy placentero (por ejemplo, ponerle su canción favorita y cantar juntos tras realizar ese ejercicio de fisio que necesita hacer y que le cuesta)



- Hagámoslo al revés: démosle primero algo muy gratificante y para él justo antes de pedirle otra tarea que no le guste tanto, para que lo afronte desde un estado de calma, alegría...
- O bien, hagamos un “sándwich”: esfuerzo/petición + actividad motivante + esfuerzo/petición

4. y 5. SALVAR y ACTUAR: Todavía en algunos casos, las estrategias descritas pueden no resultar eficaces y el ciclo seguir avanzando. Cada vez la persona es más incapaz de centrarse. La crisis se produce en el momento en que la persona pierde el control.

Es el momento de poner en marcha estrategias de protección (**salvar**) y de **actuar** para evitar consecuencias graves sobre la propia persona, otros o el entorno.

Nos puede ayudar:

- Centra tu intervención en una relación positiva.
- Mantente calmado (disimula si no lo estás).
- Mantén una distancia segura (no te conviertas en un “blanco”).
- Retira a los demás (si es posible).
- Despeja el entorno.
- No mires directamente a los ojos.
- Habla suavemente (sólo uno debe hablar).
- Reduce los estímulos ambientalmente excitantes.
- Evita tocarle.
- Entiende al sujeto.
- Escucha a la persona y ponte en su lugar.
- Trata de entenderla, préstale atención y dedícale tiempo.
- Distráele, redirígele (puedes cambiar el foco, con palabras, objetos, actividades que le motiven).



- Busca apoyos.
- Registra el incidente.
- Es importante disponer de un espacio, a poder ser abierto, donde la persona pueda liberar la tensión acumulada (correr, gritar...).
- Es importante disponer de un espacio de relajación (sala de relajación, de estimulación multisensorial, rincón, tienda de campaña en el interior de la sala común...) donde la persona pueda aislarse para desactivar el estado ansiedad.
- Es importante permitir que persista en sus estereotipias y conductas repetitivas si tienen una función de autorregulación, no si son por aburrimiento.

Qué nos dice la Guía en estos casos de urgencia:

¿Podemos utilizar la restricción de movilidad?

Cuando han fallado las estrategias anteriormente descritas, por ejemplo, cuando nos fallen los cambios de estímulos o la introducción de eventos divertidos y motivadores para el sujeto; o en el caso de que los cuidadores no hayan sido capaces de identificar las señales anunciadoras o las primeras fases del ciclo conductual y nos encontremos en la fase crítica. Es aconsejable utilizar espacios de aislamiento donde podamos evitar objetos de riesgo personal. Deberíamos evitar sujeciones mecánicas y, si deben hacerse, seguir un protocolo riguroso de supervisión del sujeto y de autoprotección de las personas que van a realizarla y, en este caso con las medias oportunas para evitar el contagio.

¿Podemos utilizar fármacos para el control de las conductas desafiantes?

Los psicofármacos no deben ser la única ni la primera opción para el control de las alteraciones de la conducta, pero su correcta utilización puede facilitarnos que cualesquiera de las estrategias mencionadas sean más eficaces en momentos de crisis.

Los fármacos pueden ayudarnos:



- En el tratamiento de las alteraciones conductuales cuando el problema persiste a pesar de la intervención no-farmacológica.
- En caso de urgencia, cuando la gravedad y el riesgo del trastorno exigen una rápida supresión.
- Si la elección de síntomas o conductas a tratar ha de tener en cuenta las expectativas y solicitudes del entorno y de aquellos que tienen la responsabilidad de atender a la persona afectada, pero nunca han de ser empleados como castigo.
- Las alteraciones conductuales son la expresión de una enfermedad mental reconocible
- Establecer mecanismos de revisión externa de la prescripción de psicofármacos. Prestar atención a la prescripción “si precisa”.
- Se desaconseja la utilización de fármacos antipsicóticos a dosis altas y se recomienda al utilización puntual o transitoria de las benzodiazepinas o betabloqueantes adrenérgicos para reducir la ansiedad, tanto crónica como aguda.
- Tener en cuenta las medidas higiénicas para regular los ritmos circadianos y prevenir los problemas de sueño. Si es necesario utilizar hipnóticos, hay que estar alerta a los efectos paradójicos frecuentes en esta población y valorar otras alternativas (trazodona, antihistaminicos, melatonina, etc).
- En caso de trastornos del estado de ánimo valorar la posibilidad de utilizar fármacos antidepresivos (ISRS) pero tener en cuenta el período de latencia para ser eficaces.
- Extremar la supervisión de efectos secundarios que pueden manifestarse como alteraciones conductuales y caer en el error de sobremedicar.



6. RESTABLECER: Nuestro objetivo aquí es volver cuanto antes a su estado basal, de bienestar emocional y calma a nivel conductual.

Debemos tener cuidado aquí ya que, pese a haber pasado ya la crisis, puede que aún haya cierta activación y la crisis pueda repetirse.

Es el momento de pensar en nosotros y en nuestro nivel de ansiedad.

Nos puede ayudar:

- No te lo tomes como “algo contra ti”.
- Reconoce y maneja las emociones (¡las de la persona y las tuyas!).
- Habla de lo que ha sucedido con la persona adecuada.
- Aprende de lo ocurrido (qué ha provocado).
- Cuídate a pesar de las restricciones (alimentación, ejercicio, relajación, descansa, habla por teléfono WhatsApp con tu familia y amigos...).

Todo el personal del Centro sigue aquí para apoyarte. Si necesitas que trabajemos juntos posibles problemas de conducta u otras situaciones a nivel más individualizado, para poder adaptarnos a cada caso particular, no dudes en contactar con nosotros.

(Analizar juntos la situación, buscar los desencadenantes principales, plantear estrategias a probar, envío de materiales de relajación, de integración sensorial, etc)

Lo estáis haciendo muy bien!!!

