

Anksiyete:Hemşirelik Bakımı

Prof.Dr.Gülsüm Ançel

Anksiyete yönetimi

Hafif, orta
anksiyete

Ciddi
anksiyete

Panik
anksiyete

Bilgilendirme/eğitim
Belirtileri kontrol etme
Sosyal destek

Bilgilendirme/eğitim
Belirtileri kontrol etme,
Sosyal destek
Konsultasyon (bireysel/grup),
Destek grupları,
Bilişsel-davranışçı teknikler,
Müzikterapi,
Passif, progressive gevşeme
sistemik duyarsızlaştırma,
hayalleme,
bilişsel yeniden yapılandırma
farmakolojik tedaviler

Belirtileri kontrol etme
Sosyal destek,
+
Orta düzey girişimleri
Psikiyatrik tedaviler

(Göbel, 2004)

Anksiyete:genel girişimler

- 1.** Anksiyetesi olan hasta sakin, sessiz, uyarıların az olduğu bir ortama alınır.
- 2.** Hastanın normal aktiviteleri sırasında anksiyetesinin derecesi belirlenir. *(anksiyetesine 1-10 arası puan vermesi istenir).*
- 3.** Diğer anksiyetesi olan hastalarla ilişkisi kısıtlanır.
- 4.** Hasta duygularını ifade etmesi konusunda cesaretlendirilir.
- 5.** Hasta ile basit bir dille, sakin ve kararlı bir ses tonu ile konuşulur.
- 6.** Hastanın anksiyetesini artıran içsel ve dışsal uyarıların farkına varması sağlanır.
- 7.** Anksiyete belirtilerini erken dönemde tanıması konusunda hastaya yardımcı olunur.

- 8.** Hastanın anksiyetesi arttığı zaman yanında kalınır.
- 9.** Anksiyetesini azaltabilmek/ giderebilmek için *gevşeme egzersizi standardına* göre hastaya gevşeme ve nefes egzersizleri yaptırılır.
- 10.** Hastanın anksiyetesi tedavi ekibiyle paylaşılır ve gerekirse medikal tedavi uygulanır.
- 11.** Hastanın anksiyete ile baş etme yöntemleri belirlenir *(düşünceyi uzaklaştırma, gevşeme egzersizleri gibi).*
- 12.** Hasta uğraş aktivitelerine yönlendirilerek dikkati başka yöne çekilir.
- 13.** Yapılan gözlem, görüşme ve uygulamalar ilgili formlara kaydedilir ve tedavi ekibinin diğer üyeleri ile paylaşılır.

Bazı hemşirelik girişimleri ve gerekçeleri

• Girişim

- Hastanın taşikardi, taşipne vb objektif anksiyete bulgularını ve anksiyete ile ilgili ifadelerini anksiyete düzeyini (hafif, orta, şiddetli, panik) değerlendirmek

⊙Gerekçe

- ⊙ Anksiyete fiziksel semptomları ve depresyonu artırmaktadır. Kritik hastalarda anksiyete düzeyini belirlemek için anksiyete ölçeği kullanılabilir. Anksiyete düzeyine göre planlanacak girişimler farklılık gösterir. Örneğin panik düzeyde anksitesi olan bireyde fiziksel dokunuşlar tehdit olarak algılanabilir.

Bazı hemşirelik girişimleri ve gerekçeleri

• Girişim

- Bireyin anksiyete ile baş etme yollarını belirlemek:

⊙Gerekçe

- ⊙Bireye uygun olan baş etme yollarını geliştirmesi, olmayanları değiştirmesi, anksiyete ile baş etmede yapıcı ve gereksinimine uygun etkili yollar geliştirmeyi sağlar.

Bazı hemşirelik girişimleri ve gerekçeleri

● Girişim

- Bireyin anksiyete ile baş etmede işe yaramayan davranışlarını belirlemek, geçmişteki baş etme yöntemlerini incelemek ve uygun olanları kullanması için yardımcı olmak

● Gerekçe

- Etkisiz olan baş etme mekanizmalarının (inkar, kızgınlık, bastırma, çekilme, fazla hayal kurma ve yatıştırıcı ilaç almaya bağımlı olma) kullanıldığının belirlenmesi, danışmanın sağlıklı baş etme planı yapmasına gereksinim olduğunu ortaya koyar

- Girişim

- Bireye sessiz ve iyi düzenlenmiş bir ortam sağlamak

- Gerekçe

- Sessiz ve iyi düzenlenmiş bir ortam, duyuşal yüklenmeyi azaltır ve bireyin anksiyete düzeyini düşürür.

- Girişim

- Bireye sakin yaklaşmak ve kendi anksiyetenizi bulaştırmamak.

- Gerekçe

- Anksiyete bulaşıcıdır,gergin yaklaşım anksiyeteyi arttırır

- Girişim

- Kendinizi ve varsa diğer ekip üyelerini tanıtmak ve her üyenin üstlendiği rolü anlatmak.

- Gerekçe

- Bireyin rahatlık duygusu artar, anksiyetesi azalır.

• Girişim

- Bireye gevşeme, hayalleme gibi kendisinin uygulayabileceği anksiyeteye baş etme tekniklerini öğretmek

⦿Gerekçe

- ⦿Bireyin anksiyeteye baş etmede güçlenmesi ve anksiyete uyarıcı durumları yönetmesini, duygularını daha iyi kontrol etmesini sağlar.
- ⦿Kişi kendi kontrolüyle anksiyeteyi azaltabileceğini öğrenir

● Girişim

- Haftada 3 kez 30 ar dakika egzersiz yapma alışkanlığını kazandırmak
- Yorgunluk hissediyorsa birkaç hafta süreyle her zamankinden 30-60 dakika erken uyanmasını ve geç yatmamasını sağlamak,

• Gerekçe

- Anksiyete ile daha kolay baş etme ve anksiyete düzeyini azaltmayı sağlar

- Girişim

- Bireyin kendine yardım etmeye katılmasına olanak tanımak.
- Uygunsa bu süreçte kişiye destek olabilecek kişilerin desteğini sağlamak.

- Gerekçe

- Çaresizlik ve kontrol kaybı hissetmemesini sağlar.
- Birçok insan diğer insanlardan destek almaktan yarar sağlar ve bu onların stres seviyesini azaltır.

- Girişim

- Birey anksiyeteli iken yanında kalmak ve panik düzeyinde anksiyetesi varsa kısa ve basit emirlerle yönlendirmek.

- Gerekçe

- Başkalarının desteğini hissetme anksiyete düzeyini düşürür. Panik düzeyinde anksiyetede birinin yönlendirmesi kişideki zihinsel karmaşıklığı azaltır

- Girişim

- Anksiyetesi yüksek iken karar vermesi, ya da eğitim alması için uğraşmamak

- Gerekle

- Şiddetli ve panik düzeyde anksiyete olduğunda konsantrasyon ve öğrenme güçleşir, algılama azalmıştır. Gerçeği değerlendirme bozulduğu için birey karar veremez.

● Girişim

- Panik düzey ve şiddetli düzey anksiyetesi olan hastayı profesyonel yardım alması için yönlendirmek.

• Gerekçe

- Şiddetli ve panik düzeyde anksiyete durumunda ciddi anksiyete giderici teknikler ve ilaç tedavisine gereksinim vardır

- Girişim

- Panik atak geliştirse önerilen ilaç tedavisini sürdürmesini sağlamak

- Gerekçe

- Panik atakta gelişen nörobiyolojik değişiklikler ilaç tedavisine yanıt verir.

● Girişim

● Kişide hiperventilasyon geliştiğinde kendi solunumunuzla göstererek solunumunu yavaşlatmasını sağlamak, keşkeğıdına solutarak alkalozu girmesini engellemek.

• Gerekçe

• Model olmak etkili bir öğrenmeyi sağlar.

- Girişim

- Anksiyeteli süreç sona erdikten sonra; bireyle anksiyeteye yol açan duygu ve düşüncelerini belirlemek ve üzerinde çalışmak.

- Gerekçe

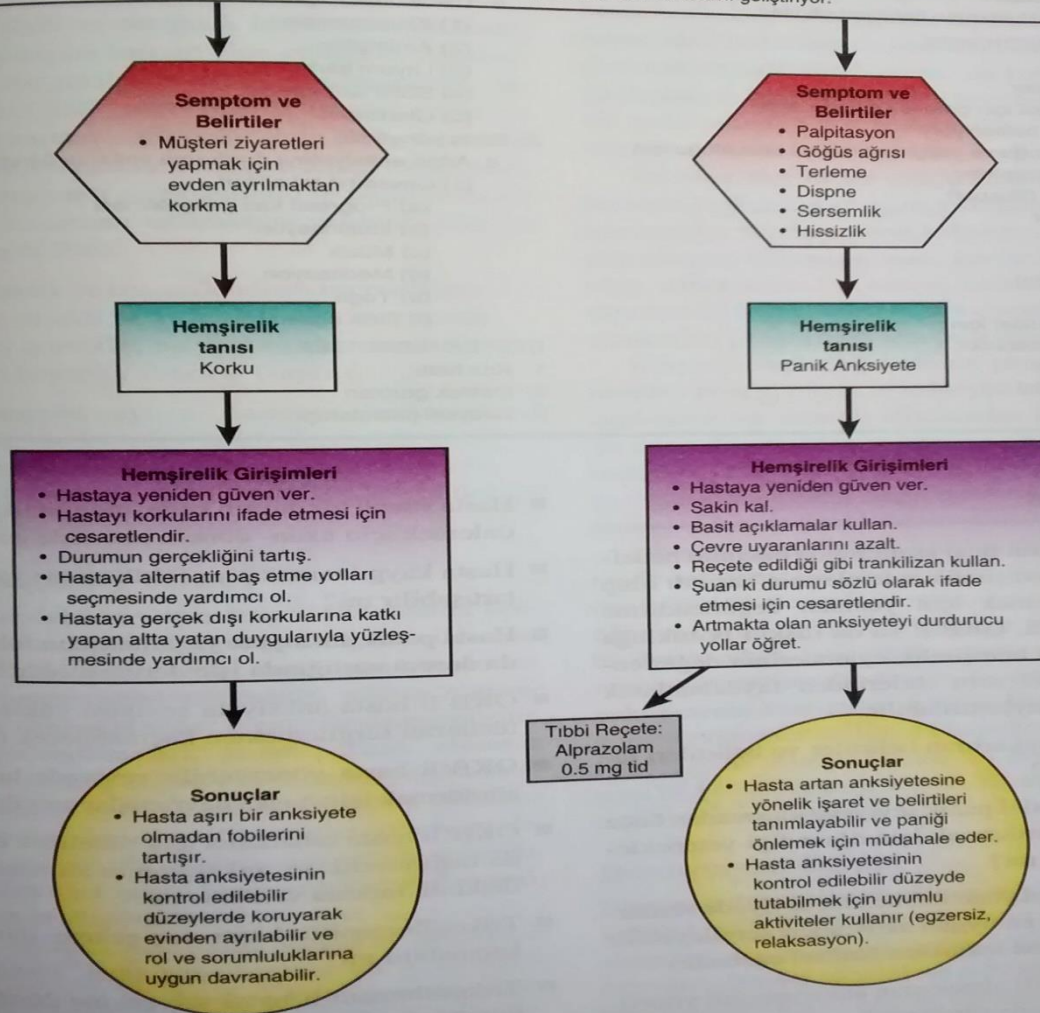
- Hangi olayların, düşüncenin anksiyeteye yol açtığıının bilinmesi başka bir anksiyete döneminde yardım etmeyi kolaylaştırır

TABLO. 18-2 Anksiyete, OKB ve İlişkili Hastalıklarla Bağlantılı Yaygın Davranışlar ve Hemşirelik Tanıları

DAVRANIŞLAR	HEMŞİRELİK TANILARI
Palpitasyonlar, titreme, terleme, göğüs ağrısı, nefes kesilmesi, çıldırma korkusu, ölme korkusu (Panik Bozukluk). Aşırı endişe, dikkat toplamada güçlük, uyku bozukluğu (Yaygın Anksiyete Bozukluğu)	Panik Anksiyete
Yaşam durumları üzerinde hiçbir kontrole sahip olmamaya ait sözel ifade, yaşam koşulları ya da bireysel bakımla ilgili karar vermeye gönülsüzlük, rol performansının kazanılmasına yönelik yaşanan şüphe ifadeleri (Panik ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu)	Güçsüzlük
Korku duyulan nesne ya da durumdan kaçınmaya yönelik davranışlar (Fobik Bozukluk)	Korku
Evde yalnız kalma, dışarıya yalnız çıkmaktan korkma (Agorafobi)	Sosyal İzolasyon
Törenselleşmiş/Ritüelistik davranışlar; obsesif düşünceler, temel gereksinimleri gerçekleştirememeye, şiddetli anksiyete (OKB)	Etkisiz Başetme
Ritüelleri gerçekleştirme gereksinimi nedeniyle sorumluluklarına yönelik örüntüleri yerine getirmede zorlanma (OKB)	Etkisiz Rol Performansı
Hayali bozuklukla ilgili meşguliyet; gerçekte olmayan uyumsuz fiziksel anomalilerin olduğuna yönelik sözel ifadeler, rahatlık sağlanması için cerrah ve dermatologlara sayısız başvuru (Beden Disformik Bozukluğu)	Beden İmajında Bozukluk
Tekrarlayıcı ve dürtüsel saç yolma (Trikotilomani)	Etkisiz Dürtü Kontrolü

■ Olumlu bir beden imajı için görünen ve anlatılan

Klinik örnek: Şimdi 24 yaşında olan Candice, üniversitedeki son senesinde panik atak yaşamaya başladı. Üniversitedeki tüm yıllarında, şiddetli anksiyete yaşadı ve şiddetli sınav anksiyetesi nedeniyle zamanının çoğunu bir danışmanla geçirdi. Üniversite hekimi kendisine yardımcı olan ve bazı belirtilerini kolaylaştırmış olan günlük 15mg buspiron reçete etti. Mezun olduktan kısa bir süre sonra evlendi ve evde bilgisayar başında sürdürdüğü bir website tasarımcısı olarak çalışmaya başladı. Müşterilerini haftada pek çok kez ofislerinde ziyaret etmesi gerekiyordu. Sonraları, bu ziyaretleri sırasında panik ataklar yaşamaya başladı. Müşterilerini haftada pek çok kez ofislerinde ziyaret "Sadece evimden ayrılma düşüncesi bile bende paniğe neden oluyor. Göğüs ağrısı ve nefes almada zorluk yaşıyorum. Sersemliyorum ve kendimden geçecekmişim gibi hissediyorum. Müşterilerim randevularımı sürdürmediğim için öfkeleniyor. Ne yapacağımı bilmiyorum" diye ifadesi bulunmakta. Hemşire Candice için aşağıdaki bakım planı kavram haritasını geliştiriyor.



Olgu tartiřması

- 10 yıldır tip 2 diyabet ve Transvers myelit tanısı ile yatan 50 yaşında, evli, iki çocuklu kadın hasta FTR bölümünde yatmakta
- Üniversitede öğrenci iken sırtına şiddetli bir ağrı giriyor, yere yığılıyor, bacakları tutmuyor, idrar kontrolünü kaybediyor.
- Daha önce oral preparatlarla diyabeti kontrol altında şimdi insülin kullanıyor, hayatım boyunca böyle mi olacak diye endişeli, Transvers Myelit sekel bırakacak mı, yürüyebilecek miyim, refakatçim bana yardım ediyor, (TAK yapılıyor, hemşire yapmıyormuş)) ona yük oluyorum, bakıcı tutamıyorum....Sık nefes alıp iç geçiriyor, elleri terli...konuşurken arada duraksıyor, düşünceli görünüyor, aralıklı göz teması kuruyor,
- Hastalığı nedeniyle çalışamıyormuş, emekli olmayı planlıyor
- Kitap okuma ve yürümeyi, belgesel izlemeyi, yemek yapmayı severmiş
- Çocukları ve eşi ziyaretine geliyorlar
- Hastalığını stresli bir yaşantısı olmasıyla ilişkilendiriyor, yürüyebilmek ve idrar kontrolünün sağlanmasını istiyor
- Stresle karşılaştığında ortamdan hemen uzaklaşmış, üzerinde çok düşünmemeye çalışmış

Anksiyete bakım tanısı

Etiyoloji	Veriler	Bakım çıktısı	Planlanan girişimler	Uygulanan girişimler	Değerlendirme
Bilgi eksikliği: Hastalıkları, prognoz ve TAK(temiz aralıklı kateterizasyon) hakkında	Objektif veriler: Kan basıncı yüksek(...) Nabız ve solunum hızlı Kan şekeri yüksek(...) Endişeli, üzüntülü görünüm Elleri terli ve ovuşturuyor Subjektif veriler: Hastanede kalmaktan kaygı duyduğunu söylüyor Hastalıkları ve ilaçlar hakkında yoğun sorular soruyor Sekl kalmasından endişelendiğini söylüyor	Kısa dönem: Bir hafta içinde anksiyetesi olduğunda tanıyacak ve yardım isteyecek, sözel olarak ifade edecek, gevşeme egzersizlerini yapabilecek Uzun dönem: Anksiyetesini artıran belirtileri tanıyacak, azaltan durumları farkedecek Panik düzeye gelmeden müdahale edebilecek,			08.10.2018
Belirsizlik					09.10.2018
Uzun süreli hastanede kalma	İyileşmeyeceği endişesiyle içi daralıyor, hava yetmiyor gibi geliyormuş, çarpıntı hissediyormuş				
Kan şekeri dengesizlik					