

Guia per als familiars per a gestionar les alteracions conductuals.

- *Alteracions conductuals. Com evitar-les?*

Identifica la conducta i les seves característiques: és important tenir clara quina és la conducta problemàtica, en quina intensitat i freqüència es produeix, quines conseqüències produeix per a la persona i el seu entorn, què la provoca, en quin entorn o situació es produeix, etc.

Hem d'identificar bé aquests factors que intervenen en la conducta: els que la provoquen i els que la reforcen.

Controla els estímuls: les conductes i situacions problemàtiques s'acostumen a repetir i mantenir. És important tenir en compte l'experiència prèvia que tenim sobre la situació problemàtica per anticipar problemes o dificultats que puguin sorgir.

Modifica l'entorn: és important adaptar l'entorn per propiciar un ambient tranquil i còmode per a la persona (sense excessius sorolls o estímuls distractors) i per evitar el risc de dany per a la persona i/o per als altres.

Donar ordres específiques, senzilles i serioses: hem d'adaptar la nostra forma de dirigir-nos a la persona. Les ordres s'han de donar amb un to de veu seriós, amb un missatge molt concret i clar, i assegurant-nos que la persona ha entès bé el que li estem demanant.

- *Alteracions conductuals. Com actuar?*

Extinció: desatén la conducta disruptiva. No miris, no escoltis, no contestis ni facis gestos d'aprovació o desaprovació. Ignora la situació si no hi ha perill. És possible que es produeixi un augment de la freqüència de la conducta en un inici però a poc a poc aquesta disminuirà fins a la seva total desaparició. Hem de ser pacients i perseverants.

Temps fora: trasllada a la persona immediatament després de la conducta a un lloc sense distractors o elements reforçadors durant un període de temps determinat. Abans de realitzar aquest tipus de tècnica és important que la persona conegui en quines conductes va a produir-se aquesta conseqüència.

- **Recomanacions generals:**

Ser comprensius: la persona amb alteració de la conducta moltes vegades no pot controlar la seva aparició i la seva intensitat. Hem d'intentar desculpabilitzar al pacient i a nosaltres mateixos i actuar per intentar resoldre la situació que genera el problema.

Troba moments per tenir cura de tu: és important no sobrecarregar-se amb la cura d'altres i intentar buscar moments de desconnexió i relaxació per poder suportar la situació. Fes activitats plaents, realitza exercici físic, practica tècniques de relaxació, etc. Si hi ha més gent a casa, intenta fer torns per a la cura de la persona dependent, arriba a acords.

- **Gestió emocional**

Estem vivint una situació nova en tots els aspectes i molt complexa, que no només ens afecta com a individus sinó que ens posa a prova com a societat. És difícil mantenir el control i sentir-se en pau amb tot el bombardeig d'informació, moltes vegades negativa, que rebem diàriament i amb tots els canvis soferts a nivell laboral, familiar, econòmic, físic, etc.

Els nostres familiars també es poden veure afectats per aquestes emocions i això es pot veure reflectit de diferents maneres. Es pot mostrar més irritable, menys o més afamat, més apàtic o passejar de forma erràtica per la casa.



- Intenta ser comprensiu amb les seves preocupacions.
- Respon a les seves preguntes tot i que siguin recurrents. Potser podem respondre amb una mateixa pregunta fent-li recordar que ja ho hem comentat anteriorment.
- Intenta evitar la informació constant sobre la situació actual. Alguns programes poden ser més sensacionalistes i tractar de dramatitzar més la situació.
- Intenta distreure'l amb altres activitats: jocs de taula, pel·lícules, lectura etc.
- Una de les recomanacions per raons de control és començar pel nostre benestar emocional. Sense voler podem transmetre el nostre estat d'ànim als nostres familiars.
- Per això, és tremendament important tenir recursos per gestionar i afrontar el nostre estat emocional.

Escolta't: Intenta identificar què és el què sents. Ajuda't amb estratègies externes com per exemple un diari: escriu com et sents, què ho provoca i com afecta això en el teu comportament.

Accepta l'emoció: En aquest moment tan complex no hi ha emocions correctes. Permetre't estar malament i comparteix aquest patiment. Recorre al teu entorn pròxim o busca ajuda externa. A vegades, en moments de vulnerabilitat emocional aquests sentiments poden arribar a bloquejar o a angoixar de manera extrema. Si això s'intensifica i s'allarga en el temps consulta amb un professional.

Viu l'aquí i l'ara: Recorda que en aquest moment d'incertesa un error comú és intentar anticipar i controlar la situació que sobrevindrà. És important estar centrat en l'ara i en el que està sota el teu control. Deixa de plantejar escenaris futurs hipotètics catastrofistes i avaluar constantment si estàs o no preparat per afrontar-los.

Adopta una actitud optimista de solució de problemes: Centra't en la teva situació actual i sospesa els recursos al teu abast d'una manera realista. Adopta una actitud positiva en relació a el futur i focalitza't en els pensaments positius. Felicita't per cada situació superada, per insignificant que et resulti. Adapta't a les circumstàncies. Col·labora amb els altres i demana suport sempre que ho necessitis.

Allibera tensions: La recerca activitats que et motivin i que afavoreixin el teu benestar. Fes exercici físic, contacta amb els teus familiars i amics per telèfon o videoconferència, toca un instrument, pinta mandales, fes manualitats, etc. És important que et mantinguis actiu tant física com mentalment.

Nodreix-te de la comunicació i acostament amb els teus: El confinament pot produir una sensació de soledat però també és un bon moment per aprofitar aquestes hores a casa per contactar amb els teus, que encara que ara no estan a prop físicament, sempre hi són.

