

**PRIMERS AUXILIS  
PSICOLÒGICS (PAP)**

**Mireia Muñoz Manzanares  
Víctor Escoda Chamorro**



## Què són?

Segons l'OMS són una resposta de recolzament a un ésser humà que està patint i pot necessitar ajuda, amb l'objectiu de prevenir afeccions psicològiques i mitigar l'impacte en la comunitat. Són una resposta breu i immediata a una persona que ha viscut un esdeveniment vital potencialment traumàtic, per ajudar als afectats a afrontar la situació, prevenint que hi hagi més seqüeles que les necessàries.



## Objectius:

- Promoure sensació de **seguretat**.
- Promoure **habilitats d'afrontament i de funcionament adaptatiu** dels afectats per un esdeveniment vital potencialment traumàtic.
- Promoure connexió amb **recursos socials de la persona i comunitaris**.



## Qui els pot aplicar?

Qualsevol persona que s'hagi **format** per fer-ho. No és imprescindible ser professional sanitari. Però compte!

- Hem de saber els nostres límits i ser capaços de derivar a servei professionalitzat si s'escau.
- S'ha de descartar, primer, que hi hagi un risc vital per a la persona, en aquest cas s'ha de contactar amb els serveis d'urgència o emergència pertinents (061/112).



## Qui els pot aplicar?

Els PAP inclouen factors que ajuden a les persones a recuperar-se a llarg termini, com són:

- Sentir-se segur, connectat amb els altres, amb calma i amb esperança.
- Tenir accés a recolzament social, físic i emocional.
- Sentir-se capaç d'ajudar-se a sí mateixos com a individus i a comunitats.



## Per a qui són les PAP?

- Per a infants, adolescents i adults que han viscut de forma recent o viuen un esdeveniment crític greu.
- Són una opció, no una obligació, hem de respectar què vol la persona i restar disponibles per si ho demana.
- Model d'intervenció en PAP de Farchi, Cohen y Mosek (2014) que apunta a disminuir els efectes fisiològics del sistema límbic i reactivar les funcions cognitives per a prevenir el desenvolupament de l'estrès posttraumàtic. L'esmentat model proposa 6 directrius que contenen la lletra C (Six C's Model).

### Resum Model *The SIX C's* Moshe Farchi et al. (2018)

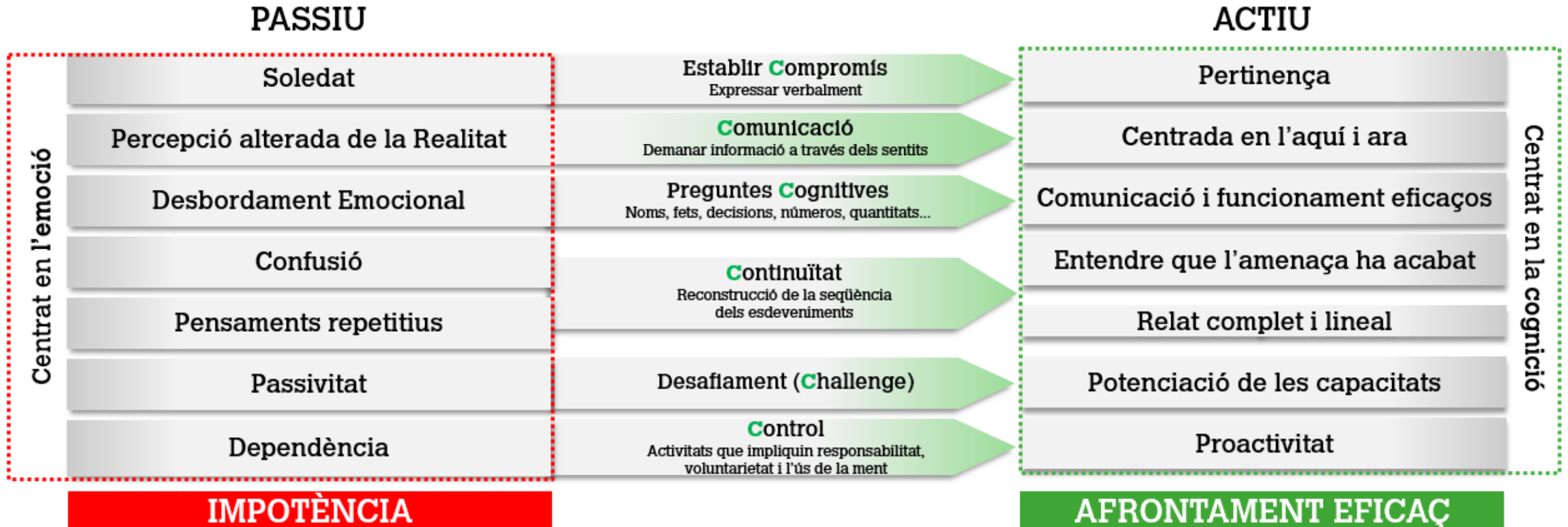


Figura 1. Esquema realitzat per Mireia Muñoz, basat en el Model *The SIX C's* de Moshe Farchi et al. (2018)

## Menció a l'atac d'ansietat

L'ansietat és una ***reacció d'alarma*** que s'activa quan una persona percep un perill o amenaça -real o fictícia- que ***afecta tant a la ment com al cos.***

Té una clara funció de supervivència, ens prepara per ***“fugir o lluitar”.***



## Menció a l'atac d'ansietat

### Què passa en el nostre cos?

- Taquicàrdia,
- hiperventilació,
- dispnea,
- tremolors,
- formigueig a les extremitats,
- sensació de mareig,
- opressió al pit,
- suor,
- tensió muscular,
- etc.



Aquesta simptomatologia es pot presentar com simptomatologia lleu o extrema.

## Menció a l'atac d'ansietat

Un atac d'ansietat és aquesta resposta portada a l'extrem, manifestant-se una simptomatologia molt intensa, atès que percebem el perill com a molt amenaçant per a la nostra integritat ***tant física (“em moriré”) com mental (“estic embogint”)***.



A l'hora d'actuar amb la persona afectada pot ser útil preguntar-li si li ha passat abans i què va fer i li va ajudar en altres ocasions.

## Menció a l'atac d'ansietat

### Controlar l'espai

1. Portar a la persona a un **lloc segur i calmat**. Allunyar-la de l'estímul angoixant (si és que el coneixem).
2. **Afluixar la roba** per evitar pressions.
3. **Evitar les acumulacions** de gent.
4. Preguntar si necessita caminar o prefereix seure.



### Guia tècnica de respiració

*La hiperventilació agreuja la simptomatologia, així que utilitzar tècniques de respiració serà molt útil en aquestes ocasions.*

1. Preguntem si vol estar assegut/da, dempeus o caminant i, com decideixi, proposarem guiar-li les respiracions.
2. No hi ha una única tècnica de respiració. A tenir en compte: **Inspirar pel nas i expirar per la boca**.
  - Quan inspirem la panxa és la que s'ha d'inflar (a vegades ajuda que posi una mà a l'abdomen i es centri en que aquest pugui i baixi).
  - Més segons expirant que no pas inspirant (recordem que estem hiperventilant i està entrant molt d'aire i no donem temps a que surti el CO<sub>2</sub>). Un exemple seria 4" inspirant i 6" expirant.
  - Pot ajudar que una persona li guiï la respiració, tant verbalment (per exemple anar comptant) com físicament (fent moviments amb les mans per quan ha d'inspirar i expirar).
  - Animar a que ho faci i reforçar l'esforç que està fent.

## Menció a l'atac d'ansietat

Quan tenim un atac d'ansietat acostumem a centrar-nos molt en les sensacions físiques que estem sentint i això encara les pot augmentar.

***Posar el focus en estímuls externs*** -el que veiem, toquem, escoltem... Tocar-nos la panxa en respirar ***pot ajudar a la disminució dels símptomes físics.***



No hem d'oblidar que aquesta ansietat surt per algun motiu, és per això que es recomana que la pròpia persona o els adults responsables d'ella valorin si cal una ajuda professional al respecte. Aquestes recomanacions, tot i que ajuden a gestionar l'atac d'ansietat, no són la solució a llarg termini.

Informació el·laborada per:

**MIREIA MUÑOZ MANZANARES**

Màster en Psicologia General Sanitària i  
Postgrau en Psicologia de les Emergències

**VÍCTOR ESCODA CHAMORRO**

Màster en Psicopedagogia

Àrea BQ SALUT de l'FCBQ

**Informa't de les properes accions i esdeveniments**

**Segueix la nostra activitat a**  
**[www.basquetcatala.cat/bqsalut](http://www.basquetcatala.cat/bqsalut)**

**Àrea BQ SALUT de l'FCBQ**

## Què és BQ Salut?

**BQ Salut** neix amb el clar objectiu de reduir la sinistralitat en el Bàsquet Català. Una àrea de salut dins la **Federació Catalana de Basquetbol** per a la prevenció dels accidents esportius dels federats.

**BQ Salut** ofereix serveis als clubs i entitats adherides relacionats amb la formació i prevenció de lesions (detecció, prevenció i tractament), tot intentant fer front a la l'alta sinistralitat registrada durant les darreres temporades en el nostre esport.

**Dades Contacte:**

**93 396 66 00**

**[bqsalut@basquetcatala.cat](mailto:bqsalut@basquetcatala.cat)**

[basquetcatala.cat/bqsalut](http://basquetcatala.cat/bqsalut)

---

SALUT  
**BQ**

 Clínica  
Corachan

---

**CONSELLS  
BQ SALUT**

---

**Gràcies!**

Àrea BQ Salut · Federació Catalana de Basquetbol