

Agitació i agressivitat



Què és i com es manifesta?

L'agitació és un estat d'inquietud o angoixa difícil de calmar, que es pot manifestar caminant de banda a banda nerviosament, o amb preocupació constant per alguna persona o situació.

L'agressivitat és la manera com aquesta inquietud es pot expressar, ja sigui de forma física (donant cop, empentes, llençant objectes...) o verbal (amb crits, insults o utilitzant paraules ofensives).

Recomanacions

- ✓ Procurar **identificar la causa**, pensant en què ha passat just abans d'aquesta conducta, per si hi ha alguna relació.
- ✓ **Descartar que hi pugui haver alguna causa física** que generi malestar (dolor, gana, fred...).
- ✓ Procurar un **entorn tranquil i segur**.
- ✓ Utilitzar un **to de veu** serè i afectuós.
- ✓ Tractar de **redirigir la seva atenció** cap a alguna cosa que li resulti agradable.
- ✓ **Escoltar amb empatia** i intentar entendre la seva frustració o malestar.
- ✓ **Garantir la seguretat**.

Si el comportament és freqüent o difícil de gestionar, **consulteu amb l'equip mèdic especialista** perquè en faci una valoració.

A evitar

- ✗ Prendre-s'ho com una qüestió **personal**.
- ✗ Respondre amb **irritació** o amb un to autoritari.
- ✗ **Raonar** sobre el seu comportament.
- ✗ **Contradir** la persona quan està intentant expressar la seva frustració.
- ✗ **Discutir**, ja que això només augmentarà la tensió.

Amb el suport de: