

ANXIÉTÉ

DIMINUTION DE L'ANXIÉTÉ

5820

Définition : atténuation d'un sentiment de malaise, d'appréhension ou de crainte dont la source est indéterminée.

► **Activités**

- S'adresser au patient d'une manière calme et rassurante.
- Exprimer clairement ses attentes face au comportement du patient.
- Expliquer au patient les interventions prévues, de même que les sensations qu'il peut s'attendre à éprouver.
- Chercher à comprendre le point de vue du patient face à une situation stressante.
- Informer le patient de façon objective sur le diagnostic, le traitement et le pronostic.
- Demeurer auprès du patient afin d'assurer sa sécurité et de le rassurer.
- Encourager les parents à rester avec leur enfant, si nécessaire.
- Fournir au patient des objets qui symbolisent la sécurité.
- Masser le dos et la nuque du patient, si nécessaire.
- Encourager le patient à pratiquer des activités non compétitives, si nécessaire.
- Retirer de la vue du patient le matériel utilisé pour le traitement.
- Écouter attentivement.
- Renforcer les comportements adéquats, si nécessaire.
- Créer un climat qui favorise la confiance.
- Encourager le patient à exprimer ses sentiments, ses perceptions et ses craintes.
- Savoir reconnaître à quel moment le niveau d'anxiété change.
- Prévoir des activités récréatives ayant pour but la diminution de l'anxiété.
- Aider le patient à reconnaître les situations qui provoquent son anxiété.
- Réduire les stimuli selon les besoins du patient.
- Encourager l'utilisation de mécanismes d'adaptation appropriés.
- Aider le patient à faire une description réaliste d'un événement à venir.
- Déterminer la capacité du patient à prendre des décisions.
- Enseigner au patient des techniques de relaxation.
- Administrer des médicaments en vue de réduire l'anxiété, si nécessaire.

Bibliographie

- Badger, J.M. (1994). Calming the anxious patient. *American Journal of Nursing*, 94(5), 46-50.
- Beck, C.K., Rawlins, R.P., & Williams, S.R. (1988). *Mental health-psychiatric nursing*. St. Louis: Mosby.
- Perry, A.G., & Potter, P.A. (1990). *Clinical nursing skills and techniques*. St. Louis: Mosby.
- Robinson, L. (1990). Stress and anxiety. *Nursing Clinics of North America*, 25(4), 935-944.
- Smith, S., & Duell, D. (1992). *Clinical nursing skills* (2nd ed.). Los Altos, CA: National Nursing Review.
- Sorensen, K., & Luckmann, J. (1986). *Basic nursing: A psychophysiologic approach* (2nd ed.). Philadelphia: W.B. Saunders.