P STRESS AIGU 024

Définition

Le stress est l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou des contraintes de la part de son environnement. Ces réponses peuvent être variables selon la perception et le ressenti que l'individu a de ces pressions.
Le stress est un mécanisme de réponse pouvant conduire à ressentir différentes émotions, comme par exemple l'anxiété.

Causes & Mécanismes

Le stress provoque à court et long terme des réactions de notre corps. On distingue le stress aigu et le stress chronique. Le syndrome de stress évolue selon trois stades successifs :
Réaction d'alarme : les forces de défense sont mobilisées
Stade de résistance : adaptation à l'agent stressant
Stade d'épuisement : inexorablement atteint si l'agent stressant est suffisamment puissant et agit longtemps.

Signes & Symptômes

Symptômes anxieux
Jusqu'à la sidération anxieuse

Symptômes dissociatifs
Sentiment subjectif de torpeur
Détachement
Absence de réactivité émotionnelle
Réduction de la conscience de son environnement
Dépersonnalisation
Déréalisation
Amnésie dissociative

Hyperactivation neurovégétative
Difficultés de sommeil
Irritabilité
Difficultés de concentration
Hypervigilance
Réaction de sursaut exagérée
Agitation motrice

CAT

- Écouter le patient
- User d'empathie
- Avoir une attitude rassurante
- Ne pas faire de promesses rassurantes qui ne sont pas réalisables sur le moment
- Prendre en compte la souffrance
- Ralentir la fréquence respiratoire :
  - Bloquer 5s à la fin de l'inspiration
  - Bloquer 5s à la fin de l'expiration
  - Proposer une respiration abdominale
- Qualifier la Respiration
- Prise du pouls
- P.A.
- Saturation air ambiant
- Antécédents
- Traitement
- Passer le Bilan au centre 15

CATSUF - POLE PÉDAGOGIQUE

Créateur (s)	Publication	N° Révision	Validation
Fabien G.	Octobre 2015	N° 01	www.asso-aesp.fr/

Si vous êtes en désaccord avec cette fiche, reportez-vous à vos formations initiales et à vos recyclages.