

Estresaren arazoak



Asko dira estresaren arazoak. Kanpokoak izan daitezke gizartea eta norberaren ingurumaria.

Beste bat bizitzaren egoera zailak, gure bizimodua eta tentsio fisikoa ez kanporatzea.

Batzuetan arazoia gure baitakoa da, pentsatzeko, sentitzeko eta bizitzari aurre egiteko dugun modua.

ESTRESA ERAGITEN DUTEN BIZITZAKO EGOEREN ESKALA (Holmes-Raheren eskala egokitua)

- Bizikidea hiltzea.
- Dibortzioa edo banaketa.
- Espetxeratzeta.
- Hurbilekoen heriotza.
- Gaixotasun edo istripua.
- Bikotekidearekin bizitzen hastea.
- Lanetik botatzea.
- Beste pertsona bat zaintzea.
- Erretiro hartzea.
- Hurbilekoen gaixotasuna.
- Haurdunaldia.
- Nahasmendu sexualak.
- Familian norbait jaiotzea.
- Laneko doikuntzak.
- Aldaketak ekonomian.
- Eztabaida gogorrek bikotekidearekin.
- Hipoteka edo mailegua.
- Etxetik seme-alabak joatea.
- Arazoak aitagarreba-amagarrebeekin.
- Aparteko etekina.
- Aldaketak bikotekidearen lanean.
- Eskola hastea edo bukatzea.
- Aldaketak bizitza baldintzetan.
- Bizitzeko ohituren aldaketa.
- Nagusiarekin arazoak izatea.
- Egoitza, lana edo eskola aldatzea.

Berriaz estresa eragiten duten inguruabarrak dira: aldi berean egoera zail bat baino gehiago pilatzea, baldin eta horrek ahalegin fisiko eta emozional handia eskatzen badu eta, batera, jarduera atseginak desagertzen badira...

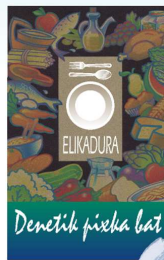
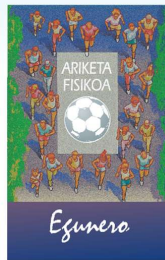
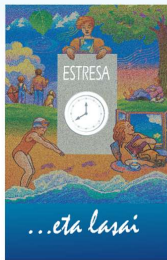


Bukatzeko

Sarritan estresa kontrolatzea ez da erraza izaten. Batzuetan bizitzeko ohitura berriak sortu behar dira, bizitzari aurre egiteko beste trebezia eta bitarteko batzuk garatu... Baina egin daiteke eta merezi du.

Aipatu aukera horien artean egokiena hartzean eta gure bizitzan ezartzeko errazena hautatzean datza kontua.

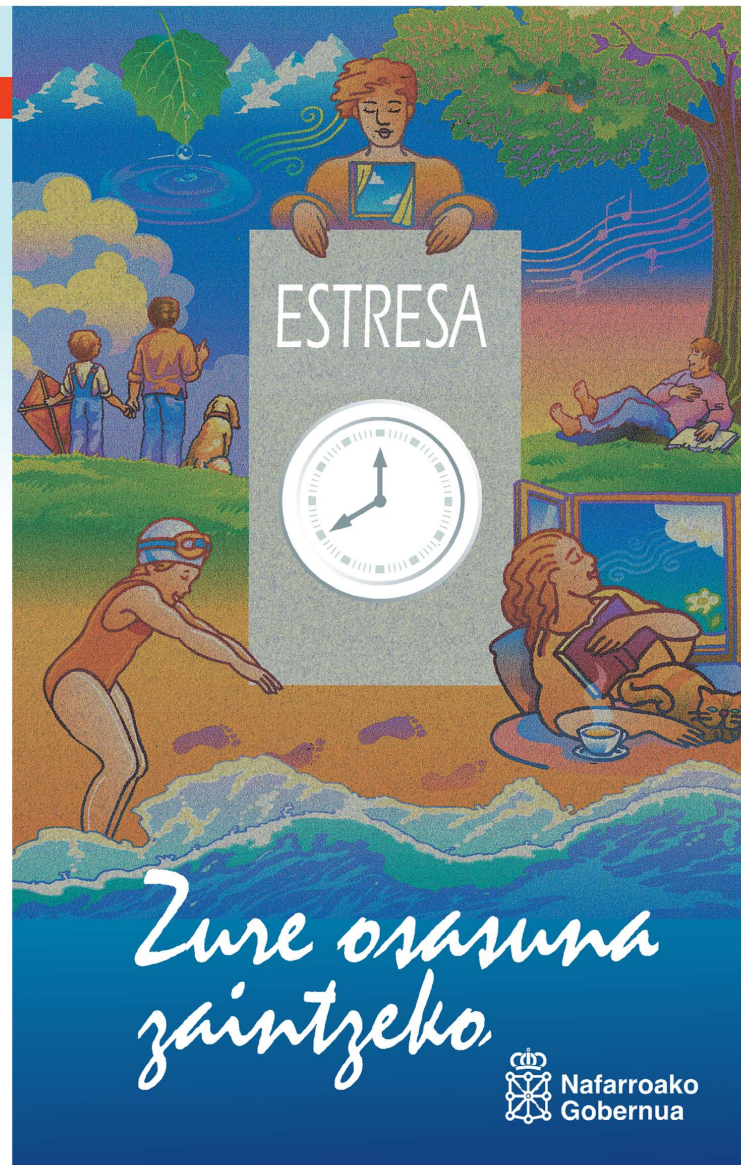
Aldaketa txiki bat aski da eta lortzen denean, beste batekin segi...



eta tabakorik gabe



Ale eta informazio gehiago:
OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA
Tel.: 848 42 34 40 - 848 42 34 50



Zure osasuna zaintzeko.

Estresa. Gure estresa zertan den.

Estresa gure gorputzaren erreakzio arrunta da, hala eguneroko erronka txikiei nola aparteko gertaerei edo bizitzako oso abagune zailai ekiteko balio diguna: gure gorputza "azeleratu" egiten da une jakin batean, behar duen energia eta indarra berehala eskuratzeko.

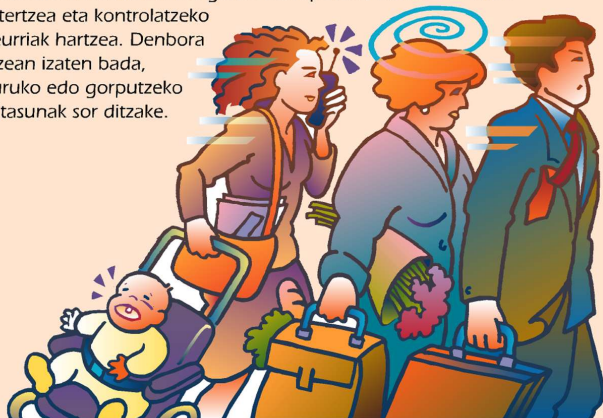
Erreakzio hau beharrezkoa da bizitzeko, baina neurri batean. Estres pixka bat ona da; gehiegi, berriz, kaltegarria osasunarentzat eta ongizatearentzat.

Bakoitzak bere modura bizi du estresa eta bere erreakzioa du haren aurrean. Badira egonezin emozionalaren eta tentsio fisikoaren seinaleak, gure estresa zertan den adierazten digutenak.

EGONEZIN EMOZIONALAREN SEINALE batzuk dira: antsietatea edo tristura, erraz eta behin eta berriz hasarretzea, sarritan ezinegona edo angustia sentitzea, nekea, dena negatiboa dela uste izatea, ardura gehiegia, norbarekiko ardura gutxi, insomnia, lanak bukatu gabe uztea, lehen baino gehiago edo gutxiago jatea.

TENTSIO FISIKOAREN SEINALEEI dagokienez, ondoko hauek izan daitezke: urduri-urduri egotea, korapiloa urdailean, tentsioa, giharretan, izerditzea, taupada bizkorregiak, buru, lepo edo bizkarreko minak.

Garrantzitsua da estresa garaiz harrapatzea, haren arrazoiak aztertzea eta kontrolatzeko neurriak hartzea. Denbora luzean izaten bada, buruko edo gorputzeko eritasunak sor ditzake.



Estresa kontrolatzea

Estresa kontrolatzea merezi du eta egin daiteke. Horretarako, pertsona eta egoeraren arabera, ondoko lerroetan azaltzen diren aukerak izaten ahal dira erabilgarri edo bideragarrienak:

Bizitzaren zailtasunei aurre egin. Ona da lasai aztertzea eta erabakiren bat hartzea, ahal dela hobetzeko edo zatiren bat aldatzeko, onartzeko aldatu ezin dena, beste modu batera ikusteko...

Tentsio fisikoa kanporatu. Teknika erabilgarriak dira erlaxazioa (sakona, azkarra, burukoak), arnasa hartzea, masajea eta jarduera lasaigarriak: paseatzea, musika entzutea, irakurtzea, atsedena hartzea, puntua egitea...

ERLAXAZIO AZKARRA

10 minutuan eta edozein egoeratan erlaxatzeko aukera ematen du.

1. Eseri aulki edo besaulki batean, gorputz atal guztiak ongi ezarritik eta oinekin lurra ukitzen dela.
2. Gihar guztiak aldi berean estutu: ukabilak itxi, besoak tolestu, sorbaldak altxatu, burua atzerantz tenkatu, begiak itxi eta tinko estutu, baita hortzak eta ezpainak ere, zangoak luzatu eta oin puntetan jarri sabeleko muskuluak tenkatzeko.
3. Arnasa sudurretik hartu eta dena tentsioan edukitu 5 segundotan. Besaulkian lasai gelditu, airea sudurretik poliki-poliki botatzeko gorputz guztia erlaxatuz. Zenbait minutuz horrela egon, irudi mental atsegina gogora ekarri... Gero, hiru arte zenbatu eta begiak ireki.



Baikortasunez begiratu arazoei. Gertatzen zaigunaren alderdi positiboa eta negatiboa ikustea garrantzitsua da, ez esan "hau egin behar duzu...", egin beharko nuke..."; konfiantza gehiago izan, ez kezkatu hainbeste, gure burua maitatu, hari gehiago erreparatu, baita bizitzari ere, maitunez eta umorez...

Egunero gozatu. Estresa konpentsatu. Asetzen gaituen bizimodua, astia estresa konpentsatzeko jarduerara atseginetarako, gauzak presarik eta itolarririk gabe egitea, EZETZ esaten ikastea...

EGUNERO GOZATU

Atsegin dituzun jardueren zerrenda luze bat idatzi. Bat, gutxienez, aukeratu martxan jartzeko.

Eguneroko bizimoduan ahal dituzun gauza txiki gehien sartu (gogoetak, tokiak, pertsonak, ekintzak eta uneak) plazerra, gozamaena, poztasuna, bakea, umorea edo lasaitasuna emanen dizutenak.



Jendearen laguntza bilatu eta ez isolatu. Gure konfiantzako lagunei (entzunen gaituztenei) gertatzen zaiguna kontatzea eta gure emozioak adieraztea, laguntza eskatzea, egoera bera izan duten pertsona eta taldeekin harremana izatea...

Zure burua zaindu. Ongi elikatzea, estimulatuzaile gehiegi ez hartzea, esaterako kafea, tea edo botika batzuk, atsedena izatea, behar adina (gauetz gutxienez 7 edo 8 ordu, siesta txikia egitea eta 5-10 minutuko atsedendialdiak) eta ariketa fisikoa.

ARIKETA FISIKOA EGIN

Ona da gorputza pixka bat behartzea, arnasa arinago hartzea, izerditzea, nekatzea:

- Gutxienez 30 minutu eguneroko edo ia eguneroko: oinez agudo ibiltzea...
- Astean 2 edo 3 egunetan ariketa gogorragoak egitea 30-60 minututan: mendia, igeriketa, bizikleta, lasterka, dantza, taldeko kirolak...

