

ESTRESA



AURKIBIDEA

Zuzendaritza eta koordinazioa: Populazioan Esku-hartzeko eta Osasuna Sustatzeko Atala. Osasun Publikoaren Institutua (ISP).

Egileak: M^a José Pérez Jarauta, Margarita Echauri Ozcoidi eta M^a Asunción Salcedo Miqueleiz, Osasuna Sustatzeko Atala (ISP).

Lagundu duten adituak: Iñaki Arrizabalaga (Burlatako U.O.E.), Iñaki Echagüe (Adimen Osasuneko Zuzendariordetza), Socorro Encaje (Andraize U.L.E.), Dolores Fernández (Iturramako U.L.E.), Mikel Valverde (Tuterako U.O.E.), Pili Miqueo (Andraize U.L.E.), Carlos Martín (aditua estres eta komunikazio gaietan). Ekarpenak egin dituzte ondoko hauek: Eugenia Ancizu (Txantreako O.E.), M^a José Arguedas (Osasuna Sustatzeko Atala. ISP), Maite Arizaleta (Iturramako O.E.), M^a Dolores Artajo (Tutera-Mendebaldeko O.E.), Maite Ayarra (Uharteko O.E.), Ana Cariñena (Elizondoko O.E.), Lázaro Elizalde (Osasuna Sustatzeko Atala. ISP), M^a Jesús Erice (Ermitagañako O.E.), M^a Ángeles Fernández (Burlatako O.E.), Lourdes Galdeano (Antzin-Amezkoako O.E.), Alain Giacchi (Tafallako O.E.), Angeloi Goya (Osasuna Sustatzeko Atala. ISP), Gabriel Hualde (Osasuna Sustatzeko Atala. ISP), M^a José Indaburu (Lesakako O.E.), Inma Iragui (Iturramako O.E.), Mertxe Larumbe (Uharteko O.E.), Arantxa Legarra (Barañaingo O.E.), Socorro Lizarraga (Uharteko O.E.), Pilar Montero (Zaraitzuko O.E.), Txaro Otxandorena (Altsasuko O.E.), Maite Velasco (Iturramakoko O.E.), Ignacio Yurss (Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritzako Programazio eta Irakaskuntza Atala).

Administrazioko lana: Mar Lainez. Osasuna Sustatzeko Atala. (ISP).

Irudiak eta diseinu grafikoa: Ana Goikoetxea




Lehen berrinprimatzea: 2.001eko Abuztua

Inprimaketa: Gráficas ONA, S.A.

Finantzaketa: Osasun Publikoaren Institutua

Legezko godailua: NA - 2.838 / 2000

© **NAFARROAKO GOBERNUA**

	HASI AURRETIK	2 - 3 orr.
	ESTRESAREN ARRAZOIAK	4 - 7 orr.
	NOLA DAGO GURE ESTRESA	8 - 9 orr.
	ESTRESA MENPERATZEN JAKITEA	10 orr.
	Tentsio fisikoa deskargatzea	11 - 17 orr.
	Bizitzaren gora beherei aurre egitea	18 - 19 orr.
	Bestela pentsatu eta hobeto sentitzea	20 - 21 orr.
	Bizitzaz gozatu.....	22 - 23 orr.
	Jendearen laguntza bilatu	24 - 25 orr.
	Bizitza osasuntsua.....	26 - 27 orr.
	BUKATZEKO	28 - 29 orr.
	ZERBAIT GEHIAGO... ..	30 - 32 orr.

HASI AURRETIK

Gaur egun hainbestetan entzuten dugu estres hitza. Sarritan entzuten ahal dira "Hau da daukadan estresa", "Bolada honetan izugarri estresaturik nago", "Aspaldian urduri nabil", eta antzeko esaldiak.

Bizitzan asko dira ongizatea, lasaitasuna, alaitasuna... eragiten dizkiguten egoerak eta, beste batzuek, ordea, tentsioa, urduritasuna, egonezina... eragiten dizkigute.

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

Pertsona guztiok erreakzionatzen dugu horrela, eta bizitzeko beharrezkoa da, baina neurri egokian. Estres pixka bat positiboa da, gehiegik kalte egiten du, baina gutxiegi izatea ere txarra da. Beraz, gakoa nork bizitzeko eta bere bizitzari aurre egiteko behar duen maila egokia aurkitzean datza.

Estresa arazo bihurtzen da baldin eta aparteko erronka edo egoerarik egon gabe sortzen bada, edota estresa eragin duen egoera hori igaro eta luzaroan irauten badu, oraindik gertatu gabe dauden egoerak baino lehenago gertatzen bada edota bizitzaren erronkei ekiteko nahikoa ez bada. Estres horrek ez digu bizitzen laguntzeko balio eta, kontrakoak, kalte egiten digu.

Egokia ez den estres mailak, denbora tarte jakin batean mantentzen bada, egonezin fisikoa eta emozionala ekarriko digu. Eragin izugarri handia izaten ahal du gure egoeran eta bizitzeko kalitatean. Ez hori bakarrik, gaixotasun batzuekin lotuta ere azaltzen ahal delako, besteak beste, arazo muskularrak, azalekoak, lixeriketakoak, buruko minak, insomnioa...

Liburuxka honetan estresari buruzko informazioak aurkituko dituzu, eta harekin nola moldatu azalduko da. Zilegi da baldin eta horretarako bitartekorik badugu. Baldin eta gure bizitzako une batean gainez egiten badugu, onena gure konfidantzazko jendeari laguntza eskatzea dugu eta, jakina, laguntza profesionala eskatzea.

Estresa gure gorputzaren erreakzio arrunta da, eta bizitzako erronkei aurre egiteko balio du.

Neurriko estresa positiboa da; gehiegi izatea kaltegarria da, baina baita gutxiegi edukitzea ere.

Bizi garen gizarte hau bera izan daiteke estresaren arrazioa.

Halaber, estresa eragiten digute bizitzako abagune zailek.

Bizi garen gizarte hau bera izan daiteke estresaren arrazioa. Aldaketak sarritan eta azkar gertatzen dira: lanekoak, edo hiri, eskola edo etxe aldaketak...

Gizartearen baloreen artean arrakasta lortzeko borroka eta gauzak edukitzea nagusitzen dira. Bizitzeko estiloen

baitan dena da epea, presa eta betebeharra. Halaber, gaur egun bizitza sedentarioa izaten da, bakardadea ohiko kontua da, eta horrek tentsioak deskargatu ezina ekartzen digu.

Estresaren iturri dira aldaketak, nekea, beldurra, gogaitasuna eta etsipena eragiten duten bizitzako egoerak.

Estresa eragiten duten egoerak dira bizitzan nahitaezkoak diren urrats edo etaparen batzuk, esaterako, aita-ama bihurtzea, erretiratzea, nerabezaroa edo emigrazioa, denak ere egokitzapen edo aldaketak eskatzen dituztenak.

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

- Bizikidea hiltzea.
- Dibortzioa edo banaketa.
- Espetxeratzea.
- Hurbileko jendearen heriotza.
- Gaixotasun edo istripua.
- Bizikidearekin bizitzeari ekitea.
- Lanetik botatzea.
- Beste pertsona bat zaintzea.
- Erretiratzea.
- Hurbileko jendearen gaixotasuna.
- Haurdunaldia.
- Nahasmendu sexualak.
- Familiar norbait jaiotzea.
- Laneko doikuntzak.
- Aldaketak ekonomian.
- Bizikidearekin eztabaida gogorak izatea.
- Hipoteka edo mailegua.
- Etxetik seme-alabak joatea.
- Arazoak aitagarreba-amagarrebekin.
- Aparteko etekina.
- Aldaketak bizikidearen lanean.
- Eskola hastea edo bukatzea.
- Aldaketak bizitza baldintzetan.
- Bizitzeko ohiturak aldatu beharra edukitzea.
- Nagusiarekin arazoak izatea.
- Egoitza, lana edo eskola aldatzea.

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



ESTRESAREN ARRAZOIAK

Estresaren beste arrazoietariko bat gure bizitzeko era izaten ahal da (asetzen ez gaituen bizitza, jarduera eta atsedena desorekatuta dituen, edota lana eta aisiaren arteko desoreka, eguneroko ohitura eta berrikuntzen artekoa; gaizki antolatuta dagoen bizitza edukitzea, edo norberarentzat denbora gutxi izatea...) edo gure bizitzaren barruko jarduera bat: lan mota eta laneko giroa; emakume askok egin behar duten lana bikoitza; harreman pertsonal ez-egokiak, familiako giroa...

Beste batzuetan inguruak eragiten digun eragozpen edo ezinegon iraunkorragatik sortzen ahal da: hiri zaratatsu eta nahasiegia, trafiko ataskoak, zaratak, etxebizitza txikia, nork bere buruarekin lasai egoteko espazio pertsonalaren falta...



Baina, batzuetan, estresaren arrazoia geure baitan egoten da, nola ikusten eta hartzen dugun bizitza, alegia: ardura gehiegi, norberaren buruari gehiegi exijitzea, erabakirik ez hartzea, denen arazoak ebazteko ahaleginak egitea, norberarekiko autoestimua gutxi eta norberaren burua gutxi zaintzea, gauza positiboekin ez gozatzea, emozioak eta sentimenduak ez adieraztea...

Azkenik, beste kasu batzuetan estresa gorputzari eta pilatu den tentsio fisikoari lotuta dago: bakoitzak urduri izateko edo ez hain urduri izateko duen joera edo lasaiago jardutekoa, elikagaiak behin eta berriz errepikatzea, estimulatzailerik asko hartzea (kafea, tea edo botikak), postura ez-egokiak eta egunero pilatzen den tentsioa ariketa fisiko erregular, jarduera lasaigarri eta atsedena nahikoaren bidez ez gutxitzea.

Bizi dugun bizitza hau eta gure ingurua izaten ahal dira estresa eragiten duten beste arrazoi batzuk.

Batzuetan estresa pertsonaren barruan bertan dago, pentsatzeko eta sentitzeko eregatik eta tentsio fisikoa deskargatzeko gaitasunik ez izateagatik.

NOLA DAGO GURE ESTRESA

Pertsona guztiak gara desberdinak. Alde batetik, gauza guztiak desberdin neurtzen eta bizitzen ditugu. Edozein egoera, seme-alabak izatea edo etxea aldatzea..., pertsona jakin batentzat urduri jartzekoa eta estresa eragitekoa izan daiteke, baina beste batentzat alaitasun eta lasaitasun iturri baino ez dira.

Esan behar da, halaber, egoera beraren aurrean oso erreakzio desberdinak izaten ditugula: arretaz aztertzen ditugu gure sentimenduak, edo kontrakoa, berehala ekiten diogu egoera horri edo ukatu egiten dugu, horren berri ematen dugu edo isolatu egiten gara...

Horregatik guztiagatik pertsonok era askotan neurtzen eta kontrolatzen dugu estresa. Batzuetan aldi luzeak egiten ditugu bizitzeko estres neurri egoki eta eragingarriarekin, beste aldi batzuetan estres gutxiegi edo gehiegi izaten dugu, eta beste batzuetan estres iraunkorrak eragiten duen arazo larriarekin bizi gara.

Estresa arazo bihurtzeko hiru etapa igarotzen dira. Lehenengo urratsean zerbait ari dela gertatzen igartzen dugu: urduritasuna, ezinegona, beldurra, tristura,.. Ez bagara gauza une horretan arazoari aurre egiteko, bigarren etapara heltzen gara, kasurik ez egitera, alegia. Arazoak aurrera egiten badu eta luzaroan irauten badu, hirugarren etapara heltzen ahal gara, hots, gehiegizko neke fisiko eta emozionalera. Egonezin emozionala eta tentsio fisikoa estresaren neurri egokiak izaten ahal dira.



EGONEZIN EMOZIONALAREN SEINALEAK izaten ahal dira, besteak beste:

- Antsietatea edo tristura
- Erraz eta behin eta berriz haserretzea
- Sarritan ezinegona edo angustia sentitzea
- Nekea
- Dena negatiboa dela uste izatea
- Ardura gehiegi
- Norberarekiko ardura gutxi
- Insomnioa
- Lanak bukatu gabe uztea
- Lehen baino gehiago edo gutxiago jatea.

Gauza bera gertatzen da TENTSIO FISIKOAREN SEINALEEI dagokienean, gure nerbio-sistemak substantzia "azeleratzaileak" sortzen dituelako "arriskua" duen egoera bati aurre egiteko. Hau behin eta berriz gertatzen bada, ondoko hauek senti ditzakegu:

- Estutzea
- Muskuluen tentsioa
- Izterditzea
- Taupada bizkorregiak
- Buru, lepo edo gerriko minak

Pertsona orok desberdin bizi du estresa, eta desberdin erreakzionatzen du.

Egonezin emozional eta tentsio fisikoaren adierazleek gure estres mailaren berri ematen digute.

Estresa kontrolatzea bizitzaren une jakin bakoitzean egoerei aurre egiteko estres maila egokia edukitzean datza.

Gaurko gure mundu honetan gauzarik normalena da jendeak denboraldi batzuetan estres gehiegi edukitzea.

Horrelakoetan, seguruenik, egonezin emozionala eta tentsio fisikoa sentituko ditugu. Aldi berean, seguruenik gure bizitzan estresa eragiten diguten arrazoi bat edo gehiago aurkitzen ahal ditugu.

Garrantzitsua da gure erreakzioak zeintzuk izaten diren ezagutzea eta zein den daukagun estres maila neurtzen jakitea, arazoari ahalik eta azkarren ekiteko.

Horretarako, pertsona eta egoeraren arabera, ondoko lerroetan azaltzen diren aukerak izaten ahal dira erabilgarri edo bideragarrienak:

- Tentsio fisikoa deskargatzea
- Bizitzaren gorabeherari aurre egitea
- Bestela pentsatu eta hobeko sentitzea
- Bizitzaz gozatu
- Jendearen laguntza bilatu
- Bizitza osasuntsua



Estresa kontrolatzeko oso garrantzitsua da tentsio fisikoa era egokian deskargatzea. Horretarako bideak bat baino gehiago dira: lasaitzeko teknikaren bat erabiltzen ikastea, guk geure buruari masajea ematea edo beste pertsona edo profesionalen batek ematea, muskuluen tentsioa arintzeko, arnasa hartzea...

Aldi berean, lasaigarriak izaten ahal diren jarduera asko daude: paseatzea, musika entzutea, irakurtzea, atsedena hartzea, puntua egitea...

Funtsezkoa da estresaren arazoaz berehala ohartzea eta hobeto kontrolatzeko neurriak hartzea.

Estresa hobeto kontrolatzeko garrantzitsua da tentsio fisikoa deskargatzea.

Erlaxazioa, arnasa hartzen jakitea eta masajea oso teknika onak dira tentsio fisikoa deskargatzeko.

Erlaxazio-sistema desberdinak daude.

Arnasa hartzea:

Oso eragingarria den teknika sabel-arnasketa da. Airea sudurretik hartu behar da eta biriketan 2 edo 3 segundotan mantendu. Gero, airea bota egin behar da, poliki-poliki ahotik. Airea hartzerakoan diafragma jaitsi behar dugu, hau da, "sabela puztu", eta botatzen dugunean hustu, (eskua sabelaren gainean jartzen ahal dugu ariketa era zuzenean egiten dugun jakiteko). Egokia da minutuko 8-12 arnasketa egitea. Ariketa ondo egiteko soineko estuak kendu behar ditugu.

Masajea:

Mota bat automasajea da. Gorputzaren atal guztiak ekarri behar ditugu gogora eta tentsioa pilatuta dutenak zeintzuk diren igarri eta, horietan, hatz edo esku-azpiak sakatu, estutu, atximurka egin edo jo, igurtzi eta ferekatu, etab. Masaje honek gorputzaren atal guztietarako balio du: gorputza eta burua, lepoa eta gerriaren goialdea, bularra, sabela, alboak, gerriaren behealdea, zangoak, ipurmasailak, oinak...

Lasaitzeko edo erlaxatzeko teknikak:

Lasaitzeko hiru teknika deskribatuko ditugu: erlaxazio sakona, luzea; erlaxazio arina, oso motza eta beste edozein jardura egiten dugun bitartean egin daitekeena, eta buruko erlaxazioa.

Denak, baldin eta era erregularrean egiten badira, erlaxatzeko eta tentsioak desagertarazteko dira. Sakoneko erlaxazioak egunean-egunean murrizten du gorputzaren tentsioa eta erlaxazio azkarrak tentsiorik handiena duten une edo egoeretan. Maila fisikoan erlaxatu arren maila psikikoan erlaxatzen ez diren pertsonak erlaxazio mentala erabiltzen ahal dute.

Teknika hauek ez dira egun bakarrean ikasten, bizpahiraste behar dira.

Baldin eta sakoneko erlaxazioa egunean behin eta erlaxazio azkarra egunean bi aldiz, 14 egunetan jarraian, egiten bada, eta behar delako erlaxazio mentalarekin konbinatzen badira, edozein egoeretan erlaxatzeko gaitasun izugarriaren jabe izan gaitzke, eta gauza izanen gara egunaren zatirik handiena erlaxaturik egiteko, gutxieneko tentsioarekin.

Egunero 20 minututan erlaxazio sakona egitea oso ona da estresa gutxitzeko.

Teknika hau ikasteko 2 edo 3 aste behar dira.

Sakoneko erlaxazioa

Tokia: atsegina, zaratarik gabekoa, erdi ilunetan, inork molestatu gabe, sofa, besaulkia edo ohea.

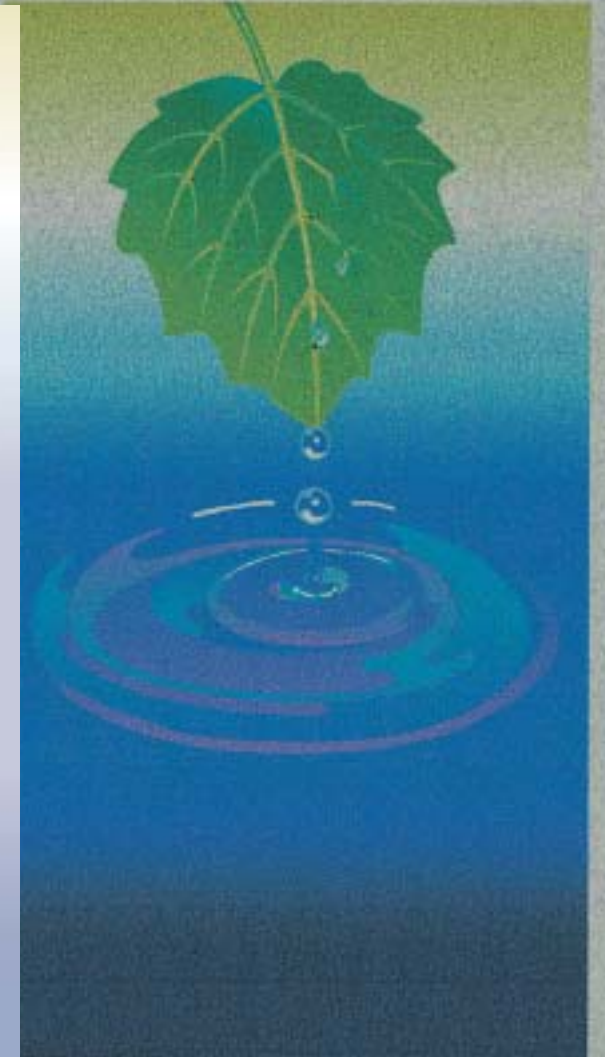
Postura: erlaxatua eta eroso, eserita edo etzanda.

Denbora: 20 minutu inguru. Hasierako saioetan ezin da teknika menperatu.

Segundo batzuetan (gutxi, 3-5 segundotan) airea hartu eta muskulu multzo bat tenkatu behar da eta, gero, airea botatzen dugunean, gutxi gorabehera 30 segundotan, atsedenean utziko ditugu muskuluok; prozesu hau berau beste muskulu multzo batekin errepikatuko dugu eta horrela, hurrenez hurren.

Muskulu multzoak tenkatzeko era hau da:

- Ukabilak estutu.
- Besoak tolestu eta "bola atera" eta ukabilak erlaxatuta uztea.
- Besoak aurrerantz luzatu, esku-azpiak gora begira.
- Sorbalda altxatu.
- Lepoa 4 aldetara biratu.
- Bekaina gorantz mugitu, bekokia zimurtuz.
- Begiak sendo itxi, sudurra zimurtuz.
- Hortzak tinko estutu.
- Ezpainak estutu.
- Mihia aho-sabaiaren aurka estutu.
- Sabela gogortu.
- Ipurmasailak estutu.
- Bi zangoak aldi berean altxatu, behatzak aurpegira begira.



Gero irudi mental atsegina eta erlaxagarria gogora ekarri eta hartan kontzentratzea, arnasa lasai hartuta.

Erlaxazio azkarra

Tokia: Edozein. Teknika honen bidez zilegi da inork igarri gabe berehala erlaxatzea, egoera gorabehera.

Postura: eserita, edozein aulki edo besaulkitan; zutik ere egiten ahal da, baldin eta teknika menperatzen bada.

Denbora: 10 minutuko saioak ikasteko. Gero, nahiko dira minutu batzuk.

Aldi berean muskulu multzo guztiak estutu behar dira, 5 segundotan:

- Ukabilak estutu.
- Besoak ukondoetatik tolestu eta ukabilekin sorbalda ukitzeko ahalegina egin.
- Sorbalda altxatu.
- Burua atzerantz estutu (besaulkian bazaude, haren kontra) eta garondoa tenkatu.
- Begiak itxi eta tinko estutu.
- Hortzak eta ezpainak estutu.
- Zangoak luzatu eta oin puntetan jarri sabeleko muskuluak tenkatzeko.
- Airea sakon hartu.

Hori egin ondoren besaulkian lasai geratu, gorputza ahalik eta gehien erlaxatu arte. Horrela egon behar da, irudi mental atsegina gogora ekarrita eta arnasa lasai hartuta.

Erlaxazio mentala

Bera bakarrik egin daiteke edo aurreko bietariko batekin batera. Ondoko urrats hauek eman behar dira:

1. Toki edo egoera oso erlaxagarriak gogora ekartzea, adibidez: etxean beheko suaren aurrean eserita egotea, udan ibai edo itsasoaren ertzean etzanda egotea, paisaje oso polita begiratzea, musika atsegina entzutea...

2. Irudimenera egoera ahalik eta lasaiena ekartzea, ahalik eta erarik errealenean.

Ezin bada gogora irudi erlaxagarriak ekarri, zerbait interesgarri edo alai hartu eta hartan kontzentratu.

Ezinezkoa bada luzaroan irudi batean kontzentratzea, bata bestearen atzean ekarri irudimenera.

Erlaxazio azkarra tentsio altuko edozein unetan erabiltzen ahal da.

Erlaxazio mentala bera bakarrik edo aurreko bi horietako batekin erabiltzen ahal da.

Bizitzaren gorabehereri aurre egitea

Gure bizitzako egoerei lotuta dagoen estresa gutxitzeko oso ona da haiek lasai aztertzea eta erabakia hartzea, ahal dela, hobetzeko edo aldatzeko.

- Egoera azertu eta arazoa edo ardura ahalik eta zehatzen definitu, zer gertatzen zait?
- Lehenetasunak ematea eta erabaki arazoaren zein zati den guk geuk konpontzeko modukoa.
- Alternatibak ematea eta erabakiak hartzea arazoaren atalen bat hobetzeko.
- Plan bat egitea. Helburu txikiak ezartzea eta nola gauzatuko ditugun pentsatzea: noiz, nola, norekin.

Jakina, batzuetan irtenbidea gure eskura izaten da eta beste batzuetan ez. Batzuetan egokia izaten da ahazteko ahalegina egitea eta beste batzuetan gertatzen zaigunaren berri ematea, gure sentimendu eta emozioei buruz mintzatzea eta horiek gure konfidantzazko jendeari edo laguntzen gaituen jendeari adieraztea.

Zenbait adibide:

- Maite dugun pertsona baten heriotza: lasai hartu eta denbora eman geure buruari, egoera onartu, gure sentimenduak aintzatetsi eta horiekin bizi, arazo ekonomikoak eta administratiboak konpondu...
- Etxez aldatzea edo beste hiri batera joatea: etxe edo hiri berriaren alderdi positiboak ikustea, bertako baliabide eta aukerei buruz informatzea...
- Gurasoen arazoak: beste guraso batzuekin komentatu, gaiari buruzko liburuak irakurri, egoera ahazteko tarteak bilatzea...
- Beste pertsona batzuk zaintzea: zaintza horiek konpartitzea, erantzukizunak beste batzuen esku uztea, norberarentzat denbora eta tokiren bat izatea, nohizbehinka geure buruari sariren bat ematea, gaiari buruz hitz egitea...

Estresa
menderatzeko
oso
garrantzitsua
da gertatzen
zaizkigun
egoera zailen
alderdiren bat
hobetzea.



Geure burua hobeto aintzatesteak eta pentsatzeko eta sentitzeko era berriak ikasteak estresa gutxitzeko balio dezakete

Batzuetan estresa eragiten duen egoera ez da aparteko zerbait izaten, guk geuk gauzak ikusteko eta interpretatzeko dugun era baizik. Hori hobetzeko ona da:

Geure burua gehiago maitatzea.

Beti da bide errazagoa gure burua onartzea, maitatzea eta aintzat hartzea kontrakoa baino; egoera zailtan, batez ere.

Gauza garrantzitsua da, estresa kontrolatzerakoan, nork bere burua den modu horretan onestea eta izaera horretatik abiatuta ahalik eta zuzenen jardutea.

Gure gauza positiboak ekar ditzakegu gogora, bizitzeko ditugun gure bitartekoak, zeintzuk diren gure egoerari irtenbidea emateko erabil ditzakegun gauzarik sendo eta onenak. Idatziz jar ditzakegu.

Bizitzaren arloan dugun esperientzia erabil dezakegu... nola gainditu ditugu orain arte gure bizitzako egoera larriak?

Gure burua maite izatean datza, ikuspegi positiboa izatean, tolerantzia, umorea eta maitasuna erabiliz.

Pentsatzeko eta sentitzeko bide berriak aurkitze

Batzuetan, gertatzen zaizkigun gauzekin edota baita gertatu aurretik ere, estresa areagotzen duten interpretazio negatiboetan murgiltzen gara.

Pentsamendu negatibo horiek berezkoak izaten dira. Errealitatea ikusteko okerreko erak dira, esaterako, pentsamendu orokorregia izatea (dena ona edo txarra dela uste izatea; honelako adierazpenak erabiltzea: beti, inoiz ere ez, ezta pentsatu ere, ezinezkoa...), pentsamendu negatiboa (dena negatibo ikustea egoeraren alderdi positiboak eta negatiboak bereiztu gabe) eta pentsamendu pertsonalista (norbera gertaera guztien erantzuletzat jotzea) etab.

Estresa kontrolatzeko egokia da hausnarketa lasaia egitea eta, gero, aldatzeko ahalegina egitea, adibidez, orokorrean jokatu gabe (hasteko, honelako esaldiak esanez: batzuetan, noizbehinka...), egoeretan dauden alderdi positiboak azpimarratuz, adierazpen zorrotzak gutxituz (hau egin behar du, egin beharko nuke...).

Aldi berean, irudimen-teknikak erabiltzen ahal dira, hots, pentsatzeko edo sentitzeko era positiboak eta hobeak baliatzeko ahalegina egitea.

Baldin eta pentsamendu horiek behin eta berriz errepikatzen badira, distrazio-teknikak erabiltzen ahal dira: prezioen kalkulua egitea, gurutzegramak egitea, errezatzea, ariketa fisikoak egitea, norbaitekin beste gai bati buruz hitz egitea, irakurtzea...



Positiboa da asetzen gaituen bizitza edukitzea, eta guretzako astiazateatea.

Egunero gozamina eragiten diguten uneak edo jarduerak izateak tentsioa konpentsatzeko balio dezake.

Gure adin eta egoeraren arabera aldatu egiten dira bizitzan egiten ditugun jarduerak. Garrantzitsua da daramagun bizitzari buruzko hausnarketa egitea, jarduerak egiteko zenbat denbora eta energia erabiltzen dugun: lana edo ikasketak, familia, bizikidea, aisia, bakarrik egotea...

Errealismoz jokatuz, asetzen ez gaituen zerbait aldatzea erabaki dezakegu, eta hori poliki-poliki nola egin planteatu.

Arazoa beteegi dagoen bizitza denean, atsedetik edo ezertarako astirik gabekoa, jarduera batzuen ordeztu beste batzuk egin behar dira, edo haiek murriztu.

Gauza egokia da tentsioa eragiten diguten egoera horiek gozamina areagotzen duten beste jarduera batzuekin ordeztzea.

Azken finean, gure eguneroko bizitzan plazerra, gozamina, poztasuna, bakea, umorea edo lasaitasuna eragingo diguten gauza eta une txiki ahalik eta gehien sartzea. Hori lortzeko ondoko ariketa hau egiten ahal da:

1. Izaten duzun ideia edo pentsamendu atsegina idaztea edo pentsatzea. Susta dezakezun beste bat aurkitzeko ahalegina egin.
2. Ekarri burura ezagutzen duzun eta atsegina eta ona iruditzen zaizun toki baten pentsamendua, gustura egoten zarena. Atsegin duzun eta eskura duzun beste tokiren bat gogora ekarri.
3. Ekarri gogora zure inguruko pertsona bat, zure gustukoa dena. Atsegin duzun eta ikus dezakezun beste pertsonaren bat gogoratu.
4. Egiten dituzun edo egin ditzakezun jarduera atseginak egin, edo horien zerrenda bat prestatu. Bilatu aukera ugari eta horietatik aukeratu gutxienez bat.

Gure inguruak tentsioa eragiten badigu, hori nola gutxitu pentsa dezakegu. Adibidez, zarata: ba al daukagu aukerarik etxean beste leiho motaren bat instalatzeko edo inguru lasai batean paseoan ibiltzeko?



Garrantzitsua da gure emozioak adieraztea.

Konfidantzazko pertsoneri zer gertatzen zaigun kontatzea da tentsioa arintzeko erarik egokienetakoa.

Jendearen arteko harremanak positiboak, aberasgarriak eta garrantzitsuak dira pertsonentzat.

Estresa gutxitzeko dauzkagun aukeren artean, onenetakoa da gertatzen zaiguna gure konfidantzazko beste pertsona batzuei kontatzea eta haiei laguntza eskatzea. Halaber, oso lagungarria izaten ahal da arazo bera izan duen edo izaten ari den pertsonekin harremanetan jartzea.

Bizitzako estresak eragiten duen tentsioa arintzeko erarik onenetarikoa gure sentimenduak adieraztea da. Sarritan zaila izaten da oso gure emozioak adieraztea, eta horrek estresa eragin edo daukaguna areagotu dezake.

Emozioak gordetzeko joera duten pertsonek sarritan unerik txarrean egiten dute gainez, eta hori areagotu egiten da zenbat eta estres maila altuagoa izan. Beharrianak eta asmoak ez adieraztea ez ezik, gainerakoekiko harremanak kaltetzen ditu, eta horrek estres gehiago eragin dezake. Garrantzitsua da sentimenduak lehen pertsonan adierazten ikastea (uste dut... gertatzen zait), gainerako pertsonak begirunez tratatuz eta inor eraso gabe.

Beste alde batetik, batzuetan harremanek urduritasuna eta estresa ekartzen dizkigute. Egokia izaten ahal da horiei buruzko hausnarketa egitea eta kalte egiten diguna aldatzea:

- Asebetetzen al gaituzte gure harremanek? Ba al dakigu inor zaintzen eta ondo zaintzen al gaituzte?
- Gauza al gara gainerakoak, gu bezalakoak ez diren horiek, era horretan onartzeko?
- Gauza al gara entzuteko eta komunikatzeko? Gauza gara gatazkei aurre egiteko, horiek ezkutatu edo ez ikusia egin gabe?
- Ba al dakigu ezetz esaten? Horrela ez bada, gustukoak ez diren gauzak egin beharko ditugu, lan gehiegi hartuko dugu, ez dugu astirik izanen beste jarduera batzuetarako... eta horrek guztiak estresa ekar dezake.



Bizitzaren edozein momentutan, baina bereziki estresa nagusitzen den horietan, funtsezkoa da era egokian elikatzea, atsedean nahiko hartzea eta ariketa fisikoa egitea.

Bizitzaren egoerak gorabehera, baina batez ere estresa dagoen abaguneetan, funtsezkoak dira ondoko hauek:

- Ondo elikatzea, nahiko, denetarik, lasai eta presarik gabe jatea.
- Estimulatuak gehiegi hartzeak, esaterako kafea, tea edo botikaren batzuk, urduritasuna eragiten du.
- Atsedena izatea, gauez gutxienez 7 edo 8 ordu, siesta txikia egitea eta, egunean zehar, 5-10 minutuko atsedenaldiren batzuk.
- Gure beharrei kasu egitea, gorputzeoak, burukoak, emoziozkoa, espiritualak... izan.

Azpimarratu behar da aise frogatuta dagoela oso eraginkorra dela ariketa fisikoa egitea estresa gutxitzeko.

Eguneroko jarduerak, salbu eta lan fisiko oso neketsua duten pertsonentzat, ez dira nahikoa izaten pilatu den tentsioa deskargatzeko. Norbera nekatuko duen ariketa behar da, arinago arnasa hartu beharra, izerditzea... Hau guztia lortzeko bi era daude:

- Egunero edo ia egunero 30 minutuko ariketak egitea: oinez ibiltzea, eskailerak igotzea, etxeo lanak, lorezaintza...
- Astean 2 edo 3 egunetan ariketa gogorragoak egitea 30-60 minututan: arin ibiltzea, igeriketa, bizikleta, korrika, dantza, aerobika, tenisa, irristaketa, taldean egin behar diren kirolak...

Egokiena saio bakoitza apurka-apurka hastea eta bukatzea da.

Gaixotasunen bat bada, edo dudaren bat, onena Osasun Etxean kontsultatzea da.



Estresa menderatu daiteke eta ahaleginak merezi du, gure osasunak igarriko duelako eta ondo sentituko garelako.

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

Baina egin daiteke eta merezi du. Hasteko, nahikoa da aldaketa txiki bat egitea eta, hori lortu ondoren, beste bati ekin eta ahalegina egitea... Halaber, dauzkagun alternatiba horien artean guretzat egokiena eta gure bizitzan ezartzeko errazena dena hauta dezakegu.

Horretarako ona da:

1. Gure estresaz ohartzea. Liburuxka honen 3. atala irakur dezakegu, **Nola dago gure estresa**, eta lasai aztertu ea egonezin emozional edota tentsio fisikoaren aztarnarik daukagun.
2. Estresa eragiten diguten iturriak aztertzea. Liburuxka honen 2 atala aztertu behar dugu, **Estresaren iturriak**, eta egoera horren atzean dagoena identifikatzeko ahalegina egin; komeni da jakitea horren arrazoiak gure bizitzan ote dauden, pentsatzeko eta sentitzeko gure eran edo tentsio fisikoa deskargatzeko dugun moduan.
3. **Estresa nola menderatu** behar dugun erabakitzea. Neurtu behar dugu ea merezi duen edo aldaketarik egin dezakegun gure etxean, bizitzeko eran, egoera zailek gugan duten eraginean, izateko eta gauzak interpretatzeko dugun eran, harremanak ezartzeko eran, edota erlaxazio-ariketak egitea komeni zaigun....

ZERBAIT GEHIAGO...



ZERBAIT GEHIAGO...



ZERBAIT GEHIAGO...





Nafarroako Gobernua
Osasun Departamentua

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN
OPI INSTITUTUA