



HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com

ANTSIAETATEA AGERTZEN DENEAN: SENTITZEN DUZUNA ULERTZEA

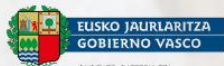
HAREN SEINALEAK ULERTZEA,
ZERGATIK AGERTZEN DEN ETA
ZER ESTRATEGIAK LAGUN
DIEZAZUKETEN MODU
OSASUNGARRIAN MANEIAITZEN



Laguntzailea:



www.avifes.org



OSASUNDE, GAZTERIA ETA
ERIKONIA DEMOGRAFIAKAREN SALA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRAFICO

Bihotza bizkortuta sumatzea. Behin eta berriz zerbaiti bueltak ematea. Deskonektatu ezin duzula sentitzea, nahiz eta “ez den ezer gertatzen ari”. Jende askok pentsatzen du horrek esan nahi duela zerbait gaizki doala. Baina antsietatea, egia esan, ez da etsaia. Alarma bat da. Arazoa alarma hori itzaltzen ez denean agertzen da.



Zer da antsietatea?

Antsietatea mehatxatzaile edo estresatzaile gisa hautematen ditugun **egoeren aurreko erantzun natural gisa** agertzen den **emozioa** da. Demagun barne-alarma bat izan daitekeela, eta alarmak jotzen duenean, "borrokatzeko edo ihes egiteko" prestatzen gaitu.

Antsietatea emozio normala eta ohikoa da; hau da, denok sentitzen dugu antsietatea noizbait. Emozio desatsegina dela ukaezina den arren, egia esan, erne egoten eta gai garrantzitsuei aurre egiteko prestatzen lagunduko digu. Adibidez: azterketa baten, aurkezpen baten, lan-elkarrizketa baten eta abarren aurretik, antsietateak gure alde jokatu du, aktibatu egingo gaitu eta ekintzarako martxan jarriko gaitu.

Alarma desdoitzen denean sortzen da arazoa. Hau da, alarma oso maiz entzuten bada, oso gogor denbora guztian, edo behar baino denbora gehiago irauten badu... baliteke arazo bihurtzea eta zure eguneroko errutinari eragiten hastea. Adibidez, esango genuke alarma hori desdoitu egin dela norbait gauzez gehiegi arduratzen denean, eta egun osoan kezka horietan pentsatzen ari dela, kontrolatu ezinik. Gainera, kezka edo beldur hori neurrigabea izan ohi da benetako arriskuarekiko.



Gogoratu

Antsietatea bizitzeko beharrezko emozioa da. Ezin dugu eta ez dugu gainetik kendu behar. Horregatik, eskuliburu honen helburua antsietate hori eta sarritan lotuta datozen emozioak kudeatzen ikastea da, gure bizitzatik erabat ez ezabatzea.

Laguntzailea:



Nola bereizi laguntzen digun antsietatea eta arreta behar izan dezakeena?

Antsietate moldatzailea (laguntzen digun eta martxan jartzen gaituen alarma)	Arreta behar duen antsietatea (kontrolrik gabe jotzen duen alarma)
<ul style="list-style-type: none">- Une jakinetan agertzen da, eta, normalean, identifika daitekeen kausa batekin.- Egoera pasatzen denean desagertzen da.- Egoerari edo konponbideari erreparatzen laguntzen dizu.- Ez du eraginik zure bizitzan, ezta egunerokoan ere.	<ul style="list-style-type: none">- Ohikoa eta oso bizia da, ia egunero agertzen da, lausoa delako edo ez dagoelako.- Ez da desagertzen kausa posible hori igaro ondoren.- Blokeatu egiten zaitu edo egoerak saihesten ditu.- Zure errutina, ikasketak edo besteekiko harremanak oztopatzen ditu.

Adibidez: Proiektu bat entregatzeko data hurbiltzen denean eta behar adina aurreratu ez dugunean edo oraindik egiteko asko dugula konturatzen garenean, antsietatea sentitzea izango da normalena. Antsietate hori behar bezala kudeatzen ez bada, haren sintomak ondorio hauek izan ditzakete: blokeoak, kontzentratzeko zailtasunak, kezkatzen gaituen zeregin hori egiteko ezintasuna eta gainezkatze emozionala. Baina, horren orde, guregan sortzen duen aktibazioa baliatzen badugu proiektu honetan kemen handiagoz lan egitera bultzatzeko, garaiz amaitzen lagunduko digun indar motibatzaile bihurtu ahal izango da.

Orain pentsa: Ahalegin handia egin duzu ikasturteko azterketei aurre egiteko. Denbora horretan, urduri egon zara, lo egitea kostatu zaizu, apetitu pixka bat deskontrolatua izan duzu eta plan sozialak egiteari utzi diozu, kezkatzen zintuen horretan zentratu behar zenuelako. Hau da, antsietatea sentitu duzu tarte horretan. Atzo azken azterketan amaitu zenuen, eta konturatzekotan, zure ohiko erritmoa berreskuratu zenuen. Zure lagunekin zerbait hartzera joan zinen, gustura afaldu

zenuen eta arazorik gabe egin zenuen lo. Hau da, antsietateak bere funtzioa egin zuten beharrezkoa zen bitartean.

Aktibazio, kezka, lo ez egitearena, goserik ez izatearena edo etengabe jan behar izatearena, edo zure jarduerak normaltasunez berreskuratu ezin izatearena egoera horrek iraun izan balu, antsietate arazo baten aurrean egongo ginateke.



Eta antsietatea... Nola sentitzen da?

Esan genezake antsietateak, batez ere, "hiru aurpegi" edo hiru sintoma mota dituela, modu isolatuan edo aldi berean ager daitezkeenak:

- **Sintoma fisiologikoak**, hau da, gorputzean gertatzen dena: arnasketa eta bihotz-erritmoa bizkortu egiten dira, izerditzea, lehortasuna ahoan, presio-sentsazioa bularrean, zorabioa... Jateko gogoia edo ondo lo egiteko zailtasunak ere ager daitezke.
- **Sintoma emozionalak**: Emozioak etengabe aktibatzea, hala nola beldur bizia, gehiegizko kezka, zerbait txarra gertatuko den sentsazioa.
- **Sintoma kognitiboak**: Hala ez badirudi ere, antsietateak eragin handia du pentsatzen dugun moduan eta, batez ere, pentsatzen dugunaren edukian. Bereizgarriak dira beldurrarekin eta kontrolik ezarekin oso lotuta dauden pentsamendu kontrolaezinak. Antsietateak arreta emateko eta kontzentratzeko gaitasunari ere eragiten dio, eguneroko gauzak buruz ikasteko gaitasunari, baita jasotzen diren azalpenak argi ulertzeko gaitasunari ere.
- **Sintoma motorrak**: Antsietatea jokabidean eta portaeran ager daiteke: oso urduri sentitzea, inpulsiotasun handiarekin... Modu traketsan edo harrapatuta mugitzea; eguneroko jarduerak zailtzen dituzten dardarak ere ager daitezke, barailetakoa tentsioa agertzen da... Bestalde, egoerak saihesteko jokabideekin edo isolamenduarekin ere ager daiteke.



Antsietatea maneiatzea

Ikusi duzun bezala, antsietatea emozio bat da, eta emozio guztiak bezala, bizi egin behar dute, baina modu egoki batean. Horretarako, garrantzitsua da estrategiak izatea, horiek maneiatu ahal izateko. Hau da, garrantzitsua da hainbestetan entzuten dugun hori: "kudeaketa emozional" ona izatea.

Bai, emozioen kudeaketa, baina... zer da?

Emozioen kudeaketa da sentitzen ditugun emozioak identifikatzeko, onartzeko eta erregulatzeko prozesua. Emozioei buruz hitz egiten dugunean, batez ere desatseginei buruz, garrantzitsua da horiek **erregulatzeko edo haien intentsitatea murrizteko** moduari buruz hitz egitea. Hau da, zer egin agertzen direnean. Horrek ez du esan nahi emoziorik "ez sentitzea", baizik eta **emozioei modu osasungarrian** erantzuten ikastea.

Kasu honetan, **estrategia moldagarriak eta desagokitzaileak daude**. Antsietatea edo emozio handia sentitzen dugunean, erantzuteko modu desberdinak ditugu. Erantzun horiek estrategiak dira, bi motatakoak:

- **Estrategia desagokitzaileak:** antsietatea sentitzen dugunean, ondoez hori arintzeko modu azkarrak bilatzen ditugu. Estrategia desagokitzaile horiek dira antsietatea aldi baterako baretu dezaketenak, baina luzera gure osasun mentalakaltetzen dute, edo are gehiago, arazoa okertzen dute. Hona hemen ohikoenak:
 - **Saihestea:** Estrategia desagokitzaileen izar nagusia da: batzuetan egoerak saihestuz egiten dugu, zereginak geroko utziz, etengabe arreta galaraziz edo kezkatzen gaituenean "ez pentsatzen" saiatuz. Hauek dira estrategia desagokitzaileetako batzuk, unean bertan baretu gaitzaketen arren, gertatzen ari dena konpontzen ez dutenak. Berehalako lasaitzearen ondorioz, gure garunak saihesten ikasten du, baina epe luzera justu kontrakoa gertatzen da: antsietatea ez da desagertzen, baizik eta indar handiagoz itzultzen da egoera horri aurre egiten diogun bakoitzean. Pixkanaka-pixkanaka, seguruago sentitzen hasi gaitzke, beldurrari gehiago erreparatzen diogu eta aurre egiteko gaitasun gutxiago dugu.
 - **Jokabide konpultsiboak:** zerbait modu konpultsiboan praktikatzea edo egitea. Adibidez: gehiegi jatea edo janari ez-osasuntsu gehiegi jatea.

- **Emozioak erreprimitzea:** Sentitzen ditugun emozioak alde batera uzten edo "ezkutatzen" saiatzea.
- **Alkoholaren edo drogen erabilera:** substantziak kontsumitzea emozio deserosoak lasaitzeko.



Gogoratu

Antsietatea kudeatzea ez da antsietateari ihes egitea, baizik eta hura zeharkatzeko estrategia egokitzailleak ikastea, zer adierazten digun ulertzea eta gure bizitza kontrolatu gabe erabil dezakegula egiaztatzea.

- **Estrategia moldatzaileak (osasungarriak):** Kaltetu gabe hobeto sentitzen laguntzen digute eta gure emozioak modu osasuntsuan erregulatzeko aukera ematen digute.
 - **Arnasketak antsietatea lasaitzen lagun dezake.** Hartu airea sudurretik hiru arte kontatzen duzun bitartean, eta askatu poliki ahotik.
 - **Praktikatu erlaxazio edo meditazio teknikak:** Teknika hauek arreta zure gorputzaren kontzientzia areagotu eta lasaituko dizun zerbaitetan jartzea eskatzen dute. Ez du axola zein teknika aukeratu den; garrantzitsua da erregulartasunez praktikatzea.
 - **Hitz egin:** Zure kezkek eta emozioak beste pertsona batzuekin partekatzea lagungarria izan daiteke lasaitzeko. Zure familiarekin, lagunekin edo profesional batekin hitz egiteak lagun zaitzake.
 - **Pentsatu orainean:** Antsietatea emozio aurreratzailea da; hau da, asko bideratzen da etorkizunera. Horregatik, saiatu orainarekin eta orainarekin konektatzen.
 - Antsietatea zereginen batek eragiten badu, zeregin txikiagoetan banatzen saia gaitzake, hau da, urrats txikietan. Horretarako, lagungarria izan liteke agendak edo oroigarriak erabiltzea.
 - **Ekin:** Ariketa fisikoak tentsioak askatzen eta gogo-aldartea hobetzen lagun dezake. Adibidez: oinez ibiltzeak, korrika egiteak, dantzatzeak edo kirolen bat egiteak lagun zaitzake.
 - **Idatzi paper batean:** Nola sentitzen zaren eta une horretan zer egiten duzun idazteak hobeto identifikatzen eta husten lagun diezazuke.

Gainera, idazten duzuna ikusita, egoera azter dezakezu eta, horrela, ondo doakizunaren ikuspegi osatuagoa izan dezakezu.

- o **Erabili distrazioa:** Antsietate handiko uneetan, gustuko duzun eta gozatzen duzun edozein jarduera egiten saia zaitezke. Hori zure burua okupatzeko eta pentsamendu negatiboak urruntzen saiatzeko modu bat da, ohikoa baita pentsamendu intrusibo negatiboak agertzea antsietatea igoaraziz.



Gogoratu

Antsietatea normala da, baina gehiegi irauten duela edo oso ohikoa dela sentitzen baduzu, probatu modu batzuk antsietate hori erregulatzeko edo lasaitzeko. Pertsona bakoitza mundu bat da, eta baliteke gauza desberdinek funtzionatzea.



Nola aukeratu estrategia zuzena?

1. Galdetu zeure buruari: "Horrek lagunduko al dit orain eta epe luzera hobeto sentitzen?"
2. Erantzuna baiezkoa bada, estrategia hori **moldagarria** da.
3. Aldiz, estrategia horrek orain lagun badiezazuke, baina gero arazoak sor baditzake, **desegokizailea** da.

Hona hemen adibide batzuk:

Antsietatea eragiten didana leku jakin batera joatea bada, baliteke unean uneko antsietatea ez joatea; baina zer gertatuko da beste batzuetan? Bizitza osoan saihestu beharko dut? Horregatik, estrategia hori **desegokizailea** izango litzateke, lagunduko lukeelako momentu horretan, baina ez gero ezta etorkizun bat ere.

Aldiz, pixkanaka leku horretara joatea aukeratzen bada edo, adibidez, konfiantzazko norbaiti zurekin joateko eskatzea, emozio hori erregulatzeko modu **egokizaileagoa** da. Eta, gainera, epe luzera, askoz gehiago lagunduko du pixkanaka zuk bakarrik aurre egin diezaiozun egoerari.



Noiz eskatu laguntza profesionala?

Garrantzitsua da gogoan izatea antsietatea ez dela sendatzen, antsietatea bera ez delako gaixotasun bat, eta ezin delako gure emozio sortatik desagertu.

Hala ere, antsietateak zure egunerokoan, ikasketetan, lanean edo harremanetan eragiten duela sentitzen baduzu, laguntza eskatu ahal izango diezu psikologoei, zuri eta zure beharrei egokitutako estrategiak irakatsi ahal izateko.

Tratamendu psikologikoak gaizki sentiarazten zaituzten pentsamenduak identifikatzen eta aldatzen lagunduko dizu, gatazkak maneiatzen eta emozio desatseginak (antsietatea, adibidez) kudeatzen eta itxaropen positiboak sortzen irakatsiko dizu. Batzuetan, eta betiere osasun mentaleko profesional baten balorazioaren pean, beharrezkoa izan daiteke tratamendu farmakologikoren bat erabiltzea, inoiz ez baliabide bakar gisa, eta inoiz ez modu mugagabea hartzen den zerbait gisa.



Lagun diezazuketen baliabideak

Antsietatea denboran mantentzen bada, ez duzu kontrolatzen lortzen, eta, azkenean, zure egunerokoan eragiten eta menderatzen baduzu, osasun mentalean espezializatutako zerbitzuetara joatea gomendatzen dizugu, bai arlo medikoan, bai zure inguruko elkarteetatik.

- Osasun mentalean espezializatutako zerbitzuak: bai esparru medikoan, bai zure ingurutik gertu dauden elkarteetan.
- Eskola-orientatzaileak: antsietateari aurre egiten lagun diezazukete, zure egunerokoan eta ikasketetan gutxiago eragin diezazun.
- Eguneroko tresnak, hala nola arnasketa edo mindfulness aplikazioak.

Living

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



www.avifes.org