



HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

BELDURREK PISU HANDIEGIA DUTENEAN

NOLA AURRE EGIN
INTRUSIOZKO KEZKA ETA
PENTSAMENDUEI

GURE PENTSAMENDUEN ZEREGINA
ULERTZEA FUNTSEZKOA DA BELDURRAK
HARRAPATUTA GELDITZEARI UZTEKO



Laguntzailea:



www.avifes.org

Beldurra emozio naturala eta beharrezkoa da gure biziraupenerako, baina batzuetan gu mugatzeraino haz daiteke. Pentsamendu intrusiboek, etengabeko kezkek eta aurrerapen negatiboek mehatxu-sentsazio hori elikatzen dute, biziagoa eta maneiatzeko zailagoa bihurtuz. Koaderno honetan azaltzen dizugu zergatik gertatzen den hori eta zer estrategiek lagun diezazuketeten kontrola berreskuratzen eta zure beldurrei modu osasungarrian aurre eginen.



Zer da beldurra?

Ziurrenik, beldurra bizi daitekeen oinarriko emozio desatseginenetako bat da, oso sintoma biziarekin batera (izerdia, larritasuna, bihotzaren azelerazioa, pentsamendu katastrofistak...) ondoez handia sortzen baitu. Horregatik, beldurtu eta beldurtzen gaituen guztia saihesten saiatzen gara.

Baina, gainerako emozioak bezala, beldurra ere emozio normala eta unibertuala da. Hau da, munduko edozein tokitako edonork sentituko zuen eta sentituko zuen beldurra noizbait.

Eta emozio normala izateaz gain, beldurra da gure biziraupenerako aliaturik onena!

Zergatik agertzen da ?

Beldurra inguratzen gaituen errealitatearen alderdiren bat **mehatxutzat edo arriskutzat** hartzen denean agertzen da, hau da, errealitate horrek min egin diezagukeela eta ondoeza sor dezakeela hautematen dugunean. Horren aurrean, **gorputzak borroka- edo ihes-erantzun azkar eta natural** batekin erreakzionatzen du, arrisku horretatik babesteko. Baina batzuetan, beldurra den alarma hori, benetako oinarri edo arriskurik ez dagoenean ere aktibatzen da. Hobeto azalduko dizugu:

- Errealitate baten barruan agertzen diren beldur asko daude, hau da, benetako oinarria dutenak. Beldur horiek errealitatera eta inguratzen gaituenera egokitzen laguntzen digute, eta balizko kalteetatik babesten gaituzte (kaltea eragin diezagukeen animalia baten egotea, segurtasunik eza sor dezaketen pertsonekin topo egitea, arriskua adieraz dezaketen lekuak (erortzeko, estropezu egiteko, irrist egiteko, etab.).
- Hala ere, badira oinarri arrazionalik ez duten beste beldur batzuk, hainbat faktoreetatik abiatuta sortu direnak. Beldur horiek guztiek, aurrekoek ez bezala, ezinegon handia sortzeaz gain, "normaltzat" jotzen den jarduera bat egitea eragozten digute. Hau da, blokeatu eta geldiarazi egiten gaituzte.

- Gauza zehatzekin lotutako esperientzia desatseginak (gertaerak, gertaerak, pertsonak, animaliak, gauzak...).
- Beste pertsona batzuegandik aldatutako beldurrak, errealitatean oinarritzeko gai ez diren moduan irakatsi direnak (gurasoak, anai-arrebak, lehengusuak, lagunak, bikotekidea, etab.).

Aurrekoan oinarrituta, pertsonok askotariko beldurrak gara ditzakegu, oinarri errealarekin edo txikiagoarekin: animaliarene baten edo intsektuene baten beldurretik hasi eta hegazkinez edo altueran hegan egitea bezalako beste gauza batzuetaraino. Beldur konplexuagoak ere badaude, hala nola porrotaren edo bakardadearen beldurra.

**Beldur motei buruz gehiago jakin nahi baduzu, kontsultatu
“Beldurra” atala Livin-eko gure webgunean.**

Eta zer eginkizun dute pentsamenduek honetan guztian ?

Ba esan genezake... % 90 baino gehiago.

Hain zuzen ere, gure pentsamenduengatik gure beldur gehienak irrazionalak dira, edo, behintzat, arriskuaren beraren handiagoak. Dena gehitzen dute, ia beti konturatu gabe, beldurra elikatzeko eta handiago egiteko gure buruan agertzen diren pentsamenduek. Eszenan nola sartzten diren kontatuko dizugu: Agertzen direnean edo gure beldurrei aurre egiten diegunean, **bideojoko zail** batean jokatzten dugunean bezala gertatzen da. **“Etsai nagusi”** bat dugu, baina bidean **beste etsai txiki batzuk agertzen dira, nagusia elikatzen eta babesten dutenak**. “Etsai” txiki horiek, beldurraren kasuan, ia beti modu intrusiboan (bat-batean, ezin ditugu kontrolatu) eta etengabe agertzen diren pentsamendu moduan agertzen dira. Normalean, etorkizunari buruzko pentsamendu negatiboak dira, beldur sentazioa areagotzen dutenak. Adibidez: *hegan egiteko beldurraren aurrean, hegazkinean honelako pentsamenduak agertzen dira: hegazkina erori egingo da.*

Beste beldur mota batzuetan, porrotaren beldurrean adibidez, denbora guztian botatzen diren pentsamenduak hauek dira: “eta gaizki ateratzen bazait?”, “ez naiz horretarako gai izango”.

Pentsamendu horiek gogaikarriak izan daitezke, distraitu egin gaitzakete eta, normalean, beldurra mantendu edo areagotu. Denok izan ditugu noizbait kezka eta pentsamendu intrusiboak, jolasaren parte dira. Kontua da ahalik eta ondoen maneiatu ahal izatea, beldurra kontrolpean izateko.

Nola egingo diegu aurre?

Lehen urratsa horrelako pentsamenduez jabetzea izango da, eta esan dizugun bezala, hori ez da beti erraza: “barne elkarrizketa” horrek batzuetan hitz, esaldi edo irudi forma du, baina normalean ez gara horietaz jabetzen. **Behin alerta jarrita, errazagoa izango da galga jartzea.** Eta kontuan izan automatikoa den guztiak bezala, konstantzia eta entrenamendua eskatzen dituela. Hona hemen gako batzuk:

“Pentsamenduen eguneroko” batekin hasten lagun diezazuke. Hau da, egun batean edo batzuetan, eskura izan libreta bat, identifikatzen dituzun pentsamendu distortsionatu guztiak apuntatu ahal izateko. Horrek zugaran ohikoenak direnak identifikatzen eta agertzen diren bakoitzean banan-banan detektatzen lagunduko dizu.

- **Lehen urratsa:** Pentsamendu horietako bat zure barne-elkarrizketan sartu dela hautematen duzunean, geldi zaitez eta idatzi pentsamendu hori.
- **Bigarren urratsa:** Zenbat sinesten dut? Pentsamendu hori aurrean duzula, jarri nota 0tik 10era, pentsamendu hori zenbat sinesten duzun baloratu.
- **Hirugarren urratsa:** Zer distortsio identifikatzen ditut? Eman denbora bat, pentsamendu horretan, kontatu dizkizugun akatsetako bat edo batzuk identifikatzeko.
- **Laugarren urratsa:** Zenbat du benetan? Pentsatu edo idatzi zer froga eta ebidentzia dituzun pentsamendu hori egiazkotzat hartzeko.
- **Bosgarren urratsa:** Zertarako balio dit pentsamendu honek? Hau da, zer onura ditu niretzat horrela pentsatzeak?

- **Seigarren urratsa:** Saiatu pentsamendu horren orde bestea bat jartzen, moldagarriagoa, malguagoa eta aurrekoak baino onura gehiago izango dituen.
- **Zazpigarren urratsa:** Ondorioak aztertuko ditugu. Erabilitako estrategiak balio izan dizun ikusteko unea da. Galdetu zeure buruari: Eta orain, gutxiago sinesten al dut hasierako pentsamendua eta pentsamendu berriak gehiago laguntzen dit?



Nola aurre egin nire beldurrei?

Teknika honek entrenamendua eskatzen du, eta hasieran oso artifiziala dirudi horrela egitea, baina iraunkorra bazara, pentsamendu aldaketa askoz ere azkarrago eta automatikoago egingo duzu.

Esan dizugun bezala, beldurrak gure biziraupena gordetzeko funtzioa bete behar du, batez ere borrokatzeko (aktibatzeko, beldurrari aurre egiteko) edo ihes egiteko erantzunekin. Baina batzuetan, beldurrak ere eragiten digu blokeatzea, edo azkenean egoera edo gauza garrantzitsuak saihestea.

Beldurra ematen digun guztia saihestea irtenbide ona izan daiteke, baina ez da horrela.



Zer gertatzen da beldurra ematen digun hori saihesten dugunean?

1. Lehenik eta behin, gure garunak ikasten du hori dela izutzen gaituen guztiaren irtenbidea. Garuna pentsatzen ari balitz bezala da: "beldurra ematen didan hori saihestu dut, eta une horretan hobeto sentitu naiz, beraz... primeran! Saihestu dezagun BETI!"
2. Inoiz ezin izango dugu egiaztatu beldurra ematen ziguna iruditzen zitzagun bezain larria zen ala ez.
3. Beldurra ez da berez desagertzen. Guztiz kontrakoa! Hazi eta hazi egiten da, eta beste gauza batzuetara, jardueretara, pertsonetara hedatzen da.
4. Aurre egiten ez badiogu (modu egokian), gure bizitza nolabait kaltetu edo mugatuko du.

Horri aurre egiteko, pausoz pauso goaz

Beldurrari aurre egitea erronka izan daiteke, baina lagungarri izan daitezkeen estrategia batzuk emango dizkizugu:

Beldurrari aurre egitea prozesu mailakatua eta pertsonala da, pertsona bakoitzak aurre egiteko denbora eta modu desberdinak beharko ditu!

- ✓ Lehenik eta behin, beldur hori **onartu behar** da. Saihesten edo ukatzen badugu, askoz zailagoa da horri heltzea.
- ✓ **Normalizatzea:** garrantzitsua da jakitea beldurra sentimendu naturala dela eta denok sentitu dugun zerbaite dela gure bizitzako uneren batean.
- ✓ **Horretaz hitz egitea:** oso garrantzitsua da sentitzen dugunari hitzak jartzea eta gertatzen ari zaiguna pertsona desberdinekin komentatzea. Horrela, hainbat irizpide, iritzi edo ikuspuntu entzun ditzakegu.
- ✓ **Aurre egiozu beldurrari pixkanaka.** Banatu egoera beldur horretara hurbiltzen diren urrats txikietan, "beldur" maila txikienetik handienera. Horrela egiteak konfiantza handiagoa emango dizu, eta beldur hori, pixkanaka, ez da hain beldurgarria izango.
- ✓ **Bistaratu emaitza positibo** bat. Beldur bati aurre egiteko orduan, baliagarria izan daiteke arrakastaz aurre eginez imajinatzea. Bistaratzeko horrek egoeraren aurrean dugun pertzepzioa eta jarrera aldatzen laguntzen digu.
- ✓ **Pentsamendu aldaketa:** Askotan azaldu dizugun bezala, beldurren atzean pentsamendu asko ezkututzen dira, ia beti kontrolaezinak eta errealismo gutxikoak. Identifikatzeak eta beste batzuekin trukatzek zure beldurrei aurre egiten lagunduko dizute.

Beldur motei buruz gehiago jakin nahi baduzu, kontsultatu "Beldurra" atala gure [Livin](#) webgunean.

- ✓ Bilatu **laguntza profesionala** beldur horiek zure bizitzan eragina dutela sentitzen baduzu, ezgaitu edo larritu egiten zaituzte. Terapia kognitibo-konduktuala da gehien erabiltzen dena esku hartzeko eta fobiak edo beldurrak murrizteko.

Sarritan beldur den pertsona bat ezagutzen baduzu, hori egin dezakezu laguntzeko:

- Ez epaitu inoren beldur sentimendua, nahiz eta irrazionala iruditu. Agian, epaitua sentitzen bada, ez da berriro gudan fidatuko.
- Entzun pertsona bizitzen ari den beldur-egoera kontatzen ari zaizunean, eta sentiarazi entzuten ari zarela: mantendu begirada, baieztatu, etab.
- Gertatzen ari denaz ulertzen saiatzea eta haren lekuan jartzea; horrela, lagundua sentitzea erraztu ahal izango dugu.
- Laguntzea: bakarrik ez dagoela sentiaraztea eta, behar izanez gero, zure laguntza izan dezakeela sentiaraztea (leku jakin batzuetara laguntzea, zenbait gauza hartzea, etab.)
- Beldurrak gainezka egiten diola eta bere bizitzan eragina duela sentitzen baduzu, bideratu ezazu laguntza profesionala bilatzera, aukerak bilatzera, laguntzera...

Living

HABLEMOS DE SALUD MENTAL



www.avifes.org