

Agorafobiarentzako praktika arautua

P a z i e n t e e n t z a k o e s k u l i b u r u a

Gida honen argitalpena ondoko hauen laguntzari esker gauzatu ahal izan da: Gipuzkoako Ospitalez kanpoko Osasun Mentaleko Zerbitzuak eta Osakidetza/SVS erakundeko Programa Bereziak, Osasun Saileko Osasunerako Hezkuntzako Unitateen lankidetzarekin.

OSASUN HEZIKETARAKO ESKULIBURUAK

Agorafobiarentzako praktika arautua

Pazienteentzako eskuliburuak

AURKIBIDEA

AGORAFOBIA

AGORAFOBIAREN JATORRIA

ZERGATIK IRAUTEN DU AGORAFOBIAK?

NOLA TRATA DAITEKE AGORAFOBIA?

TRATAMENDUA

NOLA AURRE EGIN PANIKO-SENTSAZIOEI

ERORKETAK

EPE LUZERAKO PLANA

AGORAFOBIA

Norbaitek agorafobia daukala esaten da berau beldur denean etxetik irteteko, bakarrik egoteko edo jende asko biltzen den lekuetara etortzeko, adibidez, kalera, supermerkatura, autobusera...

Era berean pertsona agorafobiko gehienek beldur diote beren erreakzioen gaineko kontrola galtzeari eta beldur horrek paniko-atakea eragingo ote dien.

Beldurra erakar diezaikeen lekuak saihestera eragiten die horrek, eta hori azkenean ohitura bihurtzen da. Normalean, hobeto sentitzen dira ezagunen batekin daudenean eta, ondorioz, azkenean laguna behar izaten dute ondoan etxetik irtengo badira.

Agorafobia arazo nahikoa arrunta da; 1.000tik 6 pertsonek jasaten dute gaixotasun hau, emakumeengan maizago gertatzen delarik gizonezkoengan baino.

Agorafobia ez dago erlazionatua ezein gaixotasun mental larriekin, edo ezaguna den ezein gaixotasun fisikorekin. Honen jatorria honela azal daiteke:

- Hasteko, neuririk gabe erreakzionatzen da egoera normalen aurrean, horiek arriskutsuak bailiren bizitzen direla.
- Hurrena, beldur-sentsazio horiek kezka sortzen hasten dira.
- Azkenik, beldur-sentsazio horiekin lotura daukaten lekuak saihesten dira.

Jokamolde hori, benetako arrisku-egoera baten aurrean erreakzionatzen dugun erarekin konpara daiteke: bihotz-taupada bortitzak, izerdi hotza nabaritzen dugu, dardarka hasten gara eta goragalea ere ematen digu. Pertsona bakoitzaren erreakzioa desberdina da, baina gehienek larritasun handiz bizitzen dituzte egoera horiek. Era berean, pertsona oso sentikor bihurtuko da agorafobian, automatikoki beldur eta larritasunez erreakzionatuz gutziz normalak diren egoeren aurrean.

Ez da erraza izaten "hipersentsibilitate" hori eragin eta lehen paniko-erreakzio horretara daramaten kausak zehaztea. Batzuetan gaixotasun edo haurdunaldi baten ondoren gertatzen da, organismoa ahulago dagoenean; beste batzuetan, trauma edo emoziozko shock baten ondoren; eta beste batzuetan, azkenik, estres eta tentsioaldi luzeetan.

Baina, edozein delarik ere beldur-egoera hori eragiten duen kausa, behin hasiz gero maizago gertatzen jarraitzen du, inkontzienteki beldur-erreakzio horri lotuta geratu diren zenbait lekutan edo gauza konkreturekin. Honela pertsona baldintzatuta geratzen da eta leku edo gauza horien aurrean, nahi gabe, eta nahi ala ez, beldurra sentituko du. Honela, asoziazio bat sortzen da. Beldur-erreakzio horiek leku edo gauza zehatzekin asoziatzen dira; "baldintzapena" deitzen zaio horri; eta konturatu

gabe ikasten da, nahi ala ez gertatzen baita.

Hobeto ulertzeko adibide bat jarriko dugu: demagun haur batek aurreneko aldiz topo egiten duela zakur batekin. Zakurrak zaunka egin eta ikaritzen badu, hurrengoan zakurra ikusten duenean urduri jarriko da eta korrika ihesari emango dio. Zakurraren aurreko lehen beldur-erreakzio hori ez da gehiegizkoa, zakurrak arriskutsu izan daitezkeela ikasi baitu; eta, noski, hobe da zuhur izatea. Aurrerago zaunka egiten ez dioten zakurrak ezagutzen baditu, lehen uneko beldur hori automatikoki desagertuko da. Baina, alderantziz, beldurra eragin zion lehen topaketa horren ondoren, zakurrak saihesten baditu, beldurak bere horretan jarraitu eta zakurrenganako etengabeko beldur-egoerara edo "zakurfobiara" eramán dezake.

Agorafobiaren kasuan, paniko-erreakzioak egoera eta ideia zehatzei lotzen zaizkie "baldintzapen" prozesu horren bidez. Lehen erreakzioa eragin zuen "hipersentsibilitate" egoera desagertu bada ere, beldur "baldintzatuak" bere horretan jarraitzen du eta beldur hori erreakzio horiekin erlazonaturiko lekuak saihestean zertzen denez, ezinezkoa da fobia hobetzea edo desagertzea.

Lapurpena

1. Agorafobia, normalean, bat-batean azaltzen diren paniko-erreakzioekin hasten da.
2. Paniko-erreakzio horiek errazago gertatzen dira norbait bakarrik edo etxetik urrun aurkitzen denean.
3. Beldur-erreakzio horiek prozesua hasi zeneko leku zehatzekin lotzeko joera du pertsonak.
"Baldintzapen" horrek leku horiek saihestera eragingo dio eta hori ohitura bihurtuko da.

Pertsona agorafobikoak pentsa dezake agorafobia desagertuz joango dela, pixkana-pixkana, beldur "baldintzatuko" erreakzioei kasurik ez eginez eta kalera irtenez. Hau honela da, baina gauza bat da pentsatzea eta beste bat egitea. Zergatik?

1. Paniko-erreakzioenganako beldurraren aurrean, agorafobiadun pertsonak, paniko-erreakziook sortzen diren lekuak saihesten ditu eta, honela "indartu" egiten du beldur baldintzatua; zenbat eta gehiago saihesten diren egoerak, orduan eta gogorrago egiten da panikoa.
2. Askok uste dute, pertsona agorafobikoarentzat, lagungarri izan daitekeela behar duen guztia ematea, honela etxetik irten beharrik izan ez dezan.
3. Eta baita ere, normala izan ohi da agorafobiadun pertsona bere ingurukoan menpe egotea etxetik irteteko, honela litekeena baita hobeto sentitzea beldurra ematen dioten egoeren aurrean; baina, menpekotasun hori ohitura bihurtzen da eta, bere arazoa konpondu beharrean, areagotu egiten du ohitura hori, honela egoerak edota leku problematikoak saihestera iritsiz.

Agorafobiadun pertsonak beldurtuta dagoenean, beldurrak inolako arrazoirik gabe hasi eta irauten duen eta gainera berau zuzendu ezin duen sentsazioa dauka; ondorioz, sentsazio horietan irauteko joera gertatzen da, berauek okerragotuz. Honela, zorabiatua edo amasestuka senti daiteke, ahuldade sentsazioa nabari dezake zangoetan, edo bihotzaren taupadak suma ditzake. Sentsazio horiengatik kezka areagotuz doa, berau ohitura bilakatzen delarik.

Oso erraza da zirkulu horretan erortzea; aurrena beldurra sentitzea, gero kezka beldur-sentimenduengatik, etab. Batzuek uste dute barregarri gera daitezkeela jendaurrean, zorabiatu edo gaixotu egin daitezkeela edo zerraldo erori eta agian min hartu; kontrol galtze etengabearen beldur ere izaten dira.

Egia esan, pertsona agorafobikoek ez daukate hori gerta dakiekeen probabilitate gehiago beste edozein pertsonak baino.

Agorafobiari eusteko egiten denaren kontrakoa eginez hasi behar da; beldurra eragiten duten egoerei aurre egin behar zaie, pixkana-pixkana eta poliki-poliki, norberaren buruarengan konfiantza berreskuratu arte.

Beldurra denbora luzez joan da garatuz; horregatik beldur horretatik libratzeko ere denbora beharko da. Beldurra aienatuz joango da era mailakatuan leku horietara joanez.

Beste modu batera esanda, agorafobia daukan pertsonak egunero paseatzera kalera, erosketak egitera, autobusean ibiltzera edo beldurra ematen dion beste edozein gauza egitera irteteko ohitura "berreskuratu" beharko du. Jakina, ez du uste izan behar dena egin ahal izango duenik tratamendua hasten den lehen egunean; beldurra ematen dion egoera bakoitzari etapaz etapa eta pausoz pauso aurre egin beharko dio. Honela, pixkana-pixkana, aurrena errazen gertatzen zaizkion gauzak eginez eta zailagoak geroagorako utziz behar duen konfiantza lortuz joango da.

Hasieran, beldurra eman dezake denbora luzez saihestu diren egoerei aurre egin beharrak. Edozein moduz ere, onartu beharra dago beldur pixka bat sentituko dela eta, hain zuzen ere horregatik, aurreikusia eduki behar da berau nola gainditu. Horrek ez du esan nahi egoera gehiegizko panikoa sentitzeraino behartu behar denik, okerragotu egingo bailuke, baizik beldur "apur" bat espermentatu, horregatik ikaratu gabe. Hori da tratamenduaren puntu klabea.

Honela jokutzen bada, ikara sortzen duten egoera horietatik ihes egin gabe, beldurra, pixkana-pixkana, betiko desagertuko da.

Agorafobiadun pertsona da aurre egin eta arazoak konpondu behar dituen, eta horretarako izan ditzake laguntza emango dioten hurbileko pertsonak. Baina pertsona horiek ez daukate gauzak haren ordeztu egiterik. Honela bakarrik izango da berriro independente agorafobiadun pertsona.

Tratamenduaren laburpena

1. Egin aurre beldurra eragiten dizuten egoerei egunero, entrenamendu bat balitz bezala.
2. Has zaitez egoera errazenetatik, gero zailagoei aurre egiteko.
3. Ez ahaztu beldur pixka bat sentituko duzula, baina zure xedea sententzio horiei aurre egitea da beroriek ikara zaitzaten utzi ordez.
4. Ez bizi besteen menpe. Egin dezakezu zeuk bakarrik. Saia zaitez eta ikusiko duzu nola lor dezakezun.

ABIAPUNTUA

Ezer baino lehen, erabaki ezazu zer lortu nahi duzun zehazki, zer helburu erdietsi nahi dituzun. Ez da dirudien bezain erraza. Ez du balio zehaztu gabe honela esateak: "Nik nahi dudana hobera egitea da". Gauza zehatz eta konkretuak egiteko konpromisoa hartu behar duzu. Adibidez: "Supermerkatura neu bakarrik joango naiz erosketak egitera" edo "Bakarrik joango naiz autobusean".

Egizu zerrenda bat agorafobia jasan gabe egin ahal izatea gustatuko litzaizukeen gauza guztiak aipatuz, azken boladan saihestu dituzun gauza zailak ere ahaztu gabe. Epe luzerako helburu gisa, garrantzitsua da zerean ere pentsatzea, inoiz gustura egingo zenituzkeen gauzetan, duzun fobiagatik orain egin ezin dituzun gauzetan, hain zuzen ere.

Azkenik, ordena itzazu errazenetik zailenera eta idatz itzazu; hori baliagarria gertatuko zaizu.

Zertarako balio du zerrenda hori egitea?

Agorafobia ez dago tratatzerik gaixotasun fisiko gisa. Agorafobia desager dadin, portaera aldatzea da garrantzizkoa.

Esan den bezala, agorafobia batez ere hiru eratan azaltzen da:

- Beldur sentazioak.
- Gerta daitezkeen gauza ikaragarri guztien pentsamendu edo ideiak.
- Gauza horiek oztopatzea bilatzen duten jokamolde edo portaerak.

Hiru puntu horiek elkarren artean lotuta daude; baina, jokatzeko modu bakarra portaerak aldatzea da. Portaera aldatuz hasten da, gero sentazioak eta pentsamenduak.

Horregatik garrantzizkoa da egin berri duzun zerrenda. Zeure

portaerak aldatu behar dituzu eta, horregatik oso gauza zehatzak ipiniko dituzu: "supermerkatura joatea"... Honela jakingo duzu egiten duzun ala ez; hau da, portaera aldatzen ari zaren ala ez.

Errazenetik zailenera aurreratuz zoazen neurrian, zeure zerrendaren arabera, agorafobia gainditzeko zeure aurrerapena egiaztatu ahal izango duzu.

MARTXAKO TRATAMENDUA

Garrantzikoa da zerrendan apuntatu duzun gauzetakoren bat egunero egitea. Esate baterako: "bakarrik joatea erosketa egitera supermerkatura".

Has zaitez supermerkaturantz paseatzen egunero. Ez dio axola hasieran supermerkaturaino iristen ez bazara, baina garrantzikoa da noski iristen ahalegintzea. Errepika ezazu ariketa hori behin eta berriz eta egiazta ezazu ea egunetik egunera zertxobait gehiago hurbiltzen zaren.

Egun bakoitzean nola aurkitzen zaren, baliteke gorabeherak izatea; baina garrantzikoa da ariketa hori egiten jarraitzea egun batzuetan, "aurreratu dut" esan baino lehen.

Segurtasun handiagoa sentitzeko, paseatuz egiten duzun distantzia eta etxetik kanpo igarotzen duzun denbora kontrolatzea komeni da. Honela ere, ordea, ez eman gaindituzat, baizik errepika ezazu behin eta berriz ziur egoteko. Benetan gainditu duzunean, pasa zaitez zerrendako hurrengo puntura.

Ez etsi, iruditzen bazaizu, denbora igaro ahala, ez duzula aurreratu edo pentsatuta zeneukan xedea ez duzula lortu. Irtenbidea eskuliburu honetako hurrengo atalera pasatzea izan daiteke.

AURRERA EZ JOATEAREN SENTSazioA DUZUNERAKO TRATAMENDUA

Aurrera egiten ez baduzu, edo uste baduzu ez duzula aurreratzen behar beste, saia zaitez horren zergatia jakiten. Baliteke pentsatu duzuna zailegia izatea une horretan, edo aukeratu duzun ekintza haunditxoegia izatea oraindik.

Aurrena egin behar den gauza zerrendako ordena egiaztatzea da eta ikustea ea lehen oso zailtzat jotzen zenituen gauzak orain errazago ikusten dituzun, ala alderantziz.

Zerrendako ordena egokia dela iruditzen bazaizu, "tarteko" zenbait gauza egin beharko dituzu lortu duzunaren eta orain lortu nahian baina gainditu ezinean zabiltzanaren artean.

Esate baterako, aurrena "supermerkatura bakarrik joatea" baldin bazen eta, orain gauzatu nahi duzun ekintza "autobusean edo norabait joatea" bada, une honetan egin beharko duzuna da lehenengoaren eta bigarrenaren tarteko ekintzak bilatzea, adibidez, "autobusa hartu eta aurreneko geltokian jaistea".

Ariketa edo tarteko puntu horiek baliteke berez onuragarriak ez izatea, baina ondoko puntuak praktikatzeko behar duzun konfiantza hartzeko balioko dizutela, zalantzarik gabe.

Oso garrantzitsua da tarteko puntuak arretaz aukeratzea eta baita zenbat beharko dituzun eta zenbat bider praktikatu beharko dituzun erabakitzea ere. Halere, prest egon beharko duzu malgu izateko puntu horiei dagokienez. Hasieran aukeratutako tarteko puntuekin aurreratzeko zailtasun gogaikarriren bat esperimentatzen baldin baduzu, bila itzazu beste aukera batzuk.

Erabakita zenuen puntua arrakastaz gauzatzea lortu duzunean zenbait aldiz, seguraski ez duzu tarteko puntuak gehiago praktikatu beharrik izango. Baina lortu duzun ekintza hori, bai, praktikatu beharko duzu, noizbehinka. Oraindik hobe, ekintza hori zeure eguneroko bizitzaren parte edo ohitura bihurtzen baduzu.

Tratamenduaren laburpena

1. Erabaki ezazu zein diren lortu nahi dituzun xedeak.
2. Has zaitetz puntu errazenak praktikatzen.
3. Errepika ezazu puntu bakoitza behin eta berriz; lortzen baduzu, jarraitu aurrera.
4. Aurrerapenak planto egiten badu, bila itzazu tarteko punturen batzuk.
5. Lortzen duzunean, praktika ezazu ekintza hori egunero.

Fobiaren hasieran, paniko-sentsazioak "bat-batean" datozela ematen du. Geroago, paniko-sentsaziook leku edo egoera batzuei baldintzatutako beldur-erreakzioak sortzen ditu; eta nahiko azkar desager litezke, baina sarritan iraun egiten dute beldurra sortzen duten pentsamenduengatik edo pentsamenduok saihesteko egiten diren ahaleginengatik. Aholkurik onena, jarraitzeko zailena bada ere, "etortzen utzi eta pasa arte itxarotea" da.

Etapaz etapako praktikak eta, tarteka-marteka, lasaigarriak erabiltzeak ia ezinezko egiten dituzte paniko-atake horiek; baina, jakina, jakin behar da beldur pixka bat sentituko dela. Azken batean, inoiz edo behin mundu guztiak dauzka beldur-erasoaldiak eta beste zenbait sentsazio desatsegin. Are gehiago oraindik, sentsazio desatsegin horiek onartzeak eta berauei aurre egiteak, ihes egin edo amore eman gabe, agorafobiatik sendatzearen parte osatzen dute.

Hasieran, norbera bakarrik irteteko beldur gisa deskribatu da agorafobia. Era berean, garrantzizkoa da beldur-sintomak kontrolakaitzak izango ote diren beldur izatea. Arrazoi horiengatik, beldur "apur" bat sortzen duten gauzak nahita egitea izango da tratamenduaren funtsezko atal bat, honela beldurrari aurre egiteko modua praktikatzeko. Horrek ez du esan nahi erabateko panikora iritsi behar denik, baina bai esan nahi du, praktikarik onuragarrienak zera daramala berekin, bildur-sentsazioak eragiten dituzten gauzak egitea, bildur-sentsaziooi aurpegi ematea eta aurrera jarraitzea. Inolako beldurrik eragiten ez duten egoerak ere praktika daitezke; horiek ez dute balio aurrera egiteko, baina baliagarri dira konfiantza sendotzeko.

Praktikaren helburuetako bat paniko-sentsazioen aurrean jarrera berri bat hartzen ikastea da; horrek esan nahi du sentsazio horien bila irten behar dela eta ez saihesten ahalegindu. Lehenbailehen aurpegi eman behar zaie sentsazio horiei eta baita beste zenbait sentsazio onartu ere, nahiz eta beren aurrean zeure organismoak izerdi, dardara, taupada eta abarrekin erantzungo duen.

Adibidez: demagun kalera irten zarela eta, bat-batean, beldurra sentitu duzula sentsazio arraro batengatik. Ez itzuli berehalaxe etxera. Saia zaitetz lekuren bat aurkitzen atsedean hartzeko, eser zaitetz, itzul zaitetz zertxobait atzera, eta sentsazio hori sentitzen hasi zaren lekuan bertan edo hurbilean "egoten" lagunduko dizun zerbait egizu. Gogoratu zeure organismoak panikoaren aurrean dituen erantzunak besterik ez direla eta ez dutela esan nahi zerbait ikaragarria gertatuko zaizunik eta, egia esan, ezer ez zaizula gertatuko. Hemendik pixka batera, sentsazio horiek gutxituz joango dira eta, nahiz eta orduan etxera itzuli ahal izango zinatekeen, hobe litzateke, etxera itzuli baino lehen, epe labur batez praktikarekin segituko bazenu.

Zorionez, behin panikoa desagertu ondoren, seguraski ez zaizu itzuliko denboraldi batez. Batzuetan, paniko-erasoaldiak aurrerapen handiagoa egiteko balio du. Ondoko hau da urrezko araua: "ahaleginak egitea egoera bat inoiz bertan behera ez uzteko, harik eta beldurra gutxiagotu arte".

Panikoa hasten denean ez da erraza argitasunez pentsatzea. Horregatik, eta tratamendua hasi baino lehen, garrantzizkoa da jarraian datozen 10 arauok arretaz irakurtzea.

Hamar arau panikoari egiteko

1. Gogora ezazu paniko-sentsazioak ez direla organismoak estresaren aurrean erreakzionatzeko daukan eraren exagerazioa besterik.
2. Sentsazio horiek ez dira, ez kaltegarri, ez arriskutsu, desatseginak badira ere. Ez zaizu ezer gertatuko.
3. Ez gehitu panikoa gertatzen ari zaizunaren gaineko eta gerta dakizunaren gaineko pentsamendu beldurgarriekin.
4. Errepara iezaiozu une horretan egiazki zeure gorputzari gertatzen ari zaionari eta ez gerta dakiokenari.
5. Itxaron eta eman denbora beldurra desager dadin, ez borrokatu beldurraren aurka, ihesik ere ez egin. Onartu eta kito.
6. Beha ezazu nola hasten den beldurra aienatzen berez-berez, pentsamendu beldurgarriak edukitzeari uzten diozunean.

7. Gogora ezazu praktikaren helburua beldurrari nola aurre egin ikastea dela beratu saihestu gabe; hori aurreratzeko aukera bat da.
8. Pentsa ezazu orain arte lortu duzun aurrerapenean, zailtasunak era guztietakoak izan badira ere, eta hori lortzen duzunean sentituko duzun poztasunean.
9. Hobeto sentitzen hasten zarenean, begiratu zeure ingurumarrira eta hasi zaitez gero zer egin pentsatzen.
10. Aurrera jarraitzeko moduan zaudela uste duzunean, abia zaitez lasai, patxadan, presarik gabe.

Jarraian, arau horiek labur azaltzen dira, lagungarri izan dakizkizun paniko-egoera baten aurrean eta eragina izan dezaten arau osoen oroigarri gisa. Lagungarri zaizkizun beste ideia batzuk aurkitzen badituzu, gehitu zerrendari, egin kopia bat eta eraman zeurekin beti.

1. Sentsazioak gorputzaren erreakzio normalak dira.
2. Ez dira kaltegarriak.
3. Ez gehitu pentsamendu beldurgarririk.
4. Errepara iezaiozu gertatzen ari zaizunari.
5. Itxaron beldurra igaro arte.
6. Behatu zeure buruari desagertzen denean.
7. Aurreratzeko aukera bat da.
8. Pentsatu dagoeneko lortu duzunaren gainean.
9. Plantea ezazu gero zer egin.
10. Has zaitez orduan poliki-poliki.

Zaila da agorafobiatik sendatzea erorialdiren bat eduki gabe. Sentsazioak egun batetik bestera alda daitezke; honela, atzo arrakastaz gauzatu zenuena, gaur agian egin ezinezko irudituko zaizu. Baina, une horietan ere posible da aurreratzea. Sentitzen dituzun sentsazioei nola aurre egiten diezun da kontua. Egun txar batean ezer asko lortzen ez baduzu ere, baliteke lortu duzun apur horrek egun on batean lortutako guztiak baino gehiago balio izatea.

Agorafobiadun pertsona gehienek pentsatzen dute beren erorialdiak paniko-erasaldi baten ondoren sortzen direla, batez ere horiei beldurra gutxitzen hasi baino lehen aurre egin ez bazieten. Gertatzen zaizuna hori dela uste baduzu, ez etsi, saia zaitetz berriro hurrengo egunean lasaigarri bat hartu ondoren.

Hori egiten baduzu, ohartuko zara laster berreskura dezakezula orain arte lortutakoa; ez koldartu, erabat sendatzeko dituzun aukerak oso onak dira.

Laburpena: paniko-sentsazioei aurre egitea

1. Kontuan izan beldur pixka bat sentituko duzula, noiz behinka eragin beldurra, eta ikasi beroni aurre egiteko erak.
2. Saia zaitetz beldurra hasi zen lekuan edo inguruan egoten. Lekuren batean hartu atsedean eta itxaron beldurra desagertu arte.
3. Beharrezko bada atzera zaitetz, poliki-poliki, zalapartarik gabe.
4. Saia zaitetz panikoari aurre egiteko 10 arauak gogoratzen.
5. Beldurra gutxitzen denean, jarraitu praktikarekin, ahal bada.
6. Beldurra desagertu baino lehen etxera itzuli behar baduzu, saia zaitetz lehenbailehen itzultzen.
7. Erorialdi batzuk ezinbestekoak dira. Aurreikus itzazu eta ez etsi.

Jende askori zera gertatzen zaio, etxetik irteteko dituzten zailtasunengatik aldendu egin direla, pixkana-pixkana, bere adiskide, ekintza sozial eta egiten zituzten beste hainbat aktibitateetatik. Hori dela eta, ohikeria batean jausten dira etxean ezkutatu, beste ezertarako astirik geratzen ez zaiela.

Sendatzeko funtsezko gauzetako bat ohikeria hori zeharo aldatzea da eta astia bilatzea etxetik kanpo beste aktibitate batzuk garatzeko. Adiskide eta senitartekoak bisitatzen hasi behar duzu, izena eman elkarteetan, ikastaroetan, etab.

Mota horretako aktibitateak praktikatzeko da norberaren buruari laguntzeko modurik onena, eta ez da komeni "geroko" uztea, baizik "orain" gauzatu behar dituzu, eta berez emango dizuten poztasunaz gainera, etxetik irten eta beste lagun batzuekin egoteko aukera eskainiko dizute.

Saia zaitez bisita edo irtenaldiak beti praktika gisa erabiltzen, eta egiten duzuna aldatu eta zabaldu. Edozein gauza egin dezakezu, adibidez, bakarrik joan zure etxetik urrutien dagoen supermerkatu, ibilaldiak egin beste lagun batzuekin eta tarteren batean taldetik aldendu... Irtetea saihestu beharrezkoa den zerbait barik praktikatzeko aukera bat izatea lortzen denean, urratsik garrantzizkoena emana izango duzu sendatzeko bidean.

Tratamenduaren laburpena

1. Beldur diezun egoerei aurre egiteko praktikak zeure buruan konfiantza hartzen lagunduko ditu. Garrantzizkoa da erregularik praktikatzeko, aldiko apurka bada ere.
2. Hasi zaitez une honetan saihesten ari zaren gauzen zerrendako egoera errazena praktikatu. Pasa zaitez hurrengo egoerara lehenengo arrakastaz zeharo gainditu duzunean.
3. Paniko-sentsazioak sor daitezke tarteka, baina garrantzizkoa duzu berauei aurre egitea ihesari eman gabe. Gogoratu beldurrari aurre egiten ikastea dela, berau saihestu beharrean, tratamenduaren helburu nagusia.
4. Batzuetan, eman lezake ez zarela ari aurreratzen nahi bezain azkar. Baliteke tarteka eroraldiren batzuk jasatea ere. Ez kezkatu, praktika erregulararekin egoera guztiak gainditzea lortuko duzu.