

A n t s i e t a t e a N o l a k o n t r o l a t u



Gida hau Kontxi Baez Gallo doktoreari esker
argitaratu da, Gipuzkoako ospitalez kanpoko
Osasun Mental Zerbitzuen laguntzaz eta Osasun
Sailaren Osasun Hezkuntza Unitatearenaz

Argitaratzailea:
Eusko Jaurlaritza
Osasun Saila

Legezko Gordailua:
VI-9/02

Edizioa:
2002ko urtarila
5.000 ale

AURKIBIDEA

Zer da antsietatea? 1 Zer sentitzen dugu
antsietatea dugunean? 2 Zer egiten dugu antsietatea dugunean?
3 Zer pentsatzen dugu antsietatea dugunean? 4 Zerk sortzen
du antsietatea? 5 Zerk mantentzen du antsietatea? 6 Zeintzuk
dira antsietatearen ondorioak?

Nola gidatzen da? 1 Nola gelditu antsietatea
areagotzea? 2 Zer egin erlaxatzeko? 3 Nola gidatu ardura?
4 Nola aurre egin egoera zailei? 5 Nola aurre egin izu
zirrarei? 6 Nolakoa da antsietate-nahastearen susperraldia?

Konklusioak

ZER DA ANTSIETATEA?

Arrisku edo ardura uneetan pertsonok dugun sentsazio normal bat da antsietatea. Antsietateak une zailetan hobeto erantzuteko balio digu. Gutxieneko eragite barik ikasle batek ez luke estudiatuko azterketetan; edo kotxearekin gertatzen zaigun egoera arriskutsu batean ez genuke erantzungo era azkar batean, dakigun erarik onenean eginez.

Dena dela, pertsona bat antsietate handiz egoten denean sarri, horretarako arrazoi argirik egon barik, edota pertsona bat neurritz kanpo estutzen denean, antsietatea sentsazio desatseginak sortzen dituen arazo bihurtzen da.

Antsietatea erantzun normal bat denez, helburua ez da desagertaraztea, baizik eta kontrolatzen ikastea eta maila erabilgarri eta moldagarria murriztea.

Zer sentitzen dugu antsietatea dugunean?

Pertsona batek antsietatea duenean artegatasuna sortzen da nerbio-sisteman, zenbait sintoma eraginez; ohikoenak ondorengoak izaten dira:

- tentsioa saman, sorbaldan eta bizkarrean
- arnasketa-zailtasunak, ikusmen lainotsua, itolarria
- takikardia, bularrean opresioa
- urdailean korapilo-sentsazioa, goragalea
- izerdia, dardara, inurridura eskuetan
- ezegonkortasuna, dardara, sorrera hanketan

Zer egiten dugu antsietatea dugunean?

- Zenbait pertsonak, antsietatea dutenean sentitzen duten tentsio desatsegina gutxitzeko jan, erre edo edan egiten dute, neurri gabe. Une batez horrek leundu egiten du, baina epe luzera konplikatu egin daiteke. Izan ere, kafeak eta tabakoaz eta alkoholaz abusatzeak gehitu egiten dute antsietatea izateko joera.
- Beste pertsona batzuk, ordea, antsietatea sortzen dien egoera saihesten saiatzen dira. Momentuz estrategia horrek funtzionatu egiten du, baina, epe luzera gauzak txarrera joan daitezke. Egoerak saihestea ohitura kaltegarri bihur daiteke. Egoera desatsegin bati aurre egitea zenbat eta gehiago saihestu, gogorrago bihurtzen da egoera eta ahulago aurkitzen da bere aurrean pertsona, bere buruarengan konfiantza galduz. Horrela, arazoak desagertu beharrean, gehitu egiten dira.

Zer pentsatzen dugu antsietatea dugunean?

Pertsona batek antsietatea duenean, arazoak puzteko joera izaten du, gertatu baino lehen neurriz kanpo arduratzen da, txarrena itxaroten du, eta bere buruari esaten dio une zail horiek heltzean ez dela aurre egiteko gai izango.

Bestalde, antsietatearen berezko sintomak nabaritzean, fisikoki gaixorik dagoela uste izango du eta zerbait itzela gertatuko zaiola. Pentsamendu horrek sintomak gehitu baino ez ditu egingo. Are gehiago: horietako egoera batzuk gertatu aurretik, ziur egongo da urduri jarriko dela, eta horrexek berak sortuko dio artegasuna. Antsietatearen inguruan sortzen diren gurpil zoroak dira.

Zerk sortzen du antsietatea?

Ez da erraza galdera horri erantzutea. Zergati asko dago eta aldatu egiten da pertsona batzuetatik besteetara.

- Zenbait pertsonak antsietate-arazoak izaten dituzte, arazoen aurrean gehiegikeriaz erantzuteko joera dutelako.
- Beste batzuk antsietate handiko bihurtzen dira, gertaera oso desatsegin baten ondorioz.
- Beste batzuetan arazo handi bat agertzeak edota arazo txikien pilaketak sortzen du antsietatea.
- Zenbait kasutan, antsietatea zenbait arazo konpondu diren une berean agertzen da, eta beraz, pentsatzekoa zen pertsona hori hobeto egotea.

Hortaz, antsietate-nahastea garatzeko moduak era askotakoak dira. Hori dela-eta, garrantzitsua da gogoeta egitea, antsietatea sortu duen arrazoia bilatzeko eta horrela arazoei era eraginkorragoan aurre egiteko.

Zerk mantentzen du antsietatea?

Antsietateak, behin agertuz gero mantentzeko joera du nahiz eta horretarako ageriko zergatirik egon ez; eta hala gertatzen da ohitura bat edo beste hartu delako: arduratzeko ohitura, edo eragozpenen zain egotekoa edota egoera zailak saihestekoa. Fisikoki, gorputza gogortuta egotera ohitu da eta edozein egoeratan antsietatez erantzutera.

Antsietateak gurpil zoroa sortzen du: sintomak desatseginak direnez, pertsona edozein aldaketa fisikoren aurrean sentiberago bihurtzen da eta etengabe arduratzen da gerta dakiokkeenaz (bihotzekoak emango diola, kontrola galduko duela). Horrek antsietate handiagoa sortzen dio eta horrela bere sintomatologia areagotu egiten da.

Zeintzuk dira antsietatearen ondorioak?

Jakin behar den lehen gauzetakoa zera da, antsietateak ez duela sortzen ez bihotzeko gaixotasunik, ez zorotasunik. Nahiz eta antsietatea oso desatsegina izatera hel daitekeen, ezin du arazo fisikorik sortu, ez burua hondatu.

Dena den, antsietateak bai sor ditzake zoritar sentimendua, depresioa, suminkortasuna, loaldi asaldura, tirabirak bikote harremanetan, toxikoak hartzea, etab. Hori dela-eta oso garrantzitsua da antsietatea gidatzen ikastea.

NOLA GIDATZEN DA?

*Antsietate-sintomadun zenbait pertsonari oinarrizko
neurri batzuk lagungarri suerta dakizkieke.*

Zer egin antsietatea areagotu ez dadin?

Lehenengo eta behin antsietatea areagotzea saihestu behar da. Horretarako, antsietatea duenak bere bizimoduan zenbait aldaketa egin beharko ditu. Horregatik,

- Egin ezazu ariketa fisiko apur bat (paseatu, igeri egin)
- Erabaki ezazu zer egin behar den nahitaez eta zerk itxaron dezakeen. Ez saiatu dena batera egiten.
- Har ezazu zeuretzat denbora (bainu atsegin bat hartu, lagun bat bisitatu edo ezagunen batekin kafe bat hartu).
- Jar itzazu helburu errealistak, lor ditzakezula dakizkizunak.
- Beha ezazu zeure burua eta ikas ezazu zer gerta dakizukeen antsietatea sentitzen hasten zarenean; horrek antsietatea kontrolatzeko balioko dizu. Kontrola errazagoa da lehen sintomak nabaritu bezain laster egiten bada.
- Saia zaitez egoera aldatzeko zerbait egiten, zure antsietatea gehitzen duen jazoeraren bat aurkitzen baduzu.

Zer egin erlaxatzeko?

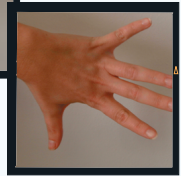
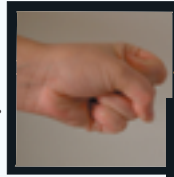
Lehenengo eta behin, jar zaitez ahal duzun jarrerarik erosoenean; etzan zaitez eroso-eroso inork enbarazu egiten ez dizun leku batean. Estu duzun arropa lasaitu eta traba egiten dizuna kendu (erlojua, zapatak, etab.)

Ariketa bakoitzean, tenka ezazu giharra 10 segundoz, tentsioa igarriz. Ondoren, aska ezazu tentsioa 15 segundoz, giharrak erlaxatzen utziz. Nabari ezazu giharra tenkatuta edukitzetik erlaxatuta edukitzera dagoen aldea (sentsazio askoz ere atseginagoa). Giharra taldea destenkatu ondoren, ez ezazu berriro tenkatu.

Has zaitez airea sakon hartuz eta astiro botaz

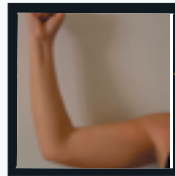
1) Eskua k

- Itxi ukabilak gogor-gogor; erlaxa itzazu.
- Luzatu atzamarrak, erlaxatu.



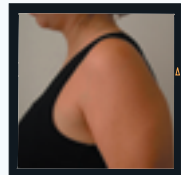
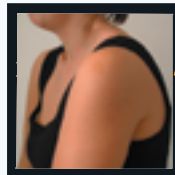
2) Bizeps eta trizepsak

- Tenka itzazu bizepsak (besoetako bolak); erlaxatu.
- Tenkatu trizepsak (besoak beherantz bultzatuz), erlaxatu.



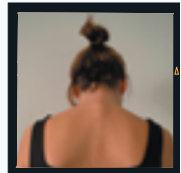
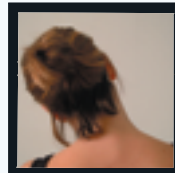
3) Sorburuak

- Bota itzazu atzerantz; erlaxatu.
- Bultza itzazu aurrerantz; erlaxatu.



4) Sama

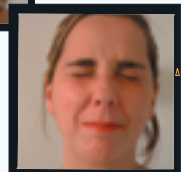
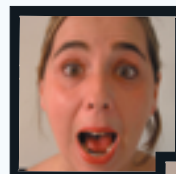
- Bota ezazu eskuinerantz; erlaxatu.
- Bota ezkerrerantz; erlaxatu.
- Eraman burua aurrerantz kokotsa bularrean apoiatu arte.



5) Aurpegia

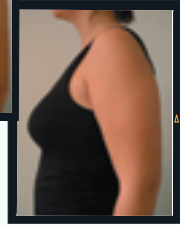
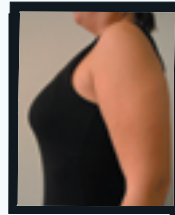
Gihar asko dago aurpegian, baina kontzentra zaitez soilik begietan eta masailezurretan.

- Zabaldu begiak eta ahoa ahal duzun bestean, bekokia zimurtu arte.
- Itxi begiak ahal duzun bestean eta estutu masailezurak; erlaxa itzazu.



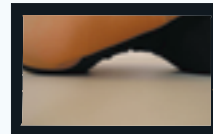
6) Arnasketa

- Egin ezazu ahalik eta arnasketarik sakonena, airea biriketan gordez; bota airea.
- Bota ezazu aire guztia birikak hustu arte; hartu airea eta hartu arnasa betiko moduan.



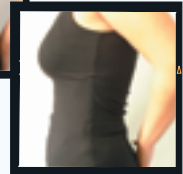
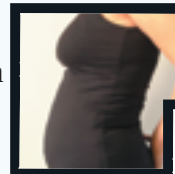
7) Bizkarrak

- Sorburuak lurraren kontra direla, bultzatu gorputz-enborra aurrerantz bizkar guztia kakotu arte; erlaxatu.



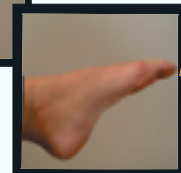
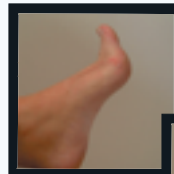
8) Urdailak

- Sartu ahalik eta gehien, bizkarrezurra ukitu behar bazenu bezala; erlaxatu.
- Atera ezazu kanporantz, gogortuz; erlaxatu.



9) Hankak eta oinak

- Tolestu oinak harik eta atzamarrak bururantz apuntatu arte; erlaxatu.
- Tolestu oinak aurkako norabidean; erlaxatu.



Ariketa horien ostean, pentsa ezazu egoera atsegin batean, oso gustura zauden batean. Imajinatu ondo egoera: bere soinu, usain....; eta goza ezazu nahi duzun beste.

Nola gidatu ardura?

Lehenengo eta behin, beharrezkoa da benetako arduren eta benetakoak ez direnen artean bereizketa egitea.

Benetako ardura benetako arazoak sortutakoa da eta horregatik zerbait egin daiteke irtenbide bat bilatzeko edo egoera hobetzeko. Esate baterako, pertsona batek arazo ekonomiko bat badu, irtenbideren batean pentsatu beharko du: zenbait gastu murriztu, zerbait saldu edota mailegu bat eskatu. Benetako arazo bati ezin zaio ezikusiarena egin, zeren eta ez baita berez konponduko. Benetako arduren aurrean, beti jardun behar da.

Ardura irrealak irudizko arazoak sortzen du -arazo irrealak, beraz-. Esate baterako, pertsona batek, bularrean duen mina dela-eta, bihotzeko gaixotasuna duela pentsatzen jarraituko du, nahiz eta medikuak aztertu eta bere sintomatologia antsietateak eragindakoa dela azaldu.

Zer egin benetakoak ez diren arduren aurrean?

- Arduratzen hasten zarenean saia zaitez pentsamendua ideia arrazional batez ordezkatzeko. Esate baterako, pentsatzen ari bazara "bihotzekoak joko nau" esaiotzu egia zeure buruari: "sentsazio hau antsietatearen eragina da, ez arazo fisikoa". Ahalegindu zaitez arazoa ez gehitzen ("dena txarto doakit") eta izan zaitez errealistagoa ("kotxea hondatzeak ez du esan nahi dena txarto doanik").
- Ardurak irauten badu, distraitu zaitez. Errepara iezaiozu zure inguruan gertatzen denari. Egin jarduera mental edota fisikoren bat. Jarduera mentalak -hots, gurutzegramak- edo jarduera fisikoak -hots, paseatzeak- lagunduko dizute distraitzen eta, ondorioz, ardurei ihes egiten.
- Galdetu zure buruari zenbaterainoko probabilitatea dagoen arduratzen zaituena gerta dadin. Sarritan aurkituko zara txarrean pentsatzen zaudela arrazoi gabe.

- Saia zaitez ardura zentzugabe horietaz asko ez hitz egiten, zeren horietaz hitz egiten duzun bitartean, bizirik jarraituko dute ardura horiek buruan.

Nola aurre egin egoera zailei?

Antsietatea duen pertsonak, batzuetan arazoak bertan behera uzten ditu, irtenbideak bilatzen saiatu barik. Halakorik gerta ez dakizun, egin ezazu plan bat saihestu nahian zabiltzan egoera zailei aurre egiteko.

- Konturatu zaitez zein egoerak sortzen dizun antsietatea. Seguraski normalean saihesten dituzun egoerak izango dira. Baina, zure antsitatea gainditzeko, egoerak saihestu beharrean, aurre egiten saiatu beharko duzu.
- Zehaztu zer den aldatu nahi duzuna. Adibidez, kalera irtetea edo jendearekin egotea saihesten ari zara? Horiek izango dira, bada, aldatu beharreko jarduerak. Egin egoera horien zerrenda bat.
- Has zaitez errazetik. Has zaitez antsietatea sortzen dizun egoeraren batetik, baina zuk gainditzeko modukoa den batetik. Apurka-apurka joan behar da aurrera.
- Egunero praktikatu era erregulatu eta luzean. Egin iezaiezue aurre egoera zail horiei gutxienez egunean behin, antsietatea desagertu arte. Zenbat eta sarriago praktikatu, orduan eta azkarragoa izango da aurrerapena.
- Eskatu laguntza senitartekoei eta lagunei. Euren laguntza oso inportantea da. Gainera, hasieran, beharbada haien laguntza beharko duzu, jarduera zailei aurre egiteko.
- Egiaztatu zer moduz ari zaren. Erabil ezazu jardueren egunerokoa, egiten duzunaz jakitun egon zaitezen.

- Mugi zaitez eta arnasa hartu astiro. Erabil itzazu ikasitako erlaxatze-ariketak.
- Aurrerapenak pixkanaka-pixkanaka egin. Aurre egin diezun egoeretan hobeto sentitzen zarenean, aukera itzazu pixka bat zailagoak.
- Izan zaitez saiatua. Batzuetan, planifikatutako zerbait ahazteko tentaldia izango duzu antsietatea sentitzen duzunean. Ez ezazu aitzakiarik asmatu. Ezinbestekoa da zailtasunei aurre egitea, aurkitzen zaren egoeran aurkitzen zarela.
- Zer egin funtzionatzen ez badu
 - Aurrerapenik ez badago eta helburua betetzea lortzen ez baduzu, bila itzazu erdibideko urratsak.
 - Eskatu laguntza beste batzuei, zailak iruditzen zaizkizun zereginak egiteko.
 - Emaiozu denbora gehiago erlaxatzeari eta gauza atseginak egiteari.
- Saritu ezazu zeure burua gura duzun zerbaitekin aurrerapenen bat egin duzunean.
- Alda ezazu zure sentitzeko era. Gauza zailak egiten dituzunean antsietatea izango duzu hasieran. Egoerei behin eta berriz aurre egitean hasiko zara hobeto sentitzen.

Nola aurre egin izu zirrarei?

Izua antsietate zorrotz edo gogor gisa definitzen da, zenbait kasutan oso desatsegina izan daitekeena, krisi gisa gerta daitekeena, baina krisiok ez dira kaltegarriak izaten eta beti indargabetzen dira. Ikasi krisi horiek gidatzen:

- Gogora ezazu izuak ezin duela min fisikorik sortu. Gorputz sentazio desatseginak baino ez dira; ez dira arriskutsuak. Mantendu lasaitasuna, ez da ezer txarragorik gertatuko.

- Jarraitu zauden tokian. Ez ihes egin zauden lekutik. Ihesak txartu egiten ditu gauzak. Gera zaitez zauden tokian eta ahal baduzu, jesar zaitez. Itxaron eta emaitza izuari denbora pasa dadin. Ez borrokatu bere kontra, ez ihes egin. Soil-soilik, onar ezazu.
- Hartu arnasa astiroago eta sakonago. Aukera ona da antsietatearen maneia praktikatzeko.
- Distrai zaitez. Saia zaitez izu sentimenduetatik ihes egiten. Ez gehitu zure izua gertatzen ari denari edota gerta daitekeenari buruzko pentsamendu beldurgarriekin.
- Esaiozu zeure buruari, nahiz eta une txarra izan, jasan dezakezula. Pentsa ezazu ahalik eta erarik baikorrenean.

Nolako da antsietate-nahastearen susperraldia?

Garrantzitsua da jakitea antsietate-nahastearen susperraldia ez dela berehalakoa eta pertsona gehienek gorabeherak izaten dituztela.

Atzeraldia edozein ikas-prozesutan gertatzen dira. Bilakaeran zehar egun edo une txarragoak izateak ez zaitu adoregabetu behar. Hobeto sentitzen hasi ostean antsietate-gertakariren bat baduzu, ez beldurrik izan hasieran bezala egoteari. Antsietate-nahaste bat izan ondoren, ohikoena, sintoma guztiak batera ez desagertzea da, baina, apurka-apurka, gero eta leunagoak izango dira, eta gero eta sakabanatuagoak, desagertu arte.

KONKLUSIOAK

Antsietate-arazoak oso ohikoak dira. Zuk arazoak gidatzen ikas dezakezu.

- Antsietate-sintomak ez dira kaltegarriak, nahiz eta zorrotzak izan.
- Ahal baduzu, saia zaitez antsietatearen zergatiak bilatzen eta euren kontra jokatzeko.
- Ikas ezazu lasaitzen eta argiago pentsatzen, kontrola itzazu zure ardura zentzugabeak.
- Oso onuragarria da plan bat egitea, saihestu nahian zabiltzan egoera zailei aurre egiteko.
 - Egin erlaxatze-ariketak.
Hartu arnasa astiro.
 - Ez ihes egin egoeretatik, itxaron izuak alde egin arte.
 - Gogoratu, saiatua izatea trikimailu garrantzitsuenetakoa dela antsietatea gainditzeko.

Normala da susperraldian gora beherak izatea.
Ez utzi horrek desanima zaitzan.