Zer izan daiteke lagungarria?

Nork bere burua zaintzeko **bizimodu osasungarriak garatzea**: elikadura, loa, jarduera fisikoa... Izan ere, ez hain sentiberak izaten laguntzen digute.

Eguneko jarduna antolatzea.

- Bizitzako ohiturak ezartzea, eta sedentarismoa saihestea.
- Jarduera atsegingarriak egitea: marraztea, janaria prestatzea, irakurtzea, jostea, telebista ikustea, zinemara joatea...

Besteekin harremanak izatea: Gure inguruko pertsonekin, lagunekin eta senideekin harremanak izatea. Gizarte eta prestakuntza jardueretan parte hartzea. Bolada txar batean bagaude, konfiantzazko norbaitekin hitz egitea eta horren berri ematea lagungarria izan daiteke.

Gehiegizko antsietatea kudeatzea. Antsietate hori handitu dadila eragoztea, gauza/ekintza lasaigarrien bidez.

- Gauza guztiak aldi berean egin ezin direla onartzea.
- Erlaxatzeko modu errazak bilatzea: etzatea, begiak ixtea, arnasa astiro hartzea...

Kezkak kudeatzea.

- Egoerei aurre egitea, sortu ahala, eta gehiegikeria ez bihurtzen saiatzea.
- Onartzea zenbait egoera zure esku daudela eta beste batzuk ez.

Arazoak konpontzea.

- Arazoak bizitzaren zati dira. Eta gure ongizate emozionalari eragiten diote.
- Arazoak konpontzeko, baliagarria da erabakiak hartzea eta ekintzak gauzatzea, baina batzuetan oztopoak daude: arinegi ibiltzea, akatsen beldur izatea, erabakiak hartzeko eta konponbideak bilatzeko uneak geroratzea, gure esku ez dauden arazoak konpontzen saiatzea, gure erantzun emozionalak kontuan ez hartzea.

LG NA 2624-2021

Laguntza eskatzea

Ondoez emozionalari aurre egiteko, garrantzitsua da:

- **Konfiantzazko pertsonei laguntza eskatzea**, gure oinarrizko beharrizanei erantzuteko eta arazoak konpontzeko.
- **Informazioa bilatzea**, ondoeza kudeatzen lagun diezagukeena: autozainketa, erregulazio emozionala, arazoen konponketa, harreman sozial osasungarriak izatea...
- **Gure inguruko zerbitzuetara** (osasun etxeak, udal zerbitzuak...) **joatea**, bizimodu osasungarriak garatzeko.
- **Laguntza bilatzea komunitateko baliabideetan**: elkarteak, autolaguntzarako taldeak, gizarte zerbitzuak, ikastetxea...
- **Profesionalen laguntza bilatzea** hauek agertzen badira: zantzu oso biziak, eguneroko jarduerak gauzatzeko zailtasuna, alkoholaren kontsumoaren edo automedikazioaren areagotzea, harremanak izateko zailtasuna edo atseden desegokia.

Osasun etxean, profesionalek lagunduko digute eta, beharrezkoa izanez gero, laguntza espezializatu batera bideratuko gaituzte.

Argibide gehiago

Osasun Mentaleko Gerentzia
Servicio Navarro de Salud Osasunbidea
Tel. 848 42 20 40

Lehen Arretako Gerentzia
Tel. 848 42 93 51

Osasuna Politika guztietan eta Osasuna Sustatzeko Alorra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

ONGIZATE EMOZIONALA

zure osasuna zaintzeko

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
AGENDA 2030

Osasun emozionala

OSASUN EMOZIONALAk aukera ematen digu bizitzako tentsioei aurre egiteko gainditua sentitu gabe, baita pertsonen arteko harremanak izateko eta ohiko jarduerak modu egokian betetzeko ere.

ONGIZATE EMOZIONALAk ongi sentitzea dakar, gure pentsamenduak zaintzea minik ez hartzeko, eguneroko plazer txikiez gozatzea, besteekin partekatzea, ingurukoei entzutea...

ONDOEZ EMOZIONALA. Gure bizitzan **zailtasunak** daude beti berez: arazoak, desadostasunak, gaixotasunak, galerak...

Horien aurrean, pertsona askok hainbat emozio ager ditzakegu: **urduritasuna, kezka, gogorik eza**, eta eguneroko zereginetarako **kontzentraziorik, energiarik eta motibaziorik eza**. Ia beti **erantzun iragankor bat da**, uneko zailtasunei lotua dagoena

EMOZIOAK "energia" dira, jardutera eta emozio horiek pizten dituzten bizitzaren egoerei aurre egitera bultzatzen gaituena. Pertsonak erantzun egiten du, eta erantzun horrek baditu bere ondorioak. Emozioa ez da ezerezetik sortzen, batzuetan hala ematen badu ere.

Denak dira baliagarriak eta beharrezkoak bizitzarako; desatseginak direnak ere bai. Askotan horiek ekiditen saiatzen gara, esaten digutena entzun beharrean. Zerbait gertatzen zaigulako seinale dira. Halaber, lagungarriak dira:

- Egoera **ebaluatzeko**.
- Ongi egoteari begira, zerbait garrantzitsua den **zehazteko**.
- Gure harremanak zertan diren **jakiteko**.
- Gainerakoei **jakinarazteko** nola gauden eta zer nahi dugun.
- Esperientziatik **ikasteko**.
- **Erabaki egokiak hartzeko**.

Afrontar las emociones

Zer esaten digute emozioek?

Gure emozioak eta sentimenduak askotarikoak dira. Batzuk atsegingarriak izan ohi dira (alaitasuna, lasaitasuna, segurtasuna, harridura, maitasuna, estimua...) eta beste batzuk, berriz, ez (beldurra, haserrea, antsietatea, errua, tristura, lotsa, frustrazioa gorrotoa...).

Baina denak dira baliagarriak, eta informazioa helarazten digute:

- **Beldurra**: Geure burua prestatzen du arrisku baten aurrean, azkar joka dezagun.
- **Antsietatea**: Geure burua prestatzen du mehatxuen edo balizko arriskuen aurrean.
- **Haserrea**: Geure burua defendatzen, ezetz esaten eta gure eskubideak defendatzen laguntzen digu.
- **Tristura**: Galera baten aurrean, jarduera gutxitzera bultzatzen gaitu, galera hori onartu ahal izateko.
- **Harridura**: Ustekabeko aldaketen aurrean egoki jarduten laguntzen digu, gure arreta aldaketa horietara bideratuta.
- **Alaitasuna**: Zer eragiten digu? Heztea, garatzea, lotura sozialak ezartzea, sortzaileak izatea, parte hartzea, aurkitzea, motibatzea eta ahaleginak egitea.

Nola egiten diegu aurre?

Autozainketatik abiatuta esperientzia emozionalei aurre egiteko, funtsezkoa da zer gertatzen zaigun jakitea eta gure **sentsazioei** (sentitzen dudana, emozioak, zantzu fisikoak), **pentsamenduei** (pentsatzen dudana) eta **jokaerei** (egiten dudana) ekitea:

EMOZIO BIZIA

- **Identifikatzea**. Izena paratzea. Horrekin batera sortzen diren pentsamendu eta jokaerez konturatzea.
- Epaitu gabe **onartzea**. Hori ekidin eta baztertzeak gaizki sentiarazten gaitu.
- **Horri ekitea**: Konfiantzazko pertsonekin hitz egitea.

PENTSAMENDU KALTEGARRIAK

- Gehiegikeriak **aitortzea**: "izugarria da, ezinezkoa da, ezin dut, ez naiz gai, gaizki aterako da..."
- Kalte egiten digun pentsamendua **zehaztea** eta hori arrazionalizatzen saiatzea.

PORTAERAK

- Ihes egiteko / saihesteko portaerak **ekiditea**, epe laburrean hobeki sentitzen lagundu dezaketen arren, epe ertainean arazoak eta ondoeza sortzen baitituzte (toxikoak edo alkohola hartzea, neurririk gabe jatea, nork bere burua zauritzea...).
- Dena delako arazoa **konpontzen saiatzea**.

EMOZIO GUZTIAK DIRA LAGUNGARRIAK ETA BEHARREZKOAK BIZITZARAKO.
GARRANTZITSUA DA ESATEN DIGUTENA ENTZUTEA,
EGOERARI AURRE EGITEKO ETA GEURE BURUA ZAINTZEKO