

Antsietatea, egungo bizimoduaren ondorioa

Azken boladan, antsietatea guztion hizpide izaten ari da eliteko kirolarien harira. Baina ez dago eliteko kirolari izan beharrik antsietatea jasateko, edonork izan dezake neurri batean edo bestean.

Zer da antsietatea, nola egin aurre? Hori guztia argituko digu Maite Elizondo psikologoak Euskadi Irratiko *Osasun Etxea* saioan.



Entzun Maite Elizondo psikologoaren azalpenak eta aukera itzazu erantzun egokiak testean.



<https://labur.eus/aakvw8n9>



Irudia: Anxiety (CC0)

Maite Elizondo psikologoaren ustetan...

- a) ezin da esan denok izan dugula antsietatea, baina oso ohikoa da antsietatearen sintomaren bat izatea.
- b) bere inguruan antsietatea duen jende gutxi dago, baina oso gaizki pasatzen ari dena.
- c) inkestak egin behar dira antsietatea zenbat jendek pairatzen duen jakiteko.

Psikologoaren ustez, zein dira antsietatearen zio edo kausa nagusiak?

- a) Azkarregi bizi garela batetik, eta bestetik, denbora gutxi dugula erritmoa mantsotzeko.
- b) Beti produktibo izan beharrak bizi-erritmoa azkartzen digula, eta ez dugula ia hausnartzen nola jaitsi erritmo hori.
- c) Gauza asko eta oso arin egin nahi ditugula, eta horrek eramaten gaituela produktibitate eskasa izatera.

Zer alde dago "agobio" edo estuasun eta antsietatearen artean?

- a) Denbora da aldea, agobioa luzeagoa da antsietatea baino, eta sakonagoa.
- b) Antsietatea agobioaren sintometako bat baino ez da, eta normalean ez du ondorio fisikorik izaten.
- c) Antsietateak denboran zehar irauten du, eta agobioa izaten du normalean sintometako bat.

Antsietatea dela eta, zeri ematen dio garrantzia psikologoak?

- a) Garrantzitsuena da jakitea zer gertatu den edo arazoa nondik datorren, eta ez horrenbeste nolako izaera dugun.
- b) Izaeraz gain, inportantea da jakitea beti dugula ikasteko eta arazoaren aurrean egokitze gaitasuna.
- c) Inportantea da jabetzea arazoaren sorrera kanpoan dagoela, eta norberaren nortasunak eragin txikiagoa duela.

Maite Elizondok oreka-mota bat aipatzen du. Zein?

- a) Oreka horrek bi osagai ditu, bata fisikoa eta bestea psikologikoa.
- b) Oreka horrek hiru osagai ditu, alderdi fisikoa, psikologikoa eta soziala.
- c) Aipatzen duen oreka-motan pertsonen alderdi soziala nabarmentzen du bereziki, sarri albora uzten delako.

Orekarekin batera, zer aipatzen du aholku-gisara?

- a) Antsietatea sortzen diguten arazoekin zerikusirik ez duten gauzetan pentsatu, atentzia beste toki batera eramateko.
- b) Geure buruarekin hitz egitea, hau da, hausnartzea, eta horrekin batera, lasaitzen eta ondo pasatzen saiatzea.
- c) Beste ezer baino lehenago, laguntza eskatu behar dugula bizitzaren erritmoa apaltzeko.

ANXIETY



Egilea: Jayberries. Wikimedia Commons (CC BY-SA 4.0)

ERANTZUNAK

Maite Elizondo psikologoaren ustetan...

- a) ezin da esan denok izan dugula antsietatea, baina oso ohikoa da antsietatearen sintomaren bat izatea.**
- b) bere inguruan antsietatea duen jende gutxi dago, baina oso gaizki pasatzen ari dena.
- c) inkestak egin behar dira antsietatea zenbat jendek pairatzen duen jakiteko.

Psikologoaren ustez, zein dira antsietatearen zio edo kausa nagusiak?

- a) Azkarregi bizi garela batetik, eta bestetik, denbora gutxi dugula erritmoa mantsotzeko.
- b) Beti produktibo izan beharrak bizi-erritmoa azkartzen digula, eta ez dugula ia hausnartzen nola jaitsi erritmo hori.**
- c) Gauza asko eta oso arin egin nahi ditugula, eta horrek eramaten gaituela produktibitate eskasa izatera.

Zer alde dago "agobio" edo estuasun eta antsietatearen artean?

- a) Denbora da aldea, agobioa luzeagoa da antsietatea baino, eta sakonagoa.
- b) Antsietatea agobioaren sintometako bat baino ez da, eta normalean ez du ondorio fisikorik izaten.
- c) Antsietateak denboran zehar irauten du, eta agobioa izaten du normalean sintometako bat.**

Antsietatea dela eta, zeri ematen dio garrantzia psikologoak?

- a) Garrantzitsuena da jakitea zer gertatu den edo arazoa nondik datorren, eta ez horrenbeste nolako izaera dugun.
- b) Izaeraz gain, inportantea da jakitea beti dugula ikasteko eta arazoen aurrean egokitze gaitasuna.**
- c) Inportantea da jabetzea arazoaren sorrera kanpoan dagoela, eta norberaren nortasunak eragin txikiagoa duela.

Maite Elizondok oreka-mota bat aipatzen du. Zein?

- a) Oreka horrek bi osagai ditu, bata fisikoa eta bestea psikologikoa.
- b) Oreka horrek hiru osagai ditu, alderdi fisikoa, psikologikoa eta soziala.**
- c) Aipatzen duen oreka-motan pertsonen alderdi soziala nabarmentzen du bereziki, sarri albora uzten delako.

Orekarekin batera, zer aipatzen du aholku-gisara?

- a) Antsietatea sortzen diguten arazoekin zerikusirik ez duten gauzetan pentsatu, atentzioa beste toki batera eramateko.
- b) Geure buruarekin hitz egitea, hau da, hausnartzea, eta horrekin batera, lasaitzen eta ondo pasatzen saiatzea.**
- c) Beste ezer baino lehenago, laguntza eskatu behar dugula bizitzaren erritmoa apaltzeko.

TRANSKRIPZIOA

Off ahotsa. Osasun Etxea, Maddalen Otermin.

Maddalen Otermin kazetaria. Egun on. Zabaldu dugu igande honetako buruko osasun etxea. Hiru psikologo lagun izango ditugula esan genizuen, eta hirugarrena ezagutzeko momentua iritsi da azkenean. Maite Elizondo, egun on.

Maite Elizondo psikologoa. Kaixo. Egun on, Maddalen.

Maddalen Otermin. Zer moduz zaude?

Maite Elizondo. Ongi. Ongi.

Maddalen Otermin. Gaur denon ahotan egon den gai bat ekarri dugu: antsietatea. Denok izan dugu, edo izan duen norbait ezagutzen dugu, Maite.

Maite Elizondo. Bai. Bai. Ez dakit denok sindrome bezala sentitu dugun, baina behintzat horietako sintoma batzuk seguru baietz.

Maddalen Otermin. Inkesta txiki bat egin dut. Inguruan galdetu dut, eta % 75ak esan du baietz, inoiz izan duela, % 25ak, aldiz, ezetz. Zergatik da hain ohikoa?

Maite Elizondo. Ba seguru aski daramagun erritmo-motagatik bizitza honetan, ez?, dena oso produktibo izate horretara bideratuz, eta nik uste dut denbora gutxi hartzen dugula hausnarketari (eskaintzeko), denbora gutxi hartzen dugula piska bat gure erritmo osasuntsuago batekin egoteko. Eta guzti horrek eramaten gaitu, ez?, azkenean ezinegon horretara edo.

Maddalen Otermin. Batek aipatzen zidan antsietatea ez dakiela, baina "agobio" (larritasun) edo estutasun handia, bai. Zer desberdintasun dago antsietatearen eta "agobio" horren artean?

Maite Elizondo. Antsietatea diagnostikatu ahal izateko, sintoma dezente batu behar ditugu, eta denbora batean zehar. Eta beste aldetik, badira sintomak. Eta horietako bat izan daiteke "agobioarena" ez? Eta orduan, momentu jakin batean bai sentitu dezakegu, adibidez, "agobioa", estutasuna edo urduritasun oso-oso altu bat. Orduan, non dago batetik bestera pasatzeko zubi hori? Ba nik uste hori, denboran asko luzatzen denean, eta seguru aski "agobioa" sentitzeaz gain ba beste sintoma batzuk ere sentitzen ditugunean.

Maddalen Otermin. Zeintzuk dira sintoma horiek?

Maite Elizondo. Badira dezente, baina horien artean bai egia dela "agobioarena", ezintasuna... Gero, askotan ere pasatzen dira arlo fisiologikoago batzuetara ez? Batzuei joan dakioke [dakie] ba, ba, insomnioarekin, edo elikaduran ere gorabeherak izatearekin, edo libidoarekin. Edo normalean bai sintomak izaten dira batzuk emozionalagoak, beste batzuk agian fisiologikoagoak, edo beste batzuk igual motorragoak, ez?, ezin gelditu hori, ez? Edo batzuek tikak, edo bueno.

Maddalen Otermin. Arrazoi asko egon daitezke ala?

Maite Elizondo. Bai. Eta nik uste dut garrantzitsua dela baloratzea arrazoi batzuk izan daitezkeela kanpotik datozenak eta beste batzuk guk bertan ere eragin ditzakegunak, ze(ren) askotan saiatzen gara, noski, ulertzen, ez?: "Nondik datorkit niri hau? Zer gertatu zait?" Eta askotan bilatzen ditugu, beti, "jo, hau gertatu zait edo beste hau honek egin dit". Beti kanpora begira, ez? Eta hor izaten da hasierako estimulua edo demagun, baina gero nola barneratzen dugun, nola pertzibitzen dugun gertatzen den hori. "Zer esaten diot neure buruari gertatu zaidan horren harira?" Ba horrek azkenean, bi metaketa horiek ez?, egiten dute horrelako sentsazioak izatea.

Maddalen Otermin. Pertsonaren izaerak zerikusirik badu?

Maite Elizondo. Bai. Noski! Badago jendea ba bueno, errazago egokitzen dela zailtasunei [dena zailtasunen aurrean], ez? Hor piska bat adimen egokitzailea ere sartzen da. Orduan, izaerak badu garrantzia, baina garrantzitsua da izaeraz gain, beti daukagula ikasteko gaitasun hori.

Maddalen Otermin. Antsietate-maila onargarriak badirela diozu. Noiz da onargarria eta noiz ez?

Maite Elizondo. Ba piska bat ez digunean oztokatzen egin nahi dugun hori egitea.

Maddalen Otermin. Oreka biopsikosoziala aipatzen duzu.

Maite Elizondo. Hori zoragarria da. Bueno, berez osasuna hori esaten da dela, ez? Hau da, oreka batean dagoenean bai gure alde bioa esaten duguna, hau da, osasun fisikoagoa edo ezagutzen duguna, psikologikoa, eta nola sentitzen garen, eta baita ere soziala, ez? Azkenean harremantzen garen horrek ere laguntzen gaitu asko emozioak erregulatzen, eta ongi pasatze horretara, ez?

Maddalen Otermin. Aholku-sortaren bat, bukatzeko, baduzu?

Maite Elizondo. Ba piska bat esan ditugu, ez? Baina hola, laburbiltzeko, ba, ba aipatu dugun eskema hori, biopsikosoziala osasuntsu mantentzearena garrantzitsua. Gero beti ere hori, ez?, ba gure buruari zer esaten diogun, ez?, barne-elkarrizketa horretan ere bai arreta jartzea eta ahal baldin badugu behintzat desazeleratu (moteldu) piska bat erritmo hau, eta, eta hori, ez?, hausnarketa, lasaitasuna eta distrakzioa (entretanimendua). Ongi pasa. Badakigu, eta baditugu ez?, leku asko non pasa dezakegun oso ongi.

Maddalen Otermin. Eta behar denean, laguntza eskatzea.

Maite Elizondo. Hori da.