

Agorafobia: beldurrari beldur

Jarduera honetan, agorafobiari buruzko irratsaio bat entzungo dugu (*Barruko dardara* filmean oinarritua) eta beldurrei buruz hitz egingo dugu:

- Entzun aurretik, “Beldur-neurgailua” testa egingo dugu, eta agorafobiari buruz zer dakigun esango dugu.
- Ondoren, irratsaioa entzungo dugu, entzundakoa laburbilduko dugu eta beldurra adierazteko egiturak landuko ditugu.
- Amaitzeko, agorafobiaren eta bestelako beldurren aurrean nola jokatu eztabaidatuko dugu.



Adimen artifizialak sortutako irudia



Entzun aurretik

1. Beldur-neurgailua



Ariketa hau etxean egin dezakezu. Erantzun ondoko testari eta hausnartu zure beldurren inguruan.

BAKARKA

Erantzunen eskala (0-4):

- 0 → Ez dit batere beldurrik ematen
- 1 → Beldur pixka bat ematen dit
- 2 → Nahikoa beldur ematen dit
- 3 → Beldur handia ematen dit
- 4 → Izua ematen dit / ia blokeatzen naiz



Adimen artifizialak sortutako irudia

1. Gauean etxean bakarrik geratzea, eta teilatuan edo eskaileran zarata arraroak entzutea.
2. Jendez lepo dagoen leku itxi batean egon behar izatea tarte baterako: autobus batean, areto batean...



- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 3. Telebistan edo irratan hitz egin behar izatea. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Bosgarren solairutik behera begiratzea, barandarik gabeko balkoi batetik. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Trafiko handia dagoen errepide bat gurutzatu behar izatea, semaforoa hondatuta dagoela. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ondo ezagutzen ez duzun norbaiti mesede bat eskatu behar izatea (laguntza, dirua, baimena...). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Medikuarenera edo dentistarenera joatea, proba bat edo zerbait "desatsegina" egingo dizutela jakinda. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Oso argi duelakoan, ideia bat sutsu defendatzen ari den lagun bati "Nik ez dut gauza bera pentsatzen" esan behar izatea. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Igogailu txiki batean zaudela, bi solairuren artean gelditu, eta "Arazo bat egon da. Minutu batzuetan martxan jarriko da berriro" entzutea. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Zure planak aldatu eta bakarrik joan behar izatea leku ezezagun batera (ikastaro, bidaia edo afari batera, kasu). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Zerbait egin nahi ez duzunean, zuzenean "ez" esatea, solaskideak baietza espero duela jakin arren. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Oso ondo ez zaudenean, nola zauden kontatu behar izatea horrenbesteko konfiantzarik ez duzun norbaiti; adibidez, lanean edo ikastaro batean. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Zure lagunek eskatuta, karaoke batean eszenatokira ateratzea kantatzera. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Kalean, dardara- edo antsietate-krisi batek jo zaitzakeela eta jendeak horrela ikusiko zaituela pentsatzea. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



Ikusi zure erantzunen interpretazioa 7.-8. orrialdeetan, eta bidali testaren emaitzak irakasleari txat bidez, Moodleko forora edo e-posta bidez. Emaitza horiek 7. ariketan erabiliko dituzu, ikaskideekin beldurrei buruz mintzatzeko.



BAKARKA

2. Zer dakizu agorafobiari buruz?

Ariketa hau etxean egin dezakezu. Agorafobiaz zer dakizun gogoratzeko, erantzun galdera hauei.

1. Agorafobia antsietate-mota bat da.

☐ BAI ☐ EZ ☐ EZ DAKIT

2. Agorafobia, normalean, egun batetik bestera agertzen da, berez.

☐ BAI ☐ EZ ☐ EZ DAKIT

3. Agorafobia duten pertsonak sarritan pentsamendu negatibo asko izaten dituzte.

☐ BAI ☐ EZ ☐ EZ DAKIT

4. Agorafobia duten batzuek zaila izan dezakete etxetik edo gelatik ateratzea ere.

☐ BAI ☐ EZ ☐ EZ DAKIT

5. Agorafobia, neurri batean, "beldurraren beldur izatea" ere izan daiteke.

☐ BAI ☐ EZ ☐ EZ DAKIT



Aurreko galderen erantzunak "Agorafobia" irratsaioan aurkitu ahal izango dituzu, 3. ariketan. Audioa entzun ondoren erantzunak berretsi nahi badituzu, jo 9. orrialdera.



Adimen artifizialak sortutako irudia



BAKARKA

Entzun bitartean

3. Zer kontatu digute irratsaioan?

Ariketa hau etxean egin dezakezu. Entzun arretaz Iker Tubiaren *Berriketan* podcasta eta erantzun ondoko galderei.


[Agorafobia](#)

Norekin lotuko zenituzke esaldi hauek: Iker Tubiarekin, Maider Arrutirekin ala Maider Gorostidirekin?

- “Atera behar dut, baina... norbaitek ikusiko banindu...”

Iker Tubia ☐ Maider Arruti ☐ Maider Gorostidi ☐

- “Beldurraren beldur izatea bezala da...”

Iker Tubia ☐ Maider Arruti ☐ Maider Gorostidi ☐

- “Azkenean, ate baten bestaldean amildegi bat egon liteke...”

Iker Tubia ☐ Maider Arruti ☐ Maider Gorostidi ☐

- “Nola ikusten nauen besteen begiradak ere baldintzatzen nau...”

Iker Tubia ☐ Maider Arruti ☐ Maider Gorostidi ☐



Erantzunak 9. orrialdean daude.



BAKARKA

Entzun berriro irratsaioa, idatzi entzundakoaren laburpen bat, eta bidali irakasleari txat bidez, Moodleko forora edo e-posta bidez.



TALDEAN

Entzun ondoren

4. Nola jokatu agorafobiarekin

Elkartu bi ikaskiderekin, aukeratu bi esaldi ondoko zerrendatik (ados zaudeten bat eta ados ez zaudeten beste bat), eta prestatu zuen iritziaren azalpena, taldeari aurkezteko (10-15 minutu).

- “Agorafobia ausartuz eta gehiago ateraz gainditzen da”.
- “Sare sozialek, lagundu baino gehiago, larriagotu egiten dute agorafobia”.
- “Bizi izan ez duenak ezin du benetan ulertu”.
- “Eskolak eta lanak kasu horietarako egokitzapen espezifikoak (denborak, espazioak) eskaini beharko lituzkete”.
- “Komunikabideek antsietatea eta agorafobia hutsaldu ohi dituzte”.
- “Horri buruz jendaurrean hitz egiteak beldurrari beldurra gutxitzen du”.
- “Laguntza profesionala eskatzeak izan beharko luke lehen urratsa”.

Aurkeztu gainerako ikaskideei hautatu dituzuen esaldiak, aukeraketa horretarako argudioak emanez.

IRITZIA ADIERAZTEKO EGITURAK:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| • Nire ikuspegitik... | • Hobe litzateke... |
| • Oro har, ados nago; hala ere... | • Gerta liteke... / Litekeena da... |
| • Bestela ikusten dut. | • Hortik abiatuta... |
| • Datuen arabera... | • Zer deritzozue ...-t(z)eari? |
| • Aitzitik... | • Ez zait bidezkoa iruditzen... |


TALDEAN
5. Beldurra adierazteko esaldiak

Beldurra adierazteko egiturak praktikatzeko, elkartu ikaskide batekin, irakurri ondoko azalpena, eta osatu beheko esaldiak.

Irratsaioan beldurra adierazteko hainbat formula entzun ditugu, Maider Gorostidiren esaldi honetan bezala: “*Gelatik ateratze**æk** ere **beldurra eman dezake**, eta **inkluso pentsamenduen beldur naiz**”.*

Bada, gaurko gaia fobia bat denez, beldurra adierazteko egitura linguistikoak praktikatuko ditugu, eta, bide batez, beste fobia bitxi batzuk ezagutuko ditugu. Horretarako:

- Identifikatu gizatalde bakoitzak zeren beldur den, beheko irudien artean aukeratuz.
- Idatzi beldur horiek deskribatzen duten esaldi bana, eskaintzen zaizkizun egiturak erabiliz, adibidean bezala.

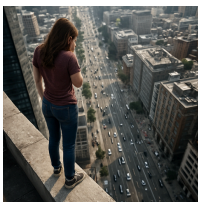
BELDURRA ADIERAZTEKO EGITURAK:

- **-(r)en beldur izan:**
Pailazoen beldur naiz.
- **-(r)i beldurra izan:**
Beldurra diet pailazoei.
- **-(e)k beldur eman:**
Pailazoei beldurra ematen didate.
- **-(e)k beldurtu:**
Pailazoei beldurtzen naute.

GIZATALDEA EGITURA ESALDIA

Agorafobikoak	-(r)en beldur izan:	<u>Agorafobikoak espazio irekien beldur dira.</u>
Akrofobikoak	-(e)k beldurra eman	_____
Ergofobikoak	-(r)i beldurra izan	_____
Glosofobikoak	-(e)k beldurtu	_____
Demofobikoak	-(r)en beldur izan	_____
Zinofobikoak	-(r)i beldurra izan	_____

Adimen artifizialak sortutako irudiak



Altuerak


Jendaurrean
hitz egin

**Espazio
irekiak**


Txakurrak


Lana edo
lantokia


Jendetza



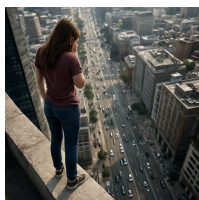
Alderatu zuen erantzunak gainerako bikoteek emandakoekin. Erantzun zuzenak 9. orrialdean daude.



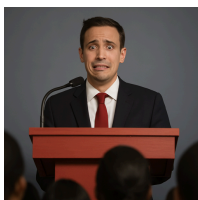
TALDEAN

6. Fobie buruz mintzatzen

Ikasle bakoitzak fobia bat aukeratuko du (aurreko ariketan agertutako bat edo arreta ematen dion beste edozein izan daiteke) eta ikaskideen aurrean aurkeztuko du laburki, zergatik aukeratu duen azalduz.

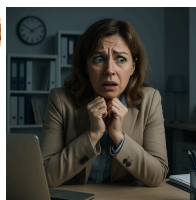
Adimen artifizialak sortutako irudiak


Altuerak


Jendaurrean
hitz egin

Espazio
irekiak


Txakurrak


Lana edo
lantokia


Jendetza



TALDEAN

7. Eta zein dira gure beldurrak?

Amaitzeko, “Beldur-neurgailua” testaren emaitzen errepasoa egingo dugu, eta, labur bada ere, fobia eta beldurrei buruz mintzatuko gara.

Ondoko galderei erantzutean, zeure buruaz edo ezagutzen duzun pertsona bati buruz mintza zaitezke. Aukeratu duzun pertsonak...

- Zein egoeratan sumatzen du beldurra?
- Zer estrategiak funtzionatzen dio/funtziona diezaioke ondoen beldur hori kudeatzeko?
- Zure ustez, zer laguntza jaso beharko luke ingurukoengandik?

TESTAREN EMAITZEN INTERPRETAZIOA

A. Beldur fisikoak/espazialak

Egin 1, 4, 5, 7, 9 eta 14 itemetan emandako puntuen gehiketa:

Ondorioak:

- **0-6 → “Esploratzaile lasaia”**
 - Espazioak, altuerak, aglomerazioak edo sintoma fisikoak ez dituzu bizi oso mehatxagarri gisa.
 - Gorputzak abisatu egiten dizu, baina ia inoiz ez duzu sentitzen beldurrak blokeatzen zaituenik.
- **7-12 → “Zuhurtziaz, baina blokeorik gabe”**
 - Zenbait arrisku edo deserosotasun ikusten dituzu egoera fisiko batzuetan (zaratak, altuerak, igogailua, proba medikoak...).
 - Beldurra agertzen da, baina normalean aurrera jarraitzeko eta nahi duzuna egiteko aukera ematen dizu.
- **13-18 → “Gorputza erraz aktibatzen da”**
 - Zure gorputza nahiko erne jartzen da zenbait egoera fisiko edo espazialean.
 - Batzuetan, leku edo momentuak saihesten dituzu gaizki pasatzeko beldurrez (jende-pilaketak, igogailua, kaleko krisiak...).
 - Seguruago sentitzeko, lagungarria izan daiteke estrategiez hitz egitea.
- **19-24 → “Radar fisiko oso sentikorra”**
 - Espazio edo egoera asko hautematen dituzu potentzialki arriskutsu edo oso deseroso gisa.
 - Erraza da gorputza alarma-moduan jartzea (takikardia, dardara, tentsioa...) eszena batzuk imajinatze hutsarekin.
 - Garrantzitsua da sentipen horiei buruz hitz egin ahal izatea eta babes bilatzea, zeure burua epaitu gabe.

B. Beldur sozialak / esposiziokoak

Egin 2, 3, 8 eta 13 itemetan emandako puntuen gehiketa:

Ondorioak:

- **0-4 → “Soziala, dramarik gabe”**
 - Jendearekin egotea, jendaurrean hitz egitea edo ados ez egotea ez da arazo handia.
 - Urduri jar zaitezke, baina beldur sozialak ez ditu zure erabakiak markatzen.
- **5-8 → “Lotsati funtzionala”**
 - Esposizio-une batzuk deserosoak dira (aurkeztu, abestu, aurka egin...), baina maneiatu egiten dituzu.
 - Bi aldiz pentsatzen duzu, nahiz eta askotan egiten bukatzen duzun.
- **9-12 → “Barruko bozgorailu oso kritikoa”**
 - “Gaizki geratzeko”, barregarri geratzeko edo epaituko zaituzten beldurrak pisu handia du.

- Gizarte-egoera batzuk saihets ditzakezu (aurkezpenak, iritziak alderatzea, oso agerikoak diren eszenak).
- Sentsazio horiek beste pertsona batzuekin partekatzeak arindu eta normalizatu egin dezake egoera.

• **13-16 → “Beldur soziala, foku erraldoi moduan”**

- Oso erraza da sentitzea mundu guztiak begiratzen dizula, epaitzen zaituela edo zugandik zerbait espero duela.
- Lotsaren edo epaiketaren beldurrak asko muga ditzake eroso sentitzen zaren egoerak.
- Horretaz ingurune seguru batean hitz egitea lehen urrats garrantzitsua izan daiteke.

C. Beldur emozionalak / ahuleziaren beldurrak

Egin 6, 10, 11 eta 12 itemetan emandako puntuen gehiketa:



Ondorioak:

• **0-4 → “Bihotz irekia, iragazki onarekin”**

- Nola zauden adieraztea, ezetz esatea edo toki berrietara joatea ez zaizu bereziki mehatxagarria egiten.
- Zeure intimitatea babesten duzu, baina sakoneko beldur handirik gabe.

• **5-8 → “Kontuz: zaurgarria”**

- Kosta egiten zaizu zeure burua erakustea, mugak jartzea edo ingurune berrietara bakarrik salto egitea, baina egiten duzu.
- Dezepzionatzeko, enbarazu egiteko edo gaizki interpretatua izateko beldurra sentitzen duzu.

• **9-12 → “Barrutik agertzeko beldurra”**

- “Ez” esateak, emozioak erakustea edo benetan nola zauden kontatzeak nahikoa antsietate sor diezazuke.
- Elkarrizketa delikatuak saihets ditzakezu, baita laguntza eskatzea edo giro berrietan sartzea ere, gerta daitekeenaren beldurragatik.

• **13-16 → “Babes emozional oso altuak”**

- Zure ahultasuna erakustea (ezetz esatea, zerbait eskatzea, gaizki zaudela onartzea) ia arrisku handi gisa bizi duzu.
- Baztertua, epaitua edo konprenitu gabea izateko beldurrak nabarmen estu zaitzake.
- Epaiketarik gabe hitz egiteko eta entzuna izateko espazio seguruak izatea funtsezkoa da.

ERANTZUNAK

2. Zer dakizu agorafobiari buruz?

1. “Agorafobia antsietate-mota bat da” → BAI

- Maider Gorostidik hitz egiten duenean argi geratzen da, haren ustez, agorafobia antsietate-mota bat dela: “Nik esango nuke antsietate-mota bat dela...”.

2. “Agorafobia, normalean, egun batetik bestera agertzen da, bat-batean” → EZ

- Psikologoak berak ukatu egiten du: “Agorafobia bat egun batetik bestera ez da *derrepente* azaltzen...”.
- “... Baizik eta... pixkanakako lanketa... badago...”. Hau da, ez da bat-batean, egun batetik bestera, agertzen, pixkanaka baizik.

3. “Agorafobia duten pertsonen sarritan pentsamendu negatibo asko izaten dituzte” → BAI

- Aurrerago, Maiderrek zera dio: “Pentsamendu denak ezkorrak, negatiboak dira; ez dago pentsamendu positiborik”. Hor ematen zaio babes zuzena agorafobikoek pentsamendu negatibo asko izaten dituztela dioten ideari.

4. “Agorafobia duten batzuek zail izan dezakete etxetik edo gelatik ateratzea ere” → BAI

- Gaia birritan agertzen da irratsaioan:
 - Maider Arrutik “ez dizu karrikara ateratzen uzten” esaten duenean.
 - Eta oso argi Maider Gorostidik honako hau dionean: “Etxetik ateratzeak, inkluso nire gelatik ateratzeak ere beldurra ematen du”.

5. “Agorafobia, neurri batean, ‘beldurraren beldur izatea’ ere izan daiteke” → BAI

- Itemaren formulazioa audioak bermatzen du:
 - Iker Tubiak zera dio irratsaioaren hasieran: “Beldurra izaten ahal zaio beldurrari ere...”.
 - Maider Gorostidik hauxe esan du: “kasik beldurraren beldur izatea bezala...”.

3. Zer kontatu digute irratsaioan?

- “Atera behar dut, baina... norbaitek ikusiko banindu...” → Maider Arruti (film laburreko eszena, Arrutik egina)
- “Beldurraren beldur izatea bezala da...” → Maider Gorostidi
- “Azkenean, ate baten bestaldean amildegi bat egon liteke...” → Iker Tubia
- “Nola ikusten nauen besteen begiradak ere baldintzatzen nau...” → Maider Gorostidi

4. Beldurra adierazteko esaldiak.

- Agorafobikoak espazio irekien beldur dira.
- Akrofobikoei altuerak beldurra ematen die.
- Ergofobikoek beldurra diote lanari edo lantokiari.
- Glosofobikoak jendaurrean hitz egiteak beldurtzen ditu.
- Demofobikoak jendetzaren beldur dira.
- Zinofobikoek beldurra diete txakurrei.

HIZTEGI LAGUNGARRIA

Amildegia baten pareko izan. Lurraren desnibel handi baten modukoa izan. Irudizko adieran, harresi baten pareko izan.

Gorputza dardarka hasi. Gorputzak ikarak izan, astinaldi labur eta arinak.

Heldulekua beheratu. Eskuaz heltzeko lekua, atearena kasu honetan.

Agudo atera. Bizkor, azkar atera, irten.

Karrikara atera. Kalera atera, irten.

TRANSKRIPZIOA

Iker Tubia: Beldur izaten ahal zaio beldurrari ere, gerta daitekeen horri, seguruenik gertatuko ez bada ere? Gorputza dardarka hasten da, eta badirudi ezinezkoa dela urrats bat aurrera egitea.

Etxetik ateratzea (ateratzeak), jendearekin egotea (egoteak) erraza dirudi, baina zenbaitentzat amildegia baten parekoa da.

Iker Tubia naiz, eta, gaur, agorafobiaz arituko gara *Berriketan: Barrua dardarka hasten denekoa*:

Emakume ahots bat: Atera behar dut, baina... norbaitek ikusiko banindu, eroriko banintz...

Iker Tubia: *Barruko dardara* film laburra horrela hasten da. Pertsona bat ageri da atari batean, ilunpean. Kristalezko atetik argia sartzen da. Pertsona horrek eskuak dardarka ditu, gorputza geldi. Azkenean, indarra bildu, heldulekua beheratu, eta ireki du atea. Agudo atera da karrikara.

Maider Arrutik egindakoa da *Barruko dardara* film laburra, eta agorafobia zer den azaltzen du irudi eta soinu bidez. Agorafobiagatik ospitalean zegoela hasi zen gidoia idazten, eta ikus-entzunezkoen errealizazio-arloko ikasketak baliatu ditu barruko dardara hori zer den azaltzeko. Bizi izan ez duenarentzat zaila da ulertzeko, baina agorafobiak ez dizu karrikara ateratzen uzten. Erraza dirudi halakorik bizi ez duenarentzat, baina, ate baten bestaldean, amildegia bat egon liteke agorafobia duenarentzat.

Maiderren esperientzia aditzea ongi dago, bai; baina ikuspegi zientifiko batetik aztertuta, zer da agorafobia? Adu Maider Gorostidi AGIFES elkartearen psikologoaren azalpena.

Maider Gorostidi: Nik esango nuke antsietate-mota bat dela, ez?, eta, azken batean, hor bai sortzen da barruan beldur bat, kasik beldurraren beldur izatea bezala, eta horrek, nolabait ere, egunerokotasunean ekartzen dizkiten (dizkidan) kondizionamendu guztiak, ez?; besteen aurrean jartzeak-eta ematea daukan beldur hori. Azkenean, nola ikusten nauen (nauten) ni, nola hartzen nauten. Ba, hor sortzen diren beldurrak dira, ez? Klaro (Tira), agorafobia bat egun batetik bestera ez da derrepente azaltzen, hemen...: atzo oso ondo nengoen eta gaur... Baizik eta hor, azkenean, pixkanakako lanketa... zera bat badago: barruan hor makina bat martxan jartzen da, ezta? Eta, azkenean, Maiderrek

kontatzen duen bezalaxe bideoan, ez?, ba, iristen zara momentu batera, eske (baita), etxetik ateratzeak, inkluaso (baita) nire gelatik ateratzeak ere beldurra eman dezake, eta inkluaso pentsamenduen beldur naiz. Eta, azkenean, pentsamendu denak ezkorrak, negatiboak dira; ez dago pentsamendu positiborik. Eta horrek, nolabait ere, nola kondizionatzen duen nire egunerokotasuna, ez? Eta, bestalde, ba, bueno, guzti honek (honek guztiak), ba, nireganako sortzea daukan ikuspuntua ere baita (ere bai): nire buruarekiko begirada, ez? Nola ikusten naizen (dudan neure burua), konparaketak-eta azaltzen dira, ez?, besteenganako: begira nola nagoen ni eta horrela egotea baneukake. Konparaketa horiek ere azaltzen dira, eta, orduan, ni pixkanaka txiki eta txiki, eta txikitzen hasten naiz, ez?