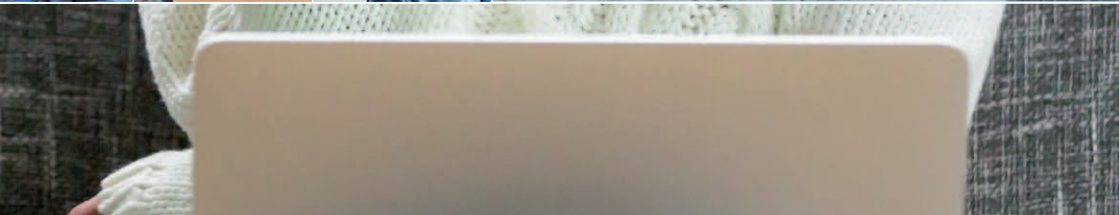




ESTRESA COVID OSTEKO AROA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Gizarte Segurantzaren prebentzio-ekintzei buruzko plan orokorra



mutualia



WWW.MUTUALIA.EUS

Mutualiako
Prebentzio-aholkularitzak
sortua



AURKIBIDEA

ESTRESA COVID OSTEKO AROAN

Trauma ondoko estresa areagotzea

**Burn out edo erreta egotearen
sindromea areagotzea**

**Estres-mailetan eragina izan duten
beste fenomeno batzuk**

- Isolamendua
- Kontziliatzeko zailtasuna

**Hobeto kudeatzen laguntzen duten
jarraibideak**

COVID OSTEKO

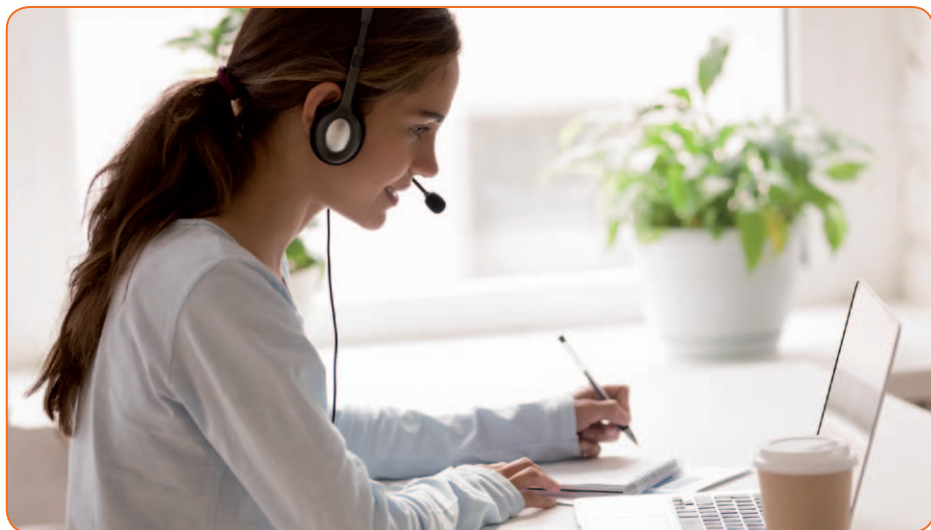
ESTRESA COVID OSTEKO AROAN

Estresa orain dela hamarkada batzuetatik eguneroko bizitzan lagunartean erabiltzen zen terminoa bazen ere, Covidaren bat-bateko agerpenarekin, eta, batez ere, Covid osteko aroan, gero eta nabarmenagoa da: gure baliabide pertsonalak eta emozionalak probatu ditugu eta probatuko ditugu errealitatearen gure mapa mentalean ez zeuden erronkak kudeatzeko.

Batetik, estresaren alderdi positiboa: badakigu estresa inguruneko eskaeren (kasu honetan, pandemia, neurri sozial eta higienikoak, etab.) eta eskaera horiei aurre egiteko ditudan baliabideen artean (kasu honetan, nola kudeatzen ditudan nire emozioak, nire familia, nire lan- eta ekonomia-egoera) egiten dugun balantzearen pertzepzioa dela. Eta

balantze horretan, biztanleriaren zati handi batek, estresari esker, alegia, egokitzeko eta aktibatze mekanismoari esker, modu irudimentsuan antolatu du bere familia-bizitza, ahalegin handia eginez berrantolatu du bere negozioa, telelana egiteko teknologia berrietara egokitu da, eta, horrela, gauza asko lortu ditu. Lorpen horiek erakusten dute **erronka baten aurrean estresak aktibatu egiten gaituela**, duela gutxi arte ezezaguna zen etsai baten ziurgabetasunari irtenbidea emateko.

Bestalde, estresaren aurpegi iluna eta Covida. Beste herritar askorentzat, ingurune horretako eskariekin eta eskakizunek haien trebetasunak eta aukerak gainditzeko dituzte. Gure ikuspuntutik hainbat modutan agertzen den estres negatiboa edo distressa da.



Ikuspegi kliniko hutsetik, honako hauek espero ditzakegu:

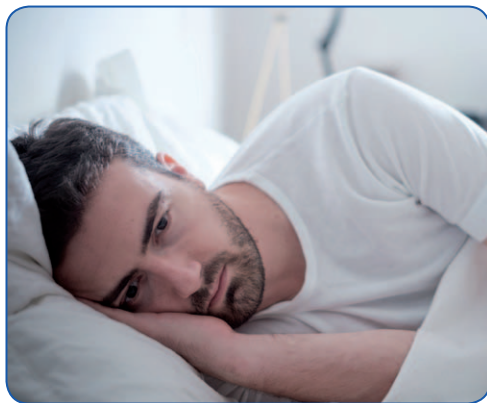
TRAUMA ONDOKO ESTRESA AREAGOTZEA

Lehen mundu gerratik aurrera eta, batez ere, Vietnamgo gerratik aurrera aztertutako estres horrek zerikusia du esperientzia tragiko batek gure emozioetan eta jokabidean uzten dituen ondorioekin.

Covida jasan duten pertsonak eta, hedaduraz, haien senideak horrelako esperientzia baten mende egon dira, kasu askotan dolu egoki bat egiteko ezintasunarekin batera. Trauma ondoko estresaren sintomak, flashback-a, amesgaiztoak eta egoera traumatikoarekin lotutako leku, objektu edo pentsamenduetatik urruntzea edo loezina, adituen arabera, gertaera traumatikoa gertatu eta gutxienez hilabetera mantendu behar dira diagnostiko hori berresteko.

Garrantzitsua da trauma osteko estresak eragindako nahasmenduan aditua den osasun mentaleko profesional batek nahasmendu hori duen pertsona tratatzea. Tratamendu nagusiak psikoterapia, medikazioa edo tratamendu mistoa edo konbinazioa dira.

Psikoterapia mota eraginkorrak sintomak ezagutzean, sintomak sorrarazten dituzten faktoreak identifikatzen laguntzeko trebetasunak ikastea eta horiek kontrolatzeko trebetasunak ikastea oinarritzen dira.



Hona hemen terapia horien adibide batzuk:

■ **Esposizio-terapia:** pertsona horiek jasan zuten egoera traumatikoarekiko esposizioa, baina modu seguruan. Irudi mentalak erabiltzen dira, edo gertaera jazo zen lekura egindako bisitak. Terapeutak trauma osteko estresak eragindako nahasmendua duten pertsonen gertaera traumatikoarekin lotutako emozioei aurre egiten laguntzeko erabiltzen ditu teknika horiek.

■ **Berregituratze kognitiboa:** terapia honek pertsonen laguntzen die haien oroitzapenei zentzua ematen; izan ere, batzuetan, pertsonen ez dute gertaera jazo zen moduan gogoratzen, baizik eta beste modu batean.



BURN OUT EDO ERRETA EGOTEAREN SINDROMEAREN AREAGOTZEA

Estres kroniko eta instituzional mota hori batez ere lanaren azken hartzailea beste pertsona bat den lanbideetan gertatzen da (osasuna, irakaskuntza, gizarte-zerbitzuak, segurtasun-indarra). Argi dago kolektibo horiek, batez ere osasun-arlokoak, presio, arrisku eta inplikazio pertsonal handia jasan dutela. Nahasmendu hori diagnostikatzea ahalbidetzen duten burn out-aren sintomak hauek dira Maslachen ustez: **neke emozionala** (profesionalak sentitu egiten du besteekin buru-belarri egoteko gaitasuna nola husten den), **despertsonalizazioa** (zerbitzua ematen zaion pertsonarekiko sentimendu eta jarrera negatibo eta zinikoak agertzea) eta

errealizazio pertsonala (norbera modu negatiboan ebaluatzeko joera, zoritxarreko sentitzea eta pozik ez egotea, bere buruarekin eta bere lanarekin). Gure ikuspuntutik, sindrome horren kasuak areagotu egin daitezke aipatutako pertsonen artean.

Biztanleriari oro har begiratzen badiogu, **estres akutu eta kronikoari eusten dioten bi aldagaiak uztartu dira**: batetik, estresa eragiten duen elementuaren amaieraren denbora-horizonterik ez izatea (pandemiak noiz arte iraungo duen ziurtasunik ez izatea), eta, **bestetik, egoera konpontzeko baliabiderik ez izatea** (zientzialarien esku dago, ez guretan).

ESTRES-MAILETAN ERAGINA IZAN DUTEN BESTE FENOMENO BATZUK

Horietan oinarrituta, **milioika pertsonaren estres-mailetan eragina izan duten beste fenomeno batzuk egon dira:**

1 - Isolamendua

Konfinamenduaren mugimenduak mugatzeak gure erresilientzia edo egoera txarrak ikasiz gainditzeko gaitasuna probatu du. Isolamendu horrek, familiakoa izan bada, gure harremanen kalitatea probatzea ekarri du, lan-merkatuaren ziurgabetasunak, hezkuntza-zikloak amaitzeko zailtasunak edo familia askoren zailtasun ekonomikoek areagotuta. Bakarrik bizi diren pertsonen kasuan, batzuek geldialdi behartu hori eskertu dute; beste batzuek, aipatutako inguruabarrekin batera, beren baliabide pertsonal eta emozional bakarrekin igaro behar izan dute trantze hori. Isolamendu horrek, gizarte-distantziako legezko neurriekin batera, ziurrenik **fobia espezifikokoak areagotzea** eragingo du, oraindik zehazteke dagoen ehuneko batean, **hala nola agorafobia** (espazio irekietara irteteko edo bidaiatzeko beldurra) eta **fobia soziala** (lekuak beste pertsona batzuekin partekatze zailtasuna edo jende-pilaketak saihestea).

Bestalde, beldurra egun hauetan oso presente dagoen emozioa da, eta landu egin behar da, blokeo-egoerarik eragin ez dezan, eta beldurra-aren adierazpen ugarien bidez txertatuta gera ez dadin, konpondu gabe edo irtenbide egokirik eman gabe. Garrantzitsua da zenbait jarraibide kontuan hartzea:

- **Sentitzen duguna aitortzea eta sentitzen duguna onartzea eta legitimotzat hartzea** da gertatutakoa kudeatzeko lehen urratsa. Garrantzitsua da jakitea bizi izandako egoeran normala dela tristura, amorrua, beldurra edo kezka sentitzea.
- **Emozio horiek partekatzea:** beste pertsona batzuekin hitz egiteak estres-bizipena eta tentsio-maila erantsia arindu ditzake; emozioei irteera emateak haien kudeaketan laguntzen du. Zailtasunak partekatzea eta gertuko pertsonekin hitz egitea lasaitu ederra izan daiteke.
- **Ondo informatuta egotea,** informazio-iturri fidagarriak irizpide bidez hautatuz eta informazio-gainkargak saihestuz (whatsapp, sare sozialak, etab.) estresa kudeatzeko beste baliabide bat da.
- **Aisialdiko eta laneko errutinak ezartzea,** kezka eta beldurra etengabe gure buruan egon ez daitezen.
- **Beldurra “kutsatzen” duten** eta irrazionalki katastrofistak diren **pertsonak saihestea.** Egoera zaila bizi dugu, baina badakigu, neurri egokiak hartuz gero, arrakastaz egin dezakegu aurrera.



2 - Kontziliatzeko zailtasuna

Badakigu aste batzuetan erakunde askotan “arrapaladan” egokitu direla telelanerako teknologiak eta plataformak. Lehen asko eskatzen zen errealitate batek (telelanarena) bi aurpegi erakutsi ditu: bata, lan asko formatu horretan jasangarriak izateko aukera ikustea, eta, bestea, Covida eta familia-bizitza uztartzeko zailtasuna, batez ere telelanaz gain beste pertsona batzuk zaindu behar diren kasuetan (seme-alabak, adinekoak).

Bai enpresek (batzuetan ordutegi-eskaerak gainditzen dituzte, etengabe konektatuta egon gaitezkeela dakitelako) bai langileek (beren lana kudeatzeko modu berri bat ikasten ari dira) prozedurak eta ohiturak doitu behar dituzte paradigma berri horretarako.

HOBETO KUDEATZEN LAGUNTZEN DUTEN JARRAIBIDEAK

Illo horretan, **jarraibide batzuk** eman ditzakegu, bakoitzaren inguruabarren barruan, kasu askotan geratzeko etorri den lan-formatu hori hobeto kudeatzen laguntzeko:

1. Joan-etorrien denbora beste jarduera batzuetarako aprobetxatzea: lehen tren-, metro- edo auto-denbora zena irakurketa, kirola eta antzeko jardueretarako erabil daiteke, eta uste-kabeko tarte bat izan dezakegu lehen gure agendetan mugatuagoak zeuden jardueretarako.



2. Norberaren eta ingurunearen prestakuntza: gure lanerako eremu fisiko-ra joango bagina bezala apaintzeak edo janzteak psikologikoki lanerako prestatzen gaitu. Era berean, gure etxeko aukeren barruan, lanerako espazioaren nolabaiteko kustomizazioak eraginkorragoa izaten laguntzen du: dekorazio-xehetasun txikiak, aulki egokiak edo ahalik eta erosotasun handienak telelanaren esperientzia eroso bihurtzeko balio dute.

3. Plataformak gehiegi ez erabiltzea: lehen bilera gehiegi egiten bagenituen, orain Zoom, Webex edo Google Meetings plataformetan etengabe konektatuta egoteko arriskua dugu. Dinamika aurrez aurreko bileretarako erabiltzen den berbera da: bilera zehatzak baino ez dira egingo, eta ezarritako denborak eta behar-beharrezkoak diren partaideak izango dituzte.

4. Time-boxen erabilera: Agile izeneko lan-esparruen jarraibide bat denbora-unitate espezifikoekin lan egitea da. Zeregin luzeei ekiteko behar den denbora guztia ez dugunez, baliagarriagoa da “denbora-kutxekin” lan egitea: 30-60 minutuko kontzentrazio-aldiak zeregin zehatzetan, baita etxeko bizitzako ezinbesteko jarduerekin uztartzeko modu gisa ere.

5. Ordena: “Zeure burua kanpotik ordenatuz gero, zeure burua barrutik ordenatzen duzu”, dio denboraren kudeaketaren esaldi batek. Zalantzarik gabe, ordena lagungarria da kontzentratzeko eta lana kontrolatzeko; etxean lan egiteak ez du zertan kaosa ekarri zure idazmahai fisiko edo birtualean.



6. Etenaldien garrantzia: 3-30 araua, hau da, 3 minutu baino gehiagoko (burmuinak berriz hasteko behar duena) eta 30 baino gutxiagoko (deskonexio oso luze batek zaildu egiten digu egiten ari ginenera itzultzea) etenaldia egitea aholku ona da telelanerako.

7. Norberarekin hitzorduak jartzea: lan-bilera bat edo mediku-hitzordu bat bertan behera uztea inoiz bururatzen ez zaigun bezala, komenigarria da norberarentzako tarteak (bakoitzaren aukeren barruan) gure agendan egotea, eta lanari edo familiako edo gizarte-ko erantzukizunei dagozkienak bezain mugiezinak izatea. Zailtasunetarako, erlaxatzeko edo aisialdirako denborari esker, energia eta kalitate gehiagorekin itzultzen gara gure bizitzako gainerako eremuetara.

8. Atsedenaldiaren garrantzia. Etiket lanean ari bagara ere, atsedena hartzeko denborak errespetatu behar dira, gorpuzta bere onera etor dadin eta bere maila homeostatikoari euts diezaion, beti ere, beharrezko lo-errutinak eta -ordutegiak mantenduz.

9. Banakako errendimendua txikiagoa izan daitekeela onartzea. Oso zorrotzak diren pertsonen ulertu behar dute egungo egoerak beharbada ez duela utziko kontzentrazio-mailak ohikoak izaten; beraz, agian gure helburuetara bikaintasun handirik gabe iristen saiatu beharko dugu. Orain egoera berri horretara egokitzeko, eta, ohitura guztiak bezala, egoera hori txertatzeko ibilbidea egiteko unea da.



ESTEKA INTERESGARRIAK

PSIKOLOGIAREN KONTSEILU NAGUSIA ESPAINIAN
www.cop.es/index.php

TRAUMA OSTEO ESTRESAREN ESPAINIAKO ELKARTEA
setept.org/

ESTRESA ETA ANTSIETATEA AZTERTZEKO ESPAINIAKO ELKARTEA
www.ansiedadyestres.org/

BETIRAKO PROGRAMA
(Eusko Jaurlaritzako Enplegu eta Gizarte Politiketako Saila)
900 908 744
www.betirako.org

www.mutualia.eus