



ESTRESAREN AUTOGESTIOARI BURUZKO ESKULIBURUA



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

ZER DA ESTRESA?

ESTRES MOTAK

ESTRES SINTOMAK

TRATATU GABEKO ESTRESAREN DERIBAZIOAK

ESTRES ERAGILEAK

LANEKO ESTRESA

BURNOUT EDO ERRETZE SINDROMEAK

AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK

ESTRESAREN FISILOGIA

JARRERAK ETA GAITASUNAK ALDATZEA

BALIABIDEAK GARATZEA

ESTRESA ZER DA ESTRESA?

Estresa **pertsona batek eguneroko erron-kei hobeto aurre egin ahal izateko daukan baliabide beharrezkoa eta erabilgarria da.** Era horretan, esan dezakegu estresa- zeko gaitasunari esker gaudela bizirik.

Organismoari aparteko baliabideak helarazte-ko aktibatzen da estres erantzuna, egoerarik zailenei era egokian aurre egiteko aukera izan dezan. Dakigunez, era horretako erantzunak eman ahal izatea funtsezkoa izan da giza espeziearentzat, arrisku egoera askotan bizirik irauten lagundu baitigu.

Egia da askotariko eragin negatiboak lotzen direla estres gehiegizkoarekin, baina horrek ez du esan nahi estresa berez gure bizitzatik kosta ahala kosta ezabatu behar dugunik. Estresa, neurri egokian, beharrezkoa da, eta

erabakigarria izan daiteke egunero bizi ditugun egoera ugari ebatzi ahal izateko.

Estresa arazo bihurtzen da **gogor, sarritan eta denbora jarraian agertzen denean.** Horrelakoetan, aurrerago jorratuko ditugun sintomak eta desorekak azalera daitezke.

Estresa gure garaiko bizi estilo jakin bati lotuta dago. XX. mendearen hasieran hiltzeko arrazoi nagusia **infekzio gaixotasunak** baziren ere, gaur egun, inguru, gizarte eta jokabide faktoreek **bat egitean sortutako gaixotasun funtzionalak** dira heriotza arrazoi behinenak.

Zorionez, gure osasunaren inguruan prebentzio zentzua garatuta daukagu: urtean azterketa mediko bat egiten dugu lege,



aldian behin bisitak egiten dizkiogu odontologoari, ginekologoari, oftalmologoari, gure organismoak baldintza onetan jarrai dezan. Kirola egin ostean belaunean min baldin badaukagu, eta mina joaten ez bada, medikuarengana joaten gara, hark minaren jatorria azaldu eta tratamendua jar diezagun. Hala ere, horrelako prebentzio zentzurik ez dugu ezartzen osasun psikologikoari dagokionez, eta, zalantzarik gabe, gure bizitzan urtero bizi ditugu estresatzen gaituzten gertaerak, egokitze indartsua eskatzen dutenak, erasanda uzten gaituzten baliabide pertsonal eta emozionalak abian jartzea eskatzen digutenak; gure bizitzak hobetzeko balio duten gertaerek ere moldatze eta doitze aldi bat eskatzen dute, eta horrek gure organismoa arriskuan jartzen du arlo fisikoan, mentalean eta emozionalean. Hori dela eta, garrantzitsua da estresa eta horrek gure osasun fisikoan eta emozionalean eragiten duena ezagutzea.

Ilido horretan, 1956an estres terminoa osasun arloan txertatu zuen Hans Selye aintzat hartuta, estresa estimulu bati erantzuteko organismoak berariazkoak ez dituen aldaketen batura da. **Estres erantzuna organismoak edozein kanpoko edo barneko inguru aldaketari emandako erantzun automatikoa da; horren bitartez prestatzen da**



egoera berriaren ondorioz **sor daitezkeen balizko eskaerei aurre egiteko**. Oro har, erantzun horren helburuak honako hauek dira: **sortu den egoera berriari erantzutea eta aurre egitea, organismoaren esku ezohiko baliabideak jarritz.**

ESTRES MOTAK

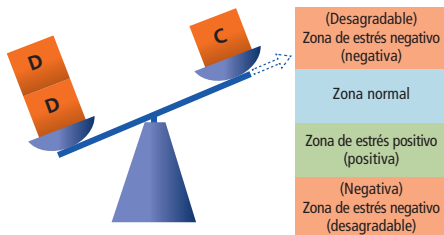
Esan bezala, estres erantzuna ez da negatiboa berez; alderantziz baizik, apartekoak izan daitezkeen egoerei aurre egiteko baliabide gehiagorik eskura izatea bideratzen baitu.

Edonola ere, adi; organismoak estres erantzuna emango duen ala ez jakiteko ez da aski egoera bat estresagarria den ala ez zehaztea: **pertsona batek estres erantzun bat ematea inguruaren (egoeraren) eskaera objektiboen eta horiei aurre egiteko eskura dauden baliabideak edo trebetasunak hautematearen arabera dago.**

Estresa pisatzeko balantza bezalakoa dela uler dezakegu. Alde batetik, hautematen ditugun eskaerak (E) daude: lana, familia, bizitza soziala, erantzukizunak... Beste alde batetik, eskaera horiei aurre egiteko eskura hauteman dituen baliabideak daude (B). Gutako bakoitzak egiten duen interpretazio balantze horretan, hautematea agertzen da, eta estres erantzuna. Era horretan, balantzaren analogiarekin jarraituta, hiru estres mota daudela esan dezakegu.

1. ESTRES NEGATIBOA EDO DISTRESA

horretan hautematen dugu eskaeren "pisua" (lana, familia, erantzukizunak) horiei aurre egiteko ditugun baliabideak baino handiagoa dela. "Esku bete lane-kin nabil", "28 orduko eguna beharko nuke" bezalako esapideek irudika dezakete egoera horretan sentitzen dena.

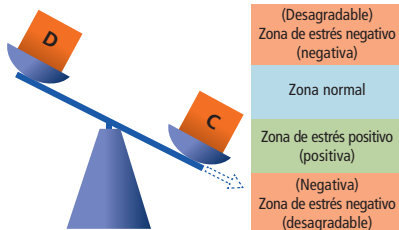


2. ESTRES POSITIBOA EDO EUSTRESA

horretan hautematen dugunez, gure baliabideen "pisua" dauzkagun eskaerena baino handiagoa da. Estres horrek geure burua gainditzeko aukera ematen digu, desafioei aurre egiteko, maila pertsonalean edo profesionalean hazteko.

3. ASPERTZEAK ERAGINDAKO ESTRESA

horretan norberak uste du bere baliabideen "pisua" eskaerena baino askoz ere handiagoa dela. Esate baterako, lan prestakuntza jakin bat daukat (baliabide askokoa), eta nire lanak estimulu edo desafio bezala balio txikia du (eskaera oso apala).



ESTRES SINTOMAK

Estres erantzunak gogorregiak, sarriegiak edo iraunkorregiak direnean soilik gerta daitezke hainbat **nahasmendu** organismoan. Sintomak gure autoaren aurreko panelean pizten diren **alarmak** bezalakoak dira: zerbait ongi ez dabilela adierazten digute, eta arreta jarri behar dugu horretan, “matxura” hori okerragoa bihurtu baino lehen. Estresari dagokionez, hasieran nahasmendu horiek leun samarrak dira; esaterako, nekea sentitzea, jateko gogorik eza edo kontzentratzeko zailtasuna. Horrek badu arrazoi bat: desoreka garrantzitsu bat gertatu baino lehen, organismoak erne jartzeko eta arazo garrantzitsuagoei aurrea hartzeko aukera ematen duten seinale batzuk ematen ditu.

Estresa adierazten duten sintomen artean, lau maila bereiz ditzakegu:

1. SINTOMA FISIKOAK

horiek dira nabarmenenak eta ohikoenak

- Itomena sentitzea, arnasestua
- Sabelalde nahasia, goragalea
- Giharrak tenkatzea
- Nekea, lo hartzeko zailtasuna
- Izerdi ugari, beroaldiak
- Palpitazioak



2. JOKABIDE SINTOMAK

gizabanako batzuek, estresaren aurrean, jokabide egokitu gabeak edo konpentsatzeko portaerak garatzen dituzte erantzun gisa. Esate baterako:

- Errendimendua kaltetu
- Hiperaktibitatea
- Gehiegi jatea /jateko gogorik ez
- Tabako eta alkohol kontsumoa handitu
- Sexu gogoa galdu, inpotentzia, anorgasmia
- Alderdi pertsonala kaltetu

3. SINTOMA EMOZIONAL-MENTALAK

estres egoera une emozional jakin batzuekin lotzeko joera, edo bereizteko gaitasun kognitiboaren funtzionamendua aldatzekoa

- Kezka, tristura, depresioa
- Egonezina, sumindura, etsaitasuna
- Autoestimu baxua
- Kontzentratzeko zailtasuna
- Hiperkritikotasuna
- Eginkizunetan lehentasunak ezarri ezina

TRATATU GABEKO ESTRESAREN DERIBAZIOAK

Lehen esan dugun bezala, bada uste bat estresa iragankorra dela dioena, etorri bezala joaten dela, aski dugula ostirala edo oporrak iristea estresa konpontzeko. Gezurra da. Adierazi dugunez, baldin eta, lehentxeago zerrendatutako sintomez gain, estres erantzuna gogorra, sarria eta denboran iraunkorra bada, sintoma-multzo eta nahasmendu batzuk eragin ditzake (aukera bat da, ez araua). Ondoezak honelakoak izan daitezke:



1. ANTSIETATEA

Askotan sinonimo moduan erabiltzen badira ere, egia da **antsietatea tratatu gabeko estres kroniko horri emandako erantzun bezala ager daitekeela**. Beheko laukian bataren eta bestearen arteko desberdintasunak daude azalduta.

ESTRESA

KANPOKO ERAGILE IDENTIFIKAGARRIAK
ESTIMULUA DESAGERTUTA DESAGERTU EGITEN DA
KEZKARI LOTUTA
ORAINALDI GEHIEGI

ANTSIETATEA

BARNEKO ERAGILE LAUSOAK
EGOKITU GABEKO HAUTEMATE AURRERATUAREN ERAGINEZ MANTEN DAITEKE
BELDURRARI LOTUTA
ETORKIZUN GEHIEGI

2. IZU ATAKEA

Batzuetan, luze dirauen estres egoerak ikara biziko episodioa eragin dezake bat-batean, erreakzio fisiko larriak eragiten dituena, arrisku errealek edo itxuraz arrazoirik ez dagoen une batean. **Irudipen gogorra da, beldur larria eta erreakzio fisiko desatseginak batera eragiten dituena** (ustekabea), eta horren sintoma nagusiak honako hauek dira:

- Aire falta
- Takikardia
- Izerdi larria
- Dardara
- Bularreko estutasuna
- Goragalea edo botatzeko gogoia
- Zorabioa

3. FOBIA

Estresaren beste balizko deribazio batzuk fobiak dira: hasiera batean arriskurik gabeko estimului edo egoerei **beldur neurrigabea izatea da, norbere gain ez dagoena, menderaezina**, horiek ekiditeko behar gogorrenekin batera datorrena. Ohikoenetako batzuk **agorafobiak** (espazio irekiekiko fobia) edo **fobia soziala** (ukimen edo egoera sozialekiko beldurra) dira.

ESTRES ERAGILEAK

Estresa inguruak aurkezten dizkigun estimuluekiko eta egoerekiko erantzun subjektiboa den ideiatik abiatuta, estres eragile edo estresatzaile batzuk bereiz ditzakegu.

1. Indar handiko bizi gertaera apartekoak.

Gure bizitzan **aparteko moduan gertatzen diren egoerak dira, agertzen direnean egokitzeko lan fisiko, mental edo emozional oso indartsua eskatzen dutenak**. Hobetzeko aldaketek ere (ezkontza, etxe berria) egindako eskaerari aurre egiteko eta hori asetzeko organismoak baliabideak mugiaraztea eragiten dute.

Baldin eta aldaketak denbora tarte trinko batean gertatzen badira (Holmesek eta Rahek bi urte aipatzen dituzte), egokitzeko zailtasunak izaten ditugu, eta bizi gertakari indartsuak metatzeak ondorioak izan ditzake.

Gertaera horien **ondorioak murrizten** lagun diezaguke aldaketa horiek **dosifikatzeak, prestatzeak edo horiei aurrea hartzeak** (aurreikus dezakeguna edo gure esku dagoena kontuan hartuta).



2. Indar txikiagoko eguneroko gertaera estresagarriak.

Eguneroko bizitzako egoera ugarik estresa eragiten dute: **Horietako bakar bat ere ez da berez arriskutsua**, baina zirkunstantzia txiki horiek **batzeak estres metatua** deritzona eragiten du; eguneroko jende ilarak, bizilagun zaratsua, eguneroko bizitzako ezbehar txikiak... Richard Lazarusen iritziz, eguneroko gertaera estresagarri horiek estres erantzun gehiago eta ondorio negatiboak eragiten dituzte, eta horiek ezohiko gertaerek eragin ditzaketen ondorioak baino garrantzitsuagoak dira.

3. Tentsio kroniko iraunkorreko egoerak.

Egoera hauetan, estresa bizitzea larriagotzen duten bi aldagai batera doaz: estres egoera **bukatzeko denbora mugarik ez dago**, eta gainera jabetu gara **egoera horri aurre egiteko baliabiderik ez daukagula**. Dementzia duen ama bat, desgaitasuna duen seme bat, bikote harreman txar bat, tentsio kroniko jarraitu horren adibide izan daitezke, eta tentsio hori da estres iturri larrienetako bat.

LANEKO ESTRESA

Zalantzarik gabe, estatistika guztiek adierazten dutenez, lana da mundu industrializatuan estres iturri nagusia. Egia da lanak errentagarritasun ekonomikoa eta psikologikoa ematen digula, kide izateko zentzua eta garatzeko aukera eskainita. Lanaren alderdi positibo horrekin batera, bada alderdi negatibo bat ere, eta horren estres iturriak honako hauek izan ohi dira:

Inguru fisikoko estresatzaileak.

Banakako ezaugarriak aintzat hartu beharra izateaz gain, ingurune fisikoa estresatzaile jakin batzuk defini ditzakegu, hala nola argia, zarata, tenperatura, substantzia kimikoak edo ergonomia desagokia.



Eginkizunetako estresatzaileak

- **Rolaren anbiguotasuna.** Egiten ari garen zeregina, lanaren helburuak eta erantzukizunen irismena argi ez izatea.
- **Laneko gainkarga.** Gainkarga kroniko, kuantitatibo eta kualitatiboaz ari gara. Zereginak eskatzen duen buru-kargarekin, presio edo kontzentrazio mailarekin du zerikusia: estresatzaile horiek gaur egun larriagotu egin dira eskura ditugun informazio sarrera ugarien ondorioz, Internet eta sare sozialak bereizketarik egin gabe erabiltzearen eraginez; izan ere, tresna horien erabilerarekin lotutako teknoestresaz hitz egiten da (Craig Bod, 1984).
- **Beste batzuen erantzukizuna.** Taldeen eta pertsonen erantzukizuna edo kudeaketa askoz estresagarriagoa da prozesuena baino.
- **Lan ibilbidearen garapenari buruzkoak.** Pertsonak bere lan ibilbidean aurrera egitearen kalitateari buruz duen pertzepzioa da. Sarritan, estresaren kausa lorpen errealek eta helburuen arteko desberdintasuna da.
- **Eginkizunaren ezaugarriak.** Hasiera batean, egiaztatuta dago zereginetako ezaugarri batzuk, hala nola aniztasuna, autonomia, beharrezko ezagutza eta trebetasunak edo erantzukizun argiak, falta direnean edo egoki doitu gabe daudenean, lehen mailako estresatzaileak direla.

Taldeko estresatzaileak

Zalantzarik gabe, gaur egungo lan munduan harremanen kalitatea da estresatzaile handietako bat. Lan baldintzek langileengan duten eraginari eta produktibitateari buruzko lehen azterketa 1939an egin zen Western Electric Company-n. Han egiaztatu zutenez, ingurugiro baldintzek baldintza psikologiko eta sozial batzuek baino eragin txikiagoa zuten; hor nabarmendu zen talde identitatearen pisua. Gehiago zehaztuta, esan dezakegu taldeko estresatzaile multzo horren barruan eragina izaten dutela era honetako aldagaiek:

- **Kohesio falta taldean.** Motibazio gabezia eta konpromisorik eza eragiten ditu. Talde laguntza estres egoera bati aurre egiten ari den gizabanakoak eskura duen baliabide bat da, eta hori aurkitzen ez badu, estres eragile gisa jarduten du.
- **Taldearen arteko gatazkak.** Taldeen arteko antagonismoengatik gertatzen dira, besteak beste hierarkia mailen, ordainsariaren, lan egiteko dauden baliabideen eta sari sistemen eraginez.
- **Lidergoaren eragina.** Eragin ahaltsuagoa gauzatu dezake liderrak laneko beste edozein alderdik baino. Liderrak bere taldeetako eskaintzen duen harreman, interakzio eta tratatu motak estres maila bideratu edo murriztu egiten du.
- **Lanaren beste ezaugarri batzuk.** Lan baldintza kaltegarriak, esate baterako, laneko ezegonkortasuna, ordainsari txikia, kon-



tratuen prekarietatea, estatus baxuko lana edo etengabe lanez aldatzea, distres maila aldian behin edo jarraian handitzeko eragiten duten aldagaia dira.

Estres eragile multzo horretan bertan sar ditzakegu erritmo zirkadiano ezagunekin bat ez datorren txandakako lana eta gaur egungo antolatze baldintzetan izandako aldaketak, hala nola bat egiteak, enpresak erosteak eta lan etorkizunaren anbiguitasuna eta ziurgabetasuna.

- **Adina.** Estresak adin fisiologikoari eragin diezaioke, zahartzea azkartuz. Adinak estresa modulatu dezake: lanbide batean hasi berria den gazte batentzat oso estresagarria izan daitekeena beharbada garrantzirik gabea da lanbide horretan urte asko daramatzan heldu batentzat. Adinarekin aldatu egiten da organismoak estresarekiko duen zaurgarritasuna ere, eta zahartu ahala murriztu egiten da gure gaitasun immunologikoa.

BURNOUT EDO ERRETZE SINDROMEA

Maslachek (1977) ezagutarazi zuen termino hori, eta izena eman zion **azken helburutzat beste pertsona batzuei zerbitzua ematea zuten lanbideen artean** (irakaskuntza, osasuna, segurtasun indarrak, gizarte langileak) **gero eta ohikoagoa** zen egoera bati. Gaur egun, lan estres kroniko mota hori beste ekoizpen sektore askotan agertzen dela ikus dezakegu. Honela defini daiteke: **lanean gehiegizko esfortzuak eragindako atsekabe mota** bat da; agertzen denean, energia galtze larriak eta errendimenduaren kalitate eta kantitate txikitzea gertatzen dira. Profesional bat erreta dagoela esaten dugunean, azaltzen ahalegintzen gara egoera batek gaina hartu diola lanean, familian edo gizartean, eta egokituz erreakzionatzeko gaitasuna agortu egin zaiola.

Hona hemen burnout edo erretze horren sintoma prototipikoak:

- **NEKE EMOZIONALA:** langileak besteen alde aritzeko gaitasuna nola husten zaion sentitzen duenean, bai maila pertsonalean, bai psikologikoan.
- **DESPERTSONALIZAZIOA:** lankide dugun subjektuarekiko sentimendu eta jarrera negatiboak eta zinikoak agertzea da.
- **NORBERAREN ERREALIZAZIOA:** nork bere burua era negatiboan ebaluatzeko joera sartzen da hor, zoritxarreko eta nahigabetuta sentitzekoa, nola norbere buruarekiko, hala egindako lanarekiko, egokitu ezin eta porrot bizipenekin.

Agerraldi horiek ez dira bat-batean azaleratzen, baizik eta pixkanaka, prozesu edo trantsizio bat jarraituta, Samuel H. Klarreist-ek dioenez, lau fasetan:



1. fasea

ILUSIOA: jarduera bat hastearekin batera bizi ohi da, non energia eta itxaropena badugula sentitzen dugun, prest gaudela psikologikoki eta fisikoki mundua jateko eta eraldatzeko.

2. fasea

DESILUSIOA: asegabetasun fasea da, eskaerak eta itxaropenak elkarren artean doitu ezinekoa. Horrela sentitu arren (ernegatuta, ilusiorik gabe, ziurtasun txikiagoz), lanean jarraitzeko asmoa du.

3. fasea

FRUSTRAZIOA: suminkortasuna eta frustrazioa ditu ezugarri; besteak erruduntzat jotz, gogo beroa galduz, eta eszeptikoago, gogorrago eta zinikoago agertzen hasiz.

4. fasea

ETSIPENA: gizabanakoak porrota, apatia eta isolatzea sentitzen ditu.

BURNOUT-AREN LAN ONDORIOAK

- **Lanaren kalitatea gutxitzea:** bezeroei denbora gutxiago eskaintzea dakar, harremana hotzagoa eta urrunagoa da, eta hartzen diren erabakietan bezeroarentzat beharrezkoak ez diren arrisku gehiago sortzen dira.
- **Asegabetasuna eta lan giroa kaltetzea:** “erretako” profesionalak gutxi parte hartzen du taldeko bizitzan. Ezinikusiz betetako harremanak, harreman modu gisa ironia erabiliz. Eguneroko arazoak oker interpretatu ohi dira, eta lankideen artean erraz sortzen dira liskarrak.
- **Absentismo profesionala.** Hasiera batean laneko jarduerara maila murriztea gerta daiteke, lanera berandu iristen daiteke gero, bajak behin eta berriz hartzen, edo etengabeko prestakuntzako jarduera askotara joan daiteke, eta, azkenean, absentismoa eragin dezake.
- **Lanbide birmoldatzea.** Lanbidea uztera iritsi baino lehen, maila txikiago batean, erretako langilea birmoldatu egin daiteke. Sarritan, horren eraginez bezeroekin harreman zuzenik gabeko eginkizunetan aritzea esan nahi izaten du horrek, hala nola kudeaketa edo administrazio lanak, jarduera politiko edo sindikaleko egitekoak.



BURNOUT-AREN ONDORIO PERTSONALAK

- **Lanaz kanpoko jarduerak goraipatzea:** ohikoa da pertsonak bere lan jarduerak eragindako akidura konpentsatu nahian bila hastea, lanaz kanpoko jardueraren bat goretsiz; langileak hori babesgarri bihurtzen du lanbideak eragindako gaitzaren aurrean.
- **Gizarte isolamendua.** Burnout-a agertzen denean, erantzuna saihestea izan daiteke; hala, langilea sozialki isolatu egiten da, estresa areagotuz eta ihes-aukerak gutxituz.
- **Psikopatologia.** Laneko estresak eta lanak ez asebetetzeak nahasmentu psikikoak agertzea bideratzen eta eragiten dute. Faktore estresagarriak eta gizabanakoaren nortasunak elkarri eragiten diotenean, sarriago agertzen dira depresio nahasmentuak, jokabide suizidak eta farmakoen nahiz alkoholaren kontsumo gehiegizkoak.

AURRE EGITEKO ESTRATEGIAK

Nola jokatzten dugu, zer portaera mota izaten dugu estres egoera bati aurre egin behar diogunean? Erabiltzen ditugun estrategiak hauek izaten dira:

IHES EGITEA

aktibazio handia dakar, baliabideak gastatzen baititugu maila motorrean eta kognitiboan estresa eragiten digun egoera nola saihestu argitzen; hala, ez da egoera konpontzen, eta, areago, kronifikatu egin daiteke.

PASIBOTASUNA

lagunarteko hizkeran “euri-jasari eutsi... eta atertu arte itxaron”. Ez dugu ezer egingo, etsipenean eta frustrazioan eutsiko diogu, eta egoerari ez heltzeaz gain, ekin gabe irauteak somatizatzeraz edo geure buruaren iritzi kaxkarra garatzera eraman gaitzake, ez garelako gai izan egoera estresagarriari aurre egiteko.

AURRE EGITEA

egoerari ekitea da, egoera konpontzen saiatzeko baliabide motorrak edo pertsonalak (asertibitatea izenekoa) mobilizatzea. Arrakastarik handiena lortzen duen estrategia izateaz gain, zalantzarik gabe osasuntsuena da gutako bakoitzarentzat, hobetzeraz baikaramatza bai autoestimua eta bai etorkizunean erabilgarri izan ditzakegun baliabideak.



AURRE EGITE KASU BEREZI BAT: **A MOTAKO** NORTASUN PATROIA

1950eko hamarkadaren erdialdean, Friedman eta Rosenmann kardiologo amerikarrek estresak bihotzeko patologietan zeukan eragina ikertu zuten. Patroi bat bilatu zuten, azaldu ahal izateko beren pazienteek, arrazoi organikoez gain, zer arrazoigatik garatu zituzten mota horretako gaitzak.

Pazienteen artean ezaugarri komunak aurkitu zituzten, eta **jokabideko edo nortasuneko A patroia** deitu zioten.

Hona hemen haren ezaugarriak:



- beti presaka dabilzan pertsonak, egonarririk gabeak, larritasun sentsazioarekin kontrola lortzeko eta mantentzeko borroka etengabea
- baldin eta euren helburuak mehatxupear sumatzen badituzte, automatikoki pizten da estres erantzuna, nahiz eta mehatxua egiazkoa ez izan
- ezin dituzte eraman trafiko etenak, supermerkatuko eta bankuko jende ilarak gero eta gehiago egiten ahalegintzen dira gero eta denbora gutxiagoan oso azkar gidatzen dute
- haserre eta antipatiko bai egoera azalekoetan, bai besteek eta norberak akatsak egitean
- asko kostatzen zaie sosegatzea eta lanetik deskonektatzea (baita oporretan ere).
- bi jarduera edo gehiago egiten dituzte aldi berean
- lo gutxi egiten dute, eta kalitate eskaseko loa da

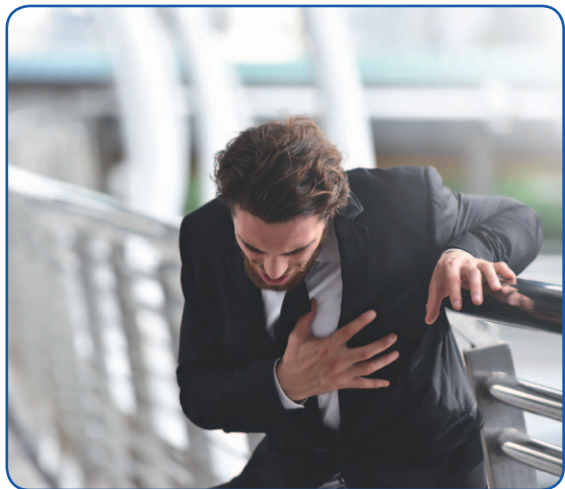
Jokabide horri eutsi ahal izateko, gizabanakoak energia handia behar du, ikuspuntu organikotik bihotzak ematen diona: bihotza etengabe aktibatuta izatearen ondorioz, jokabide patroia honetako hautagaiek bihotzeko afekzioak jasan ditzakete.

ESTRESAREN FISILOGIA

Estres egoeraren aurrean, hiru alarma edo aktibazio sistema bereizten dira, eta guk aurre egin beharreko erronkari buruz egiten dugun balorazioaren arabera erantzuten dute edo abian jarzen dira. Alarma horiek, teknikoki ardatz izenekoak, honako hauek dira:

I. ardatza - Ardatz neurala

Lehen ardatz honen ohiko aktibazioa erraz identifikatzen da **arriskua edo mehatxua bat-batean agertzen** den egoeretan. Esaterako, baldin eta lerro hauek irakurtzen ari garela norbaitek gure ondoan "sua" oihukatzen badu, korrika hasiko gara, eta handik bizpahiru segundora argi eta garbi hautemango dugu bihotz-erritmoa azeleratu zaigula, arnasa etenak ditugula, gorputz-adarretan dardara. I. ardatz hau segundo gutxitan pizten da, eta berehala barreiatzen; **nerbio sistema sinpatikoa aktibatzea** eragiten du beti, horixe baita gure organismoak berehalako ekintza gogor baten aurrean mobilizatzen duena (areagotu egiten du arnaske-ta, arteria presioa, glukosa askatzea...). Aktibatze muskularra eta motorra ere areagotzen ditu.



I. ardatz hori aktibatzeak **ez du nahasmendu psikofisiologikorik eragiten** (pertsonak organo guztiak egoki baldin baditu), eta astiro gutxitzen da (hamabost minututik hogeita hamar minutura bitartean), baldin eta estres egoera desagertzen bada; estresak jarraitzen baldin badu, lehen ardatzak ezin du hain aktibazio maila altuan luzaro funtzionatu, eta bigarren ardatza edo alarma sistema aktibatuko da.

II. ardatza - Ardatz neuroendokrinoa:

Ardatz hori aktibatzeak **bizirauteko balio du**, organismoa gorputz jarduera gogor baterako prestatzen duelako, kanpoko balizko mehatxuei erantzun ahal izateko, bai horiei aurre egiteko (borroka erantzuna), bai horietatik ihes egiteko (ihes erantzuna). Aktibatzeo, II. ardatz hau motelagoa da I. ardatza baino, eta **estres baldintza jarraituagoak behar ditu**. Giltzurrun gaineko guriuin aktiba-

tzea eragiten du, eta, horren ondorioz, adrenalina eta noradrenalina jariatzen dira; horiek organismoan duten eragin aktibatzailea askoz denbora gehiagoan mantentzen daiteke.

Ardatz hau piztu egiten da pertsonak estres egoera hautemateko eta horri aurre egiteko duen gaitasunaren arabera. Estres egoerari aurre egiteko baliabideak dituela sumatzen baldin badu, ardatz hau jarriko da martxan; baina ezer ezin duela egin hautematen baldin badu, egoera modu pasiboan jasan besterik ezin duela egin, III. ardatza aktibatuko da.

II. ardatza gogorreki, errepikatu egiten edo iraunkorreki aktibatuz gero, sistema kardiobaskularrean errazago agertuko dira nahasmenduak (miokardio infartuak, bularreko anginak, hipertentsioa, bihotzeko arritmiak, etab.).

III. ardatza - Ardatz endokrinoa

III. ardatz hau aktibatzen denean, glukokortikoideak askatzea eragiten du, eta horren ondorio garrantzitsu gisa, besteak beste, narritadura gastrikoa areagotu egiten da, prozesu arterioesklerotikoen sentikortasuna handiagotzen, mekanismo immunologikoak desagertzen edo jateko gogoak gutxitzen.

Ardatz hau aurrekoak baino motelago aktibatzen da, efektu iraunkorrak ditu, **eta estres egoera askoz ere iraunkorragoa eta biziagoa eskatzen du. Estresaren ondorio kronikoenak biltzen dituen ardatza da.** Hirugarren ardatz hori era selektiboan pizten da, pertsonak estres egoerari aurre egiteko estrategiarik edo jokabiderik eskura ez duenean, hau da, estresa jasan beste erremediorik ez duenean, eta egoera estresagarri hori eteteko denbora muga argirik ez dagoenean.

III. ardatz honetako organo aktibatuenetako bat garuna da, eta horrek patologia edo nahasmendu psikologikoak eragiten ditu batik bat, hala nola depresioa, antsietatea, beldurra, etab. Era berean, nabarmendu beharra dago eragindako immunoezabatzeak arazo immunologikoak ekar ditzakeela eta organismoak defentsa ahulagoa izan dezakeela edozein gaixotasun edo kanpo erasoren aurka (katarroak, infekzioak, zauriak...).



JARRERAK ETA GAITASUNAK ALDATZEA

Berri ona da **estresa neurri batean guk sortzen dugula eta geuk kontrola dezakegula** jakitea, eta hori gure ongizatearen mesederako kudeatu ahal izateko trebetasunak eta gaitasunak gara ditzakegula. Jarrera eta gaitasun aldaketa horretarako, arlo batzuk aipatuko ditugu, batez ere neurri handi batean gure hobetzeko edo garatzeko eremu proaktiboek naren menpe daudenak:

Asertibitatea

Eguneroko bizitzan eta lan bizitzan aurre egin beharreko arazo ohikoak da lankideek, senideek

eta lagunek egindako eskaerei **mugak jartzeko zailtasuna. Eskakizunak, exijentziak**, “mese-deak”, ez dagozkigun zereginak, gure gain gelditzen dira, guk daukagunaren eta egin nahi dugunaren arteko marra non marraztu jakin gabe. Batzuetan, lehertu egiten gara, eta, une batez irtenbide bat izaten bada ere, kalte egiten diegu harremanei, eta errudun sentitzen gara.

Asertibitatea deritzan hori **norbere eskubi-deak norbere buruari berresteko gaitasuna da, besteek manipulatzan utzi gabe, eta besteak manipulatuta gabe**. Bai aserti-boak izan gabe gure bizitzako zein esparrutan aritzen garen aztertzeak, bai gure autoestimia osasuntsu adierazteko komunikazio estilo bat entrenatzeak, aukera ematen digute eskubideak ez aldarrikatzeagatik, edo ezetz ez esateagatik, batzuetan gure harremanetan geure gain hartzen dugun estres karga gutxitzeko.

Norbere denbora eta laneko denbora kudeatu eta antolatu

Gero eta sarriago, jendeak lana gainezka duela sentitzen du eguneroko jardunean; denbora kudeatzeko defizit horren ondorioz, honako hauek gerta daitezke: etengabeko estres egoeran bizitzea, horrek langileari dakarzkion osasun erasan kaltegarriekin, ezarritako helburuak ez betetzea, jarduera profesional guztiak gauzatzeko ezintasuna, eta norbere jardueretarako eta aisialdiko jardueretarako denbora mugatzea.





Hori guztia aintzat hartuta, denbora modu eraginkorrean kudeatzeko **teknika sorta bat eskuratu behar da**, garatu beharreko zereginak egoki antolatzearen eta planifikatzearen garrantzia azpimarratuz. Barneko eta kanpoko denbora-lapurrez jabetzeak, **planifikatzeko jarraibideak eta lehenesteko metodoak ikasteak** (gaur egun inoiz baino sarriago mintzo da jendea agile ingurunez), estresa sortzeko funtsezko arrazoietakoa bat den esparru hori kudeatzen laguntzen digu.

Gatazkak kudeatzea

Atsegina ez den zerbait bezala bizi dugu **gatazka**, eta **ez dakigu hori erabiltzen**

edo horri aurre egiten. Desio edo helburu bateraezinak dituzten bi alderdiren arteko borroka izaten da gatazka beti. Eguneroko kontua da hori: gatazkak izaten ditugu bikotekidearekin, familiarekin, lankideekin... Gatazka gure giza izaeraren osa-gaia da, eta, hala ere, gutxitan jakiten dugu nola aurre egin. Estres handia eragiten du horrek: hori kudeatzeko ez beti konpontzeko jarraibideak eta teknikak ikasteak ahalbidetu egiten digu ulertzea **harremanak hobetzeko eta sendotzeko aukera** dela gatazka, eta **gardentasuna** gu elkarrekin bizitzearen eta koordinatzearen parte izan daitekeela.

BALIABIDEAK GARATZEA

lkerketa zientifiko askoren arabera, arnasketa kontzientea, mindfulnessa eta meditazioa etengabe praktikatzeak eragina du gure osasun fisikoan eta psikologikoan, denbora mugatuko teknika errazen bidez; ongizatea hobetu nahi duen edonoren eskura daude. Gure estresari ekiten lagun diezaguketen palanketako bat da. Labur aurkeztuko ditugu horietako batzuk hemen:

Arnasa

Nahiz eta argi dagoen denok hartzen dugula arnasa, gure bizitzako une oro, horrek ez du esan nahi arnasa hartzeko dugun modua

egokiena denik egoera guztietan. **Esate baterako, estres egoerek arnasa azkarra eta azalekoa eragiten dute;** horrela, biriken gaitasun funtzionala gutxi erabiltzen da, **oxigenazioa okerragoa da, gastua handiagoa, eta organismoaren tentsio sentsazio orokorra areagotu egiten da.**

Estres egoerei aurre egiteko eta egoera horiek eragindako aktibazio fisiologikoaren gorakadak kudeatzeko estrategia errazentako bat gure arnasa egoki kontrolatzea da, batez ere arazo handieneko uneetan. **Arnasketa hobetzeko ariketen bitartez** arnasa kontrolatzen ikas daiteke, eta, ondorioz, oxigenazio onarekin lotutako onurak agertzea bideratzen dute;



abantaila horien artean daude, **aktibazio fisiologikoa kontrolatzeaz gain, tentsio muskularra, suminkortasuna, nekea eta antsietatea murriztea**. Ariketa horiek, oro har, lasaitasuna eta ongizatea sentitzen laguntzen dute.

Meditazioa

2. Meditazioa: Jatorriz ekialdekoa izanik, meditazioa erlijio hindu, taoista eta budistaren barruko jarduera da. Mendebaldean gauzatzeko errazagoak diren bertsioak sortu dira, gehienak zenetik eta yogatik abiatuz garatu direnak. Estresari aurre egiteko baliabide bikaina da: arreta aukeratutako estimulu batean kontzentratzea da. Kontzentrazio hori jarraitua da, baina esfortzurik gabe lortzen da, eta, alde batetik, meditatzailea kanpoko bizi-zako gertaeretatik eta bere buruko jardueretatik deskonektatzea eragiten du. Osasun arloko profesional guztiek gero eta gehiago gomendatzen dute, ohitura osasungarriak sortzeko eta patologia edo gaixotasun kronikoak hobeto bizitzeko aukera ematen duen praktika moduan.

Ariketa fisikoa-elikadura-atsedena hirukoa

3. Ariketa fisikoa-elikadura-atsedena hirukoa: badakigu hiru ohitura horiek egoki konbinatzea estresaren aurkako koktel indartsua dela. Harvardeko Osasun Publikoko Eskolan lortu dituzten ebidentzia zientifikoek egiaztatu dutenez, **jaten dugunaren bitartez gaixo-**



tasun koronarioak eta diabetesa garatzeko arriskua murriztu dezakegu, eta minbizi, hipertentsio eta osteoporosi mota batzuetatik babestu gaitzke. **Plater osasungarria** aipatu izan da: horrekin Janari Osasungarriaren Piramideko ildoekin bat datorren jatekoa bateratzeko modu bat irudikatu **nahi da**.

Hori **lotarako ditugun ohiturekin** lotuta dago: lo nahikoa ez egiteak gaixotasunak garatzeko arriskua areagotu egiten du, obe-

sitea, diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrak barne. Epe luzean loaldi egokirik ez egitea bizi itxaropena laburtzearekin lotu izan da. Batez beste, **helduek egin beharreko loaldia zazpi eta bederatzi ordu bitartekoa da, hori da aproposena.**

Azkenik, ariketa fisikoa; osasuntsu egoteko **19 eta 64 urte bitarteko helduentzako gomendioak honako hauek dira:** aste osoan egunero gutxienez 150 minutuko ariketa aerobiko moderatu aktiboa egitea, hala nola bizikletan ibili edo oinez bizkor ibili, eta astean bi egun edo gehiagotan indartzeko ariketak, gihar nagusi guztiak landuz (hankak, aldakak, bizkarra, sabelaldea, bularra, sorbaldak eta besoak). Era berean, aktibo egoten laguntzen duten beste jarraibide batzuk dira



eskailerak igotzea, igogailua hartu beharrean oinez ibiliz, telebista ikusten, ordenagailuaren aurrean edo bideo-jokoekin emandako denbora murriztea, edo eguneko ibilbideen zati batzuk oinez egitea.

