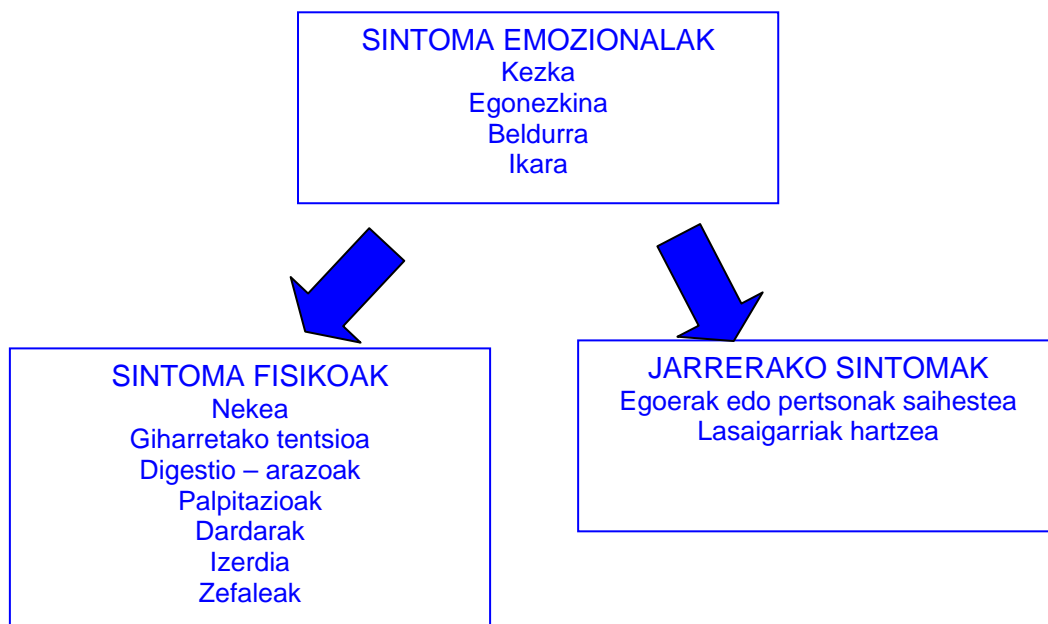


## ANTSIETATEA

Antsietatea normala eta osasungarria da. Denek izatne dute arrisku – egoeretan, egoera delikatuetan edo kezka izatean. Antsietatea arazo bihurtzen da, ordea, arrisku errealik ez dagoenetan sortzen denean, edo denbora asko irauten duenean. Kasu horietan, gure organismoarentzat kaltegarriak diren sintoma fisikoak, kognitiboak eta jarrerari dagozkionak ere izaten dira.

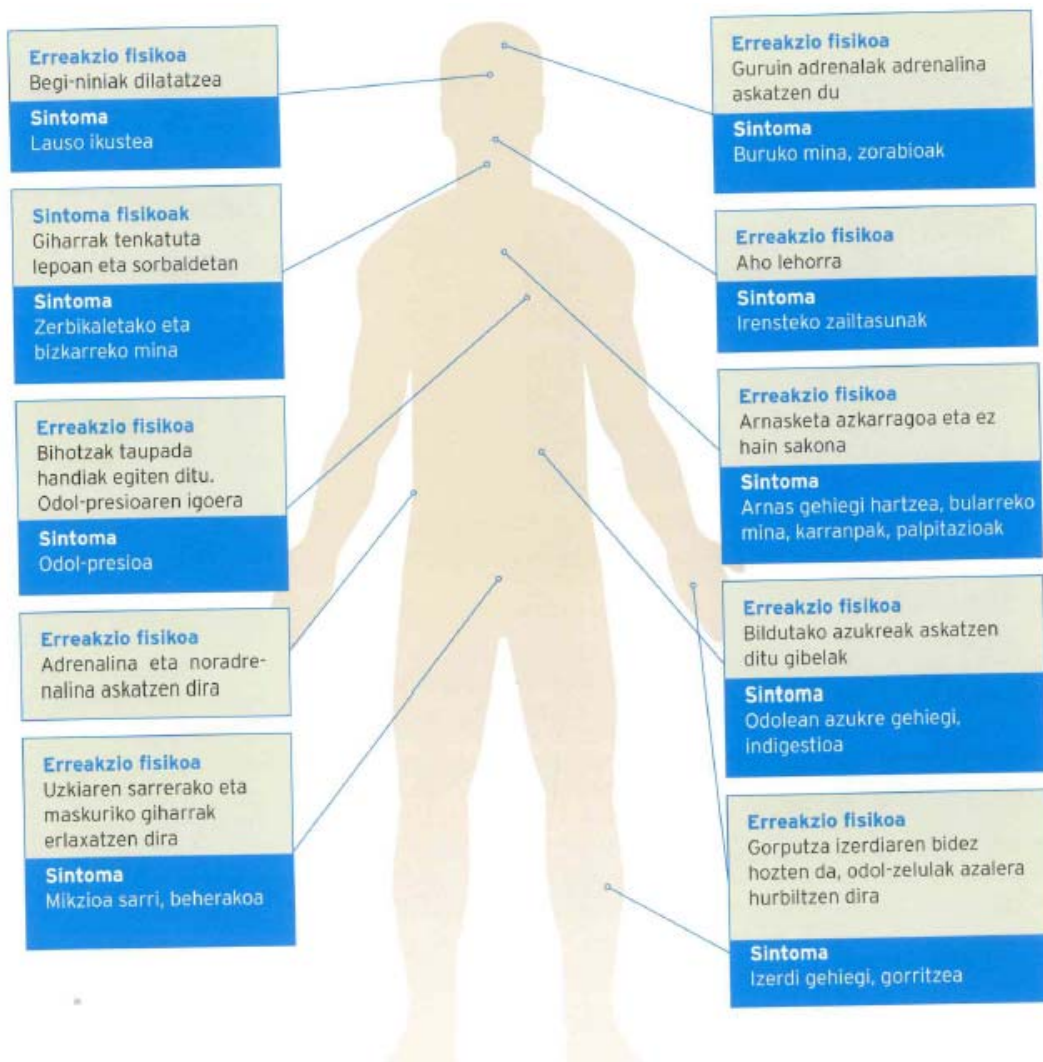


## Nola hauteman antsietatea?

Ondoren agertzen diren sintometako lau izanez gero, arreta jarri eta konpondu beharreko antsietatea dagoela esan nahi du.

- Aire falta edo itomena izatearen sentsazioa.
- Asfixia edo eztarri – trabatzea izatearen sentsazioa.
- Bihotzak abiadura handiegia hartzen duen sentsazioa (palpitazioa, takikardia).
- Mina edo ondoeza (sastadak) bularrean.
- Izerdi gehiegi ateratzea.
- Ahultasuna.
- Aho lehorra.
- Zorabioa, bertigoa, ezegonkortasuna edo konortea galtzea.
- Goragalea edo sabeleko ondoeza (urdaila nahasita izatea).
- Suminkor egotea edozer gauzarekin.

- Gorputzeko zatiren bat sorgortzea edo inurridura izatea.
- Beroa edo hotzikarak izatea.
- Dardara
- Hiltzeko beldurra
- Erotzeko edo kontrola galtzeko beldurra.
- Zorabio sentsazioa.
- Irrealtasaun – sentsazioa edo lekuz kanpo sentitzea.



Iturria: Alzheimerra edo antzeko arazo mentalen bat duten pertsonen familiako zaintzaileen osasunaren trebakuntzako eta sustapeneko Europako programatik hartutako irudia.

## Nola gidatu antsietatea?

<b>Antsietatea gidatzeko jarraitu beharreko prozesua</b>	
<b>Lehen Pausoa,</b> egoerari aurre egin aurretik, prestatzea	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etxekoaren gaitzari buruzko informazio medikoa edo profesionala eskatu.</li><li>• Ez saiatu gertaerei aurrea hartzen. Gertatu behar badu, gertatuko da.</li><li>• Saiatu norberaren erreakzioak kontrolatzen.</li><li>• Jakin egin daitekeela, lehendik eginda dagoelako.</li><li>• Saiatu erlaxatuta egoten eta egin beharrekoa patxadaz egiten.</li></ul>
<b>Bigarren Pausoa,</b> egoera gehiegizkoa bada guretzat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelditu, arnasa hartu eta berriro hasi.</li><li>• Ahal bada, egoeratik aldendu une batez. Kanpotik beste modu batera ikusten dira gauzak.</li><li>• Batik bat, gogoan izan ezer ez dela betiko. Egoera hau ere amaituko da.</li></ul>
<b>Hirugarren Pausoa,</b> egoera amaitu denean	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aztertu nola egin dugun: zer egin dugun ondo, eta zer hobetu behar den.</li><li>• Ez sentitu errudun. Ahal dugun guztia egin dugu.</li><li>• Une batez lasaitu, merezi dugu eta.</li></ul>

## Zer egin dezakegu?

Antsietateak sortzen duen sorgin – gurpilari aurre egiteko, identifikatu egin behar ditugu estrés gehien sortzen diguten aukerak, eta egoera horietan agertzen zaizkigun sintomak. Oinarrizko elementu horiek identifikatu ondoren, konponbidea aurkitu behar zaie.

Taulan ageri dira erabilgarri izan daitezkeen teknika batzuk. Aholku horiek jarraituta antsietatea alde egiten ez badu, profesional espezializatu batengana jo beharko dugu. Tratamendu farmakologiko batzuek laguntzen dute sintomak kontrolatzen.

## Antsietatea kontrolatzen laguntzeko teknikak

<b>Arnasketa kontrolatzea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antsietatea dutenean, arnasa azkarrago hartzen dute pertsona batzuek, eta horrek hainbat sintoma sor ditzake: takikardia, zorabio – sentsazioa, bertigoa, ezegonkortasuna, etab. Arnasketaren kontrol egokirako estrategiak rehabilita, sintoma horiek hobera egin dezakete.</li><li>• Arnasketa errazten duten hainbat ariketaren bidez stres – maila jaitea eta arnasketa – prozesua ulertzea dira teknika horien helburuak.</li></ul>
<b>Erlaxazioa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlaxazio fisikorako eta mentalerako estrategiak ikasi. Gogoan izan ongi egiteko konstantea izan behar dela.</li></ul>
<b>Beste zerbaitetan pentsatzea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Urduri edo kezkatuta gaudenean, zaila izan ohi da kezkatzen gaituen horretan ez pentsatzea. Horrelako pentsamenduek, epe luzean, gaizki sentiarazi baino ez digute egiten. Arretarik ez jartzen saiatuz gero, berriz, bakarrik alde egingo dute.</li><li>• Beste zerbaitetan pentsatzeko teknika batzuk dira: inguruan gertatzen ari denari arreta jarri, jarduera fisikoak zein mentalak egin, etab.</li></ul>
<b>Pentsamenduak kontrolatzea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kexka sortzen diguten pentsamendu automatikoak kontrolatzen ikasiz gero, errazago amaitzen da antsietatearen sorgin – gurpila.</li></ul>