

ESTRESA:

1: KONTZEPTUA:

-DEF: Zenbait faktore estresanteen aurrean dugun pertzepzioa eta erantzuna.

-Estresean estimulu bat, erantzun bat eta ebaluatzeko prozesu bat egoten dira.

-Estresa positiboa ala negatiboa izan daiteke:

-**Estres positiboa:** Gertakizun estresante bat erronka moduan hartzen badugu, erantzuna bideratua, kitzikatua eta orientatua izango da. Adib: Gertakizun estresantea matematikako azterketa denean, erronka moduan hartzen saia gaitezke eta modu bideratu, kitzikatu eta orientatu batean azterketa hori gainditzen saiatuko gara.

-**Estres negatiboa:** Gertakizun estresante bat mehatxu bezala interpretatzen badugu, erantzuna ikara edo blokeoa izango da. Adib: Matematikako azterketa mehatxutzat hartzen badugu, blokeatu egin gaitezke eta beraz, ezingo dugu ondo ikasi gainditu ahal izateko.

2: ESTRESAREN LUZAPENAREN ONDORIOAK:

-Estres egoera luzatzen denean, hainbat ondorio ager daitezke:

-Azalean zaldarra.

-Bronkoespasma.

-Hipertentsioa ...

-Gainera, estres egoera bati portaera kaltegarriak (erretzea, kolesterol maila altua, bizitza sedentarioa, estimulanteak -kafea, tea, ...-) gehitzen badizkiogu, ondorioak larriagoak izango dira:

-Kardiopatia.

-Minbizia.

-Istripu zerebrobaskularrak.

-Biriketako gaixotasun kronikoak ...

3: ESTREAREN ADIERAZPEN MODUAK:

-**Adierazpen fisiologikoak:** Gorputzean gertatzen diren aldaketen bidez. Adib: izerditzea, takikardia, arnas maiztasuna handitzea, hesteko nahasketak, gosea handitzea ala gutxitzea,... Ez borondatezko adierazpenak dira.

-**Portaerazko adierazpenak:** Hiperaktibitatea, azkazalak jatea, azkura egitea zauriak egin arte, ...

-**Adierazpen subjektiboak:** Interpretatzeko era, ...

4: BIZITZAKO ESTRES EGOERAK:

-Bizitzan hainbat estres egoera daude:

-Hondamendiak.

-Bizitzaren aldaketa esanguratsuak.

-Eguneroko arazoak eta zailtasunak.

-Esaten dute lau pertsonatik batek estresa pairatzen duela maiz, baina oso toleratua dagoenez, estresarekin bizitzen ikasi dugu.

5: KONTROLAREN PERTZEPZIOA:

-Estresaren kontrolean eta agerpenean hainbat faktorek eragiten dute:

-Negatiboak eta kontrolaezinak.

-Pobreziak eta desberdintasunak: Bizimaila altuko eta langabezi gutxiko lurraldeetan biziraupena handiagoa eta estresa txikiagoa dela esaten dute. Afrikako herri asko pobrezian bizi dira eta baita Brasilgo fabeletako jendea ere. Baina Afrikan inguru guztia bizi da pobrezian eta Brasilen berriz, ez, fabelen ondoan oso aberatsa den hiri bat baitago. Hau horrela izanik, fabeletan bizi direnek beren bizimodua aldamenekoekin alderatzen dute eta ezberdintasun horrek eragina du estresean.

-Baikortasuna eta ezkortasuna: Pertsona zenbat eta ezkorragoa izan estresa izateko orduan eta probabilitate altuagoa izango du.

6: ESTRESA ETA BIHOTZA:

-Estresa kroniko bihurtzea ez da ona, bihotzeko gaixotasunetan eragina izaten baitu horrek.

-Friedman eta Roserman-ek nortasun mota ezberdineko 3000 pertsona hartu eta estresa eta bihotzaren arteko erlazioa aztertu zuten:

-A motako pertsonak: Urduriak eta saminkortasun altukoak.

-B motako pertsonak: Lasaiak, harremanetan eta bizitza sozialean arazorik ez dutenak.

Azterketaren emaitza: 3000 pertsona horietatik 237-k bihotzeko gaixotasun bat garatu zuen. 237 horietatik %69 A motakoak pertsonak ziren.

7: ESTRESARI AURRE EGITEKO SISTEMA (Seyle):

-Estresari aurre egiteko gorputzak duen sistema hau Seyle-k asmatu zuen. Hiru fase dituen sistema bat da:

-**Alarma erreakzioa:** Gorputzean nerbio sistema sinpatikoa aktibatzen da eta ondorioz, odola bihotzera joaten da eta bihotz-taupadak azkartu egiten dira.

-**Erresistentzia:** Hormonen "leherketa" bat gertatzen da eta gorputza estresari aurre egiteko prestatzen da.

-**Abaildura:** Estresari ezin izan badio aurre egin, gorputza egoera honetara pasako da. Egoera honetan, gaixotasunak pairatzeko probabilitate handiagoa egongo da, estresak batzuetan heriotza ere ekar dezakeelarik.

8: ESTRESA ETA SENTIBERAKORTASUNA:

-**Psikosomatika:** Arrazoi psikologiko bat dela kausa arazo fisiko bat agertzea. Adib: Buruko mina askotan psikologikoa izaten da, bolada txar baten ondorioz agertzen dena. Esaten da buruko min hori egoera horretan ditugun kezka edo arazoetan ez pentsatzeko agertzen dela, defentsa moduan.

-**Gaixotasun psikofisiologikoak:** Zefalea, hipertentsioa, ... Hauek estresarekin erlazionatuak daude.

9: OSASUNAREN ZAINTZA:

-Nola aurre egin estresari?:

-**Ariketa aerobikoak eginez:** Oso onak dira bihotz eta biriken gaitasuna handitzeko. Orokorrean, kirola ona da estresari aurre egiteko.

-**Erlaxazioarekin.**

-**Euskarri sozialaren laguntzarekin:** Bularreko minbizia zuten 2 emakumerekin esperimentu bat egin zuten hau frogatzeko. Emakume batek euskarri sozial handia zuen (familia, lagunak, ...) eta besteak berriz, txikia (familia urria, bakardadea, ...). Biek gainditu zuten minbizia, baina, izan zuten gaixotasunaren garapena aztertu zutenean, ikusi zuten euskarri sozial urria zuen emakumearenak garapen okerragoa izan zuela (metastasiak, ...). Beraz, konturatu ziren pertsona bat zorientzua bada eta euskarri sozial zabal bat badu, gaixotasunari hobeto egingo diola aurre, euskarri sozial horrek babestu egiten baitu.

-**Biobereirikadurarekin:** Gure erreakzioak aztertuz, prozesu fisiologikoak kontrola ditzakegu. Adib: Bihotz taupadak kontrolatu, ...

-**Arnasketak eginez.**

-**Autokontrolaren bidez:** Helburu bat lortzeko ditugun baliabide guztiak martxan jartzea.

-**Norbere trikimailuen bidez:** Denok ditugu estresari aurre egiteko estrategia pertsonalak.

10: ESPIRITUALTASUN ETA KOMUNITATE ERLIJIOSOAK:

-Urte eta mende askotan, erlijioa eta osasuna oso lotuak egon dira:

-Maimonides: 1100. urteko mediku famatua da. Liburu bat idatzi zuen osasunaren zaintzari garrantzia emanez.

-Ospitaleak monasterioetan: Lehen, osasunaren zaintza eta erlijioa oso lotuak zeuden.

-Lider espiritualala = Osagilea: Lehen, lider espiritualala eta osagilea pertsona bera izaten ziren.

-Jaungoikoa eta sasimedikuak: Askotan gaixotasun bat jaungoikoak sendatzen zuela esaten zuten. Bestan berriz, sasimedikuek.

11: ESTRESAN ERAGITEN DUTEN FAKTORE EDO PROZESUAK:

- Bizitzaren gertakizunak.
- Ebaluazio pertsonala.
- Nortasun mota.
- Ohitura pertsonalak.
- Euskarri soziala.
- Tendentzia genetikoa.

12: OHITURA OSASUNTSUAK ESTRESARI AURRE EGITEKO:

- Ondo lo egitea.
- Kirola egitea.
- Likido asko edatea.
- Ondo jatea:
 - 5 otordu egunean, gosaria otordu garrantzitsuena izanik.
 - Elikagaien aniztasuna.
 - Karbohidratoak energia guztiaren %55 izan behar dute.
 - Koipe, gatz eta azukre gutxi.
 - Berdura eta fruta 5 aldiz egunean.
 - Fibra gehiago jan.
 - Jatea dibertigarria izan daiteke (umeekin).
 - Jaten dugunaren energiak, gastatzen dugunaren berdina izan behar du.